

---

Сильвия Кальвик

# Эстонская КУХНЯ



Издательство «Периодика» Таллин · 1987

---

---

6П8.9

К17

Титул оригинала:  
Silvia Kalvik. Eesti rahvatoite.  
Tln., «Valgus», 1981

Перевод с эстонского И. Абрамсон  
Художник-оформитель П. Нийнепуу  
Фото: Р. Тирул

Издание второе, дополненное

К  $\frac{3404000000-065}{904(15)-87}$  22-87

© Kirjastus 'Valgus', 1981  
© Оформление, иллюстрации и перевод  
на русский язык. Изд-во «Периодика»  
1987 г.

---

---

# Содержание

<b>7</b>	Заглянем в историю
<b>13</b>	Блюда к праздникам и семейным событиям
<b>21</b>	Хлеб
<b>37</b>	Мясные блюда
<b>54</b>	Кровяная колбаса
<b>58</b>	Рыбные блюда
<b>73</b>	Блюда из злаковых
<b>88</b>	Молочные блюда
<b>91</b>	Блюда из яиц
<b>94</b>	Блюда из стручковых
<b>99</b>	Блюда из конопли
<b>100</b>	Овощные блюда
<b>116</b>	Грибные блюда
<b>119</b>	Напитки
<b>122</b>	Алфавитный указатель
<b>127</b>	Использованная литература

---

---

# Заглянем в историю

Национальная кухня всегда отражает исторически сложившийся образ жизни народа. Суровая природа Эстонии, скудная каменистая почва и хуторская система хозяйствования не могли не повлиять на характер питания эстонских крестьян. Уклад их жизни был прост и основателен, простой была и пища.

Рецепты эстонской кухни не отличаются изысканностью и большим разнообразием, но еда вкусная и, как утверждают специалисты по вопросам питания, полезная для здоровья.

Книга дает краткий обзор пищи эстонского народа в будни и праздники, рассказывает о связанных с едой обычаях, сложившихся ко второй половине XIX века.

При составлении рецептов блюд использовались материалы Государственного этнографического музея Эстонской ССР, но были учтены также современные требования, возможности и вкусы. Приправы к блюдам, которыми не пользовались в старину, но которые придают пище калорийность и улучшают ее качества, указаны в скобках.

В книге приводятся мера и вес необходимых продуктов, хотя в этнографических источниках эти данные часто отсутствуют. Количество продуктов в рецептах дано из расчета на 4—5 человек.

\* \* \*

Дошедшие до нас сведения о будничных и праздничных блюдах эстонцев до середины XIX века являются довольно скудными. Жизненный уровень крестьян был довольно низким, а повседневная пища — бедна. Так, например, в народных преданиях сохранились сведения, что в то время эстонцы питались в основном хлебом из мякины, макая его в рыбный рассол. Хлеб, черный как торф, так сильно крошился, что его могло легко унести ветром. В неурожайные годы, когда не хватало даже мякины, в хлеб добавляли вербу, мох, желуди, вереск и папоротник. В весенний период и такой хлеб был редкостью. Приходилось варить суп из крапивы, щавеля, сныти и чертополоха.

Закуской к хлебу служили простокваша с водой и ржаной мукой, салака, щи или суп из репы. Свежее молоко и мясо эстонцы употребляли в пищу крайне редко.

Развитию экономики в эстонской деревне мешала барщина. Обстановка стала несколько улучшаться лишь начиная с середины XIX века в связи с крестьянскими реформами 1849 и 1856 годов. Постепенный переход на денежную ренту и выкуп хуторов повысили потребность народа в деньгах, что заставляло вносить изменения в систему хозяйствования. В сельском хозяйстве был осуществлен переход на многопольную систему, развивалось скотоводство.

До начала XX века пищу готовили из продуктов, производимых на собственном хуторе. Рыбу получали в обмен на зерно от рыбаков, заинтересованных в этой сделке, так как в прибрежных районах Эстонии и на островах почва не отличается плодородием.

Пища была довольно однообразной, этому способствовали также сезонность и установившийся недельный распорядок. Ели до конца XIX века по-настоящему лишь один раз в день — во время ужина, когда подавались каша или похлебка.

Самым распространенным блюдом была похлебка из ячневой крупы. Ее варили на воде с добавлением небольшого количества молока — в зависимости от щедрости хозяйки. Иногда клали немного жира или масла. Ели похлебку с хлебом, соленой салакой. Варили также гороховую, бобовую похлебку, похлебку из капусты, рыбы и мяса.

В северной и западной Эстонии кашу подавали к ужину по средам и субботам. Этих дней ждали с нетерпением — каша считалась одним из наиболее вкусных блюд.

Мясо было для эстонских крестьян деликатесом. Мясную похлебку готовили по четвергам и воскресеньям. Наиболее распространенными были кислые щи. Варили также суп с клецками, картофельный, бобовый, гороховый супы. Летом, когда мяса не было, в суп добавлялись жир или масло. По понедельникам, вторникам и пятницам был предусмотрен молочный суп или жидкая каша из муки.

Хозяйкам было некогда готовить настоящий обед, поэтому он часто состоял лишь из хлеба, салаки и простокваши. На завтрак подогревалась оставшаяся с ужина еда, к ней добавляли хлеб, соленую салаку, варили мучную похлебку.

Начиная со второй половины XIX века, с Юрьева дня до жатвы ржи вводился еще дополнительный ранний завтрак.

Существовало поверье, что после Юрьева дня нельзя было выходить из дому, предварительно не поев, так как считалось, что, если человек услышит на голодный желудок пение птиц, особенно кукование кукушки, в его доме случится несчастье.

Хлеб являлся основным продуктом питания. Его нужно было беречь: тщательно собирать все крошки, не выбрасывать старый черствый хлеб — из него готовили хлебный суп. Чтобы сэкономить время, хозяйки пекли хлеб сразу в большом количестве. К хлебу относились с большим уважением, он считался священным. Это видно и из старинной поговорки: «Почитай хлеб, хлеб старше нас». Поэтому запрещалось кидать хлеб, наступать на крошки. Если случалось, что ребенок ронял кусок хлеба, он должен был поднять его и приложиться к нему губами. Запрещалось класть каравай на стол отрезанным концом в сторону двери — хлеб мог «уйти из дома». Нельзя было разрезать каравай с вечера, так как «вечерний хлеб уменьшается, а утренний — увеличивается». Если за едой собиралась своя семья, то горбушку давали девочке, чтобы у нее выросла красивая грудь. Запрещалось отламывать хлеб одной рукой или класть его выпуклой стороной на стол — это могло повлечь смерть хозяйки. Если хлеб растрескивался при выпечке — жди распада семьи. Все нарушения обычаев, связанных с хлебом, по тогдашним понятиям, могли вызвать неблагоприятные последствия.

Прежде чем начать печь хлеб, хозяйка тщательно мыла руки и повязы-

вала голову платком. Печь затапливалась обычно еловыми дровами, так как они горели быстро и ярко. Ставили хлеба в печь с помощью деревянной хлебной лопаты с длинной ручкой. Перед этим угли подгребали к очагу, а под печи тщательно подметали специальной метлой. Перед разделкой теста руки смачивали водой. Когда все буханки были в печи, отверстие ее закрывали жестяной заслонкой. Из оставшегося в квашне теста выпекали пробную лепешку. Для детей делали маленькие хлебцы, в середину которых помещали сырое яйцо. Летом и осенью хлеб ставили в печь на больших капустных листьях, тогда он получался красивый, поджаристый и очень вкусный. Хлеб выпекали в течение 2–2 1/2 часов. Затем его вынимали из печки и стучали по нижней корке — о готовности судили по звуку. Готовый хлеб клали на крышку квашни или на стол, сбрызгивали водой и накрывали чистой салфеткой.

На праздничном столе ломоть хлеба иногда заменял тарелку — на него клали студень, мясо и другие блюда. Наиболее распространенным в Эстонии был ржаной хлеб из квашеного теста.

Часто готовили крупяные колбасы с кровью или без крови. Начинка из крупы приготавливалась в обоих случаях одинаково — с той лишь разницей, что в одном случае в кашу добавлялась кровь. От простой каши каша для колбас отличалась большей жирностью и добавлением специй. Нарезанное кусочками свиное сало и мелко нарезанный лук заливали водой и варили до неполной готовности, позднее добавляли крупу, которая не должна была полностью развариться. Каша для белых колбас варилась чуть пожиже, а для кровавых — более вязкой, так как с добавлением крови она становилась жидкой. К готовой каше добавляли майоран или тмин.

В старину эстонцы ели мясо главным образом осенью или зимой со злаковыми, бобовыми и овощными блюдами. В основном это было соленое или копченое мясо. Коптили обычно свинину и баранину. Свежее мясо ели лишь после убоя.

Согласно старым обычаям, убой скота начинался с Михкелева дня (29. IX), в этот день резали барана, на Мартов день — гуся, в день Кадри — курицу, на Новый год — свинью, в весенние праздники — теленка. Коров резали на Мартов или Михкелев день.

В пищу использовались все части туши. Из ребрухи варили суп. Свиные ноги солили к масленице, свиные хвосты хранили до весны и сваренным из них супом кормили сеятелей ячменя — чтобы он рос хорошо. Свиной пяточок давали детям — чтобы они быстрее научились писать. Сердце, по преданию, придавало силу. А почки отваривали в супе и ели всегда с кем-нибудь пополам — чтобы жить в дружбе. Кто съедал селезенку — тому легко давалось ткачество. Мясо обычно варили в супе.

Важное место в пище занимала рыба. Ели в основном соленую рыбу, а в прибрежных районах и вблизи больших озер — свежую. Лакомством считалась икра — особенно икра щуки и леща. Из икры варили суп, пекли оладьи, делали клецки.

Простоквашу употребляли чаще, чем свежее молоко. Масла ели мало, а сливок и того меньше. В конце XIX века даже на богатых хуторах сливки и сметану добавляли в пищу в редчайших случаях.

Вареными яйцами кормили пахаря, когда он возвращался с поля — считалось, что это принесит счастье и способствует хорошему урожаю.

Давали вареное яйцо и лепешку с запеченным в нее яйцом также подпаску, когда его по обычаю обливали водой в день первого выгона стада. В некоторых местах в этот день было принято бросать яйца через стадо.

Яичницу готовили по поводу окончания каких-либо работ, а вареными яйцами украшали кашу, которую несли матери новорожденного. Девушки готовили яичницу своему жениху, ее подавали в семейные праздники и по воскресным дням.

Употребление хлеба и мяса чаще всего бывало ограничено, но зато блюдами, приготовленными из зерновых, можно было наесться вдоволь. Распространенным блюдом была мучная похлебка на воде.

Кашу варили очень крутую, ее можно было даже брать кусками. Наиболее распространенной в Эстонии была каша из ячменной муки. Известны два способа ее варки: муку постепенно просеивали сквозь пальцы в кипящую воду или же всыпали в кипящую подсоленную воду и, не перемешивая, варили до готовности.

Перловую кашу также варили на воде. Крупу и воду брали в соотношении один к трем. Ячменную кашу готовили на воде с молоком. В перловом супе варили ячки, продолговатые по форме и величиной с ладонь. Ячки поливали растопленным соленым маслом.

В южной и восточной Эстонии разнообразие в будничную и особенно праздничную пищу вносило толокно (многозлаковая мука).

Его приготавливали из одного или нескольких видов злаковых и бобовых, в различных соотношениях и видах (тушеные или вареные, а затем высушенные в печке зерна и бобы). Приготовление пищи из толокна не отнимало много времени, а еда получалась питательной и вкусной.

Наибольшее распространение получило так называемое толокно «мульги», приготовленное из смеси бобовых и злаковых. Толокном питались все лето, особенно во время сенокоса, реже осенью. Лепешки из толокна заменяли хлеб и подавались в качестве сладкого блюда.

Распространены были в южной и восточной Эстонии и блюда из конопля. Конопляную кашу клали на хлеб или ели с отварным картофелем. Конопляное молоко добавляли в супы и каши. Пекли также пироги из ржаной муки с конопляной начинкой — их давали с собой пастухам.

Однако к концу XIX века посевы конопля сократились, и постепенно она исчезла со стола эстонского крестьянина.

В старые времена каши и блюда из злаковых полностью заменяли хлеб, отдельно к ним хлеб не подавался.

Наиболее распространенными овощами была репа, а позднее брюква и капуста. Репу и брюкву ели вареными, тушеными в духовке, добавляли к другим блюдам, капусту квасили.

Очень вкусной считалась печеная брюква.

Картофель, нашедший в XIX веке широкое распространение, был сначала принят эстонцами с большим недоверием, но однако стал вскоре незаменимым блюдом. На хуторах картофель запекали в золе. С готового картофеля сдували золу и затем ели с соленой салакой или же макали в рыбный рассол. Особенно вкусным считался картофель с творогом, предварительно разбавленным молоком или водой. На богатых хуторах к творогу добавлялась сметана, или картофель ели с маслом. Макали картофель и в простоквашу, и в подсоленное молоко. Изредка

---

к картофелю подавали ломти мяса. Очищенный печеный картофель ели редко, так как при чистке часть картофеля пропадала.

Популярен был картофель в мундире. К нему подавали соленую салаку. Миска с салакой стояла посреди стола, салаку брали за хвост, стряхивали с нее о край миски соль и ели. Иногда соленую салаку варили вместе с картофелем или клали на горячий картофель — так она становилась мягкой от пара.

Из ягод в богатой лесами южной Эстонии наиболее распространенной была черника, которую сушили или хранили вареной в бутылках. На зиму заготавливали также клюкву и бруснику на меду. Из этих ягод варили варенье, зимой ели с медом и молоком. Землянику ели в сыром виде с молоком или медом. Обычно ягоды ели сырыми. В старой шутке говорится: «Один парень с острова Хийумаа привык, живя в городе, есть черничный кисель. Вернувшись летом домой, он научил готовить это блюдо и свою сестру. Когда кисель был готов и сели за стол, мать, попробовав кисель, сказала: «Очень уж пресно получилось, ты, дочка, наверно, забыла посолить».

Сладкие блюда эстонские хозяйки стали готовить в начале XX века. Раньше их подавали на стол лишь по большим праздникам или к семейным торжествам: это был суп из пива или кашицы из творога с медом. Подслащивали еду медом, применяемым и как лечебное средство. В конце XIX и начале XX веков в эстонской деревне стали готовить новые блюда, ранее распространенные лишь в городах и на мызах. Были изданы первые поваренные книги, предназначенные для более широкого круга читателей. Начали организовываться курсы по домоводству, в сельской местности появились искусные повара, которые готовили еду к различным торжествам. Увеличилось число продаваемых в магазинах приправ и продовольственных товаров. Старые народные блюда стали отступать перед новыми, городскими, этот процесс наблюдался в первую очередь у более состоятельных крестьян. Все больше стали распространяться печеные изделия — булочки и пирожки, стали варить манную и рисовую каши, на столе появилась селедка. Изменились и наименования блюд. Похлебку стали называть супом. На острове Муху по этому поводу говорили: «Пока варили в очаге — была похлебка, начали варить на плите — стал суп».

Распространилось кофепитие. До начала XX века этот напиток почти не знали. Варить кофе умели немногие, о чем свидетельствует и следующая народная шутка. Английское торговое судно село на мель, и мужчины принесли оттуда кофе. Женщины, не зная как его приготовить, зашли к более осведомленной соседке. Та сварила кофе и подала на стол. Женщины вернулись домой злые и недовольные: вот, мол, чертовка, сама съела гушу, а нам дала одну жидкость попить.

Кофе держали для гостей, сами пили его только изредка, по воскресным дням. У более богатых хозяек на столе стояла и кофеварка, которую нужно было начищать до блеска. Для своей семьи кофе варили в котелке. На полфунта зерен брали обычно фунт или даже больше цикория. Цикорий выращивали во всех хозяйствах. Перед употреблением кофейные зерна обжаривали. Таким же образом поступали и с зернами ячменя, пшеницы и ржи. Некоторые хозяйки готовили очень хороший



ржаной кофе. У каждой был свой рецепт. Готовили кофе и из желудей с добавлением цикория или злаков. Яичный кофе варили из взбитых яиц с добавлением ржаной муки, делали из этой смеси шарики, сушили в духовке, затем обжаривали на плите и мололи. Кофе пили с молоком, сахар добавляли лишь изредка. Наиболее распространенным напитком у эстонцев был квас.

В старину говорили: «На каждом хуторе — свой квас». Варили квас из ячменного или ржаного солода, часто добавляли в него ягоды можжевельника.

Из ягод можжевельника готовили чай, а из меда, воды и дрожжей варили медовый напиток (или медовое пиво). Весной пили березовый сок. На сенокосе хлеб запивали простоквашей, смешанной с мукой. К праздничному застолью варили пиво. Способ приготовления пива зависел от местности и времени года. Пили пиво из деревянных кружек. Способ приготовления эстонских народных блюд прост, но тем не менее они очень вкусны. В зависимости от местности, вкусовые качества блюд были различными. Блюда, приготовленные в печи, имели особый вкус — его нельзя заменить никакими приправами. Очень простой была и сервировка: суп подавали в деревянной миске, мясо на тарелке одним куском, к этому — душистый ржаной хлеб, масло в деревянном бочонке, горячая лепешка с холодным молоком, запеченная в печке кровяная колбаса, капуста «мульги» со свиной и т. д. Посуда была в основном деревянная. В большие миски накладывали похлебку с кашу, а в маленькие — соленую салаку, масло, мясо, подливку. Кашу клали вместе с маслом в одну миску. Если семья была большая, то на стол ставили несколько мисок с кашей, чтобы каждый мог достать ее своей ложкой. На стол ставили и кадки с молоком. Позднее деревянную посуду заменили круглые глиняные миски, а потом уже фаянсовые тарелки. У каждого члена семьи была своя ложка с вырезанным на черенке знаком, после еды ложки вешали на жердочку. Если подавали вареную картошку, салаку, хлеб и пахту, то пользовались только карманным ножиком. Каждый имел за столом свое постоянное место. Во главе стола сидел хозяин. По старому обычаю, каравай хлеба ставили к нему поближе, и он отрезал ломти в случае надобности.

За столом нужно было вести себя достойно, лишнего не болтать. Существовало множество обычаев, несоблюдение которых, как считалось, имело определенные последствия. Нельзя было, например, капать на стол — это означало, что достанется в мужья или жены пьяница, во время еды нельзя было читать — получишь заворот кишок и т. д.

После еды со стола нужно было все убрать, стол вытирали только белой полотняной тряпкой. Если стол вытирали рукой, бумагой или шерстяной тканью, то это могло навлечь ссору, голод, нищету и другие беды. Если девушка сметала хлебные крошки со стола на пол, она рисковала остаться старой девой. По окончании трапезы благодарили за еду. Если во время еды заходил гость, его всегда угощали хлебом.

Некоторое разнообразие вносили в будничную еду календарные праздники и семейные торжества. В таких случаях подавали чистый, без добавлений, ржаной хлеб, ячменную лепешку, сеник, обрядовые блюда. Эти блюда и даже мясо ели вдоволь. Запивали всегда пивом.

# Блюда к праздникам и семейным событиям

**НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ.** Празднование смены года начиналось в день Фомы (21 декабря) и кончалось 6 января. В эти праздники ели много мяса — вареного или жареного, к нему подавали картофель и квашеную капусту. В некоторых местах Эстонии из свиной головы варили кислые щи, мясо с брюквой и картофелем, а для детей — вареные бобы и горох. В прибрежных районах и на островах мясо заменяла свежая, вяленая или соленая рыба. Обязательно готовили крупную колбасу. Новогодние праздники без крупной колбасы были немислимы — это могло навлечь беду на свиней. Считалось, что колбаса приносит в дом счастье. Ее готовили обычно в таком количестве, что хватало на все праздники как для своей семьи, так и для раздачи соседям, родственникам, пастуху, бедным. Колбасы всегда подавали горячими, обычно в вечерние часы. Подогревались колбасы на горячих камнях или на сковороде в печи.

Праздничные караваи отличались от будничных своей формой. Их украшали, придавали различную форму, например, конусообразную (диаметром до 30 см), в виде свиньи и т. д. На таких хлебах можно было и погадать в новогоднюю ночь. Хлеб посыпали солью — сколько было на хуторе голов скота, столько и кристалликов соли, если соль таяла, это означало, что на скот обрушится беда. Новогодний хлеб должен был стоять на столе в течение всех праздников, его съедали в последний день или держали до весны. Кусочек этого хлеба давали всем членам семьи и домашним животным.

Стол должен был оставаться накрытым всю новогоднюю ночь, это означало, что тогда еды хватит на весь год. За еду принимались от семи до двенадцати раз.

**ТЫНИСОВ ДЕНЬ** (17 января) считался серединой зимы. В этот день было принято подавать на стол свиную голову или свиные уши с квашеной капустой, бобами и горохом.

**МАСЛЕНИЦА**, «кочующий» праздник, отмечался примерно в пределах одного месяца (с 8. II по 7. III). Традиционным блюдом был бобовый или гороховый суп со свиными ножками. Считалось, что свиные ножки делают работников расторопнее, а бобы способствуют росту овощей. В некоторых местах варили крупяной суп с мясом или половину свиной головы. Сеятель в этот день должен был садиться за стол девять раз — тогда можно было ждать, что зерно уродится. Позднее на масленицу стали готовить кашу и булочки «вастла»\* (со взбитыми сливками). Кашу «вастла» варили из крупы, иногда из муки с кусочками мяса.

\* Vastlapäev (эст.) — масленица.

---

Кашу подавали к завтраку, а к обеду и ужину — свиные ножки, голову и хвост, баранину и говяжьё грудинку.

Так как к этому времени запасы мяса обычно подходили к концу, то в последующие праздники готовили больше молочных, яичных и мучных блюд.

На следующий после масленицы день ели ячневые лепешки и булочки, жарили также оладьи. Традиционным блюдом была каша из ячменной муки. В районе Хяэдемеэсте варили конопляную кашу, а на побережье переходили в этот день на рыбные блюда.

**В МАДИСОВ ДЕНЬ** (24 февраля) можно было печь пироги, готовить блюда из крупы. Однако запрещалось есть капусту, горох, бобы (чтобы они не стали червивыми), а также картофель и мясо.

За неделю до весенних праздников обычно варили ячневую (вербную) кашу, чтобы ячмень хорошо рос. Крашеные яйца были связаны с праздником весны (днем птиц), а также частично с троицей. Красили яйца обычно при помощи луковичной кожуры и листьев. Считалось, что чем пестрее получалась окраска, тем больше приносили они счастья.

В эти праздники ели также яичницу, яичное масло, домашний творог, молочные супы, холодец и жаркое из телятины.

**День выгона стада и день сева** отмечались 14 апреля. Каждому животному давали по куску хлеба, а пастуха и первого сеятеля обливали водой. В качестве «вознаграждения» им давали по вареному яйцу.

На троицу отмечали конец посевных работ. В комнатах ставили ветки березы и черемухи, девушки плели себе венки из купавниц. Молодежь, качаясь на качелях, обменивалась яйцами, крашенными березовыми листьями. В эти праздники готовили молочные супы, домашний творог, яичное масло, свежую рыбу.

**ЯАНОВ ДЕНЬ** (24 июня) связывался в народе с днем летнего равноденствия.

В этот день готовили, кроме домашнего творога, яичного масла и т. п., сырны лепешки и ватрушки, которые брали с собой, когда жгли костры. В Мульгимаа\* в этот день варили специальное пиво с добавлением меда (брагу).

Согласно народным преданиям, на урожай можно было оказывать воздействие магическими средствами. Хлеб приравнивался к жизни, его сила должна была оказывать воздействие не только на здоровье человека, но и на скот и на будущий урожай. Поэтому каравай хлеба нового урожая хранили долго, ломти этого хлеба давали зимой скоту, а весной сеятелю, чтобы старая сила передавалась дальше.

**МИХКЕЛЕВ ДЕНЬ.** В благодарность за полученный урожай 29 сентября отмечалось окончание осенних полевых работ. Каждая семья получала щедрое угощение — по старинному обычаю, в этот день резали «жертвенного барана». Из его крови варили колбасу.

Традиционным блюдом была баранина с репой, а позднее — с карто-

---

\* Мульгимаа — историческое название местности около города Вильянди в южной Эстонии.

---

фелем и брюквой. Из баранины варили суп с ячменными клецками или щи. В Михкелев день пекли лепешки, из них одну обязательно давали пастуху. Получал пастух и сваренный в супе бараний хвост. В Кодавере\* в этот день варили кашу. В Михкелев день жгли костры, в них пекли картофель и брюкву.

**МАРТОВ ДЕНЬ**, который отмечали 10 ноября, был мужским праздником. В этот день варили свиную голову с брюквой и картофелем. Половину свиной головы отдавали ряженым. Позже к Мартову дню стали резать гуся или курицу. В урожайный год варили колбаски, которые дарили ряженым, о чем поется в старых песнях.

**ДЕНЬ КАДРИ** (25 ноября) считался в отличие от Мартова дня женским праздником. Обряды у них были разные, но в более поздний период эти праздники в значительной мере смешались. Если к Мартову дню резали гуся, то в день Кадри — курицу. Колбасы варили лишь в особо урожайные годы. Ели также лепешки, жаренный на сковороде хлеб, капусту «мульги» с мясом и картофелем.

**СВАДЬБА.** Колбасы варили и к семейным праздникам — свадьбе, крестинам.

В свадебных песнях восхвалялись блюда, которые подавали гостям. Колбасой угощали участников свадебного обряда. К свадьбе пекли особый свадебный хлеб, в каждой местности по своему рецепту. Караван были круглые. На острове Рухну был обычай печь два каравая — один для жениха, другой — для невесты. Плоские свадебные хлебцы пекли и из гречневой или пшеничной муки на молоке.

В западной Эстонии для невесты пекли специальный хлеб, который держали в сундуке, где находился гардероб невесты, и вместе с приданным уносили в дом жениха. Там из этого хлеба делали бутерброды к алкогольным напиткам. За эту закуску надо было давать деньги. А жених приносил невесте сватын хлеб, который ели по дороге из церкви домой. На свадебный стол ставили свадебный пирог: обжаренные на сковороде куски мяса заливали тестом из молока, яиц и муки и запекали в печке. Когда невесте надевали на голову чепец, гостей угощали творожной кашницей.

В Мульгимаа к свадьбе обязательно пекли ватрушки. К свадебному столу подавали много копченой ветчины, жареного и вареного мяса, холодец, крепяную колбасу, мясной суп с клецками, рыбу, картофель, капусту, перловую кашу, творог, масло. На сладкое подавали пивной суп с сепиком или гречневыми или пшеничными лепешками. Кроме того, варили кислые щи из свиной головы, которую ставили на стол целиком. Позднее подавали вареную курицу. Основным свадебным блюдом на острове Хийумаа считался свадебный суп из копченой баранины с картофелем и ячменной мукой.

Чтобы гости на свадьбе не слишком увлекались и не забыли, что пора домой, им подавали «последнее блюдо». В зависимости от местности, это мог быть суп с клецками, картофель в мундире с мясом или рыбой,

---

\* Кодавере — село на побережье Чудского озера.

перловая каша, гороховый или картофельный суп, капуста или щи. При подаче этого блюда объявлялось, что после него пора расходиться. На свадьбе гуляли по крайней мере дня три, а в более богатых семьях — целую неделю. Поэтому гости всегда приносили с собой так называемую свадебную сумку с хлебом, ветчиной, рыбой, маслом, творогом и т. д. Иногда у гостей оказывалось с собой столько еды, что хозяйка после свадьбы диву давалась: свадьба прошла, а мяса в кадке не убавилось.

**ПОСЕЩЕНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО.** Посещать новорожденного разрешалось только замужним женщинам, имеющим детей. В старые времена гости приносили хлеб специальной выпечки и кашу из перловой крупы. В отличие от обычной каши, приготовленной на воде, ее варили на молоке, иногда на молоке замачивали и крупу. В кашу клали масло, иногда ее украшали половинками вареных яиц. В более богатых семьях в середину каши укладывали целую жареную курицу, а вокруг — вареные яйца. В Мульгимаа при рождении сына был обычай дарить петуха, а при рождении дочери — курицу. Вместо каши или вместе с ней приносили яйца, яичницу, суп с клецками, свинину с жареными яйцами. Позднее в миску стали добавлять и оладьи из ячменной муки. К концу века перловая каша постепенно заменялась рисовой и манной, а также кашей из пшеничной муки.

Еды брали с собой столько, чтобы хватило для всех членов семьи, а также для того, чтобы дать гостям, имеющим дома малолетних детей. Еду приносили в специальных кадках (объемом в 5—6 литров), а в конце века — в глиняных мисках или фаянсовых и фарфоровых тарелках, обвязанных ситцевым платком. Уже значительно позднее вошло в обычай дарить новорожденным торт (девочке) и крендель (мальчику).

**ПОХОРОНЫ.** Блюда на крестинах и похоронах мало чем отличались от свадебных. Не было только так называемого «последнего блюда». Утром, в день похорон, подавали перловую кашу с молоком, а после похорон — суп с мясом или с клецками, в южной и восточной Эстонии — жидкий отвар из овсяной муки, а на островах — рыбу. Для дежуривших около покойника варили горох с солью, так как существовало поверье, что покойник тоже участвует в трапезе. Продукты брали с собой и на похороны.

\* \* \*

Вот так питались наши предки. Сейчас настали иные времена, но среди старинных рецептов всегда найдется что-нибудь интересное.

Часто в современном эстонском доме можно увидеть бабушкину прялку, а рядом со старинными подсвечниками хорошо смотрятся блюда, напоминающие давние времена. Особенно интересно можно оформить свадебный стол, воскресив и старые свадебные обряды. Наверняка обрадуется молодая мать, если вместо обычного торта или кренделя ей принесут в деревянной миске кашу, украшенную яйцами. А в походе можно испечь в костре не только картофель, но и брюкву, репу и свеклу. Давайте попробуем, ведь разнообразие всегда приносит радость.

---

# Примерный перечень блюд

---

## Завтраки

---

1. Каша из пшеничной муки, хлеб, масло, соленая рыба, молоко.
2. Жареный картофель, творог, ячневая лепешка, масло, молоко.
3. Бутерброд с холодным вареным мясом и зеленым луком, молочный кофе.
4. Яичница с ветчиной, хлеб, кофе.

## Обеды из двух блюд

---

1. Овощной суп, пирожки с мясом.  
Гречневая каша, молоко.
2. Картофельное пюре, подливка со шпиком, грибной салат.  
Пивной суп.
3. Вареные овощи.  
Свинина с гороховым пюре.
4. Зеленые щи.  
Жаркое. Брусничный салат.
5. Рыбный суп.  
Пюре из моркови (брюквы или свеклы), молоко.

## Обеды из трех блюд

---

1. Кислые щи.  
Свинные ножки с бобовым (гороховым) пюре.  
Оладьи. Молоко.
2. Картофельный суп.  
Вареная солонина, жареная брюква.  
Ячневые лепешки, молоко.

## Ужин

---

1. Похлебка из ячменной муки с картофелем, килечное масло, хлеб.
2. Молочный суп с клецками из ячменной муки. Хлеб.  
Жареная салака.
3. Суп с гречкой. Яичное масло с картофелем. Хлеб.
4. Жидкий отвар из овсяной муки, масло, молоко, яичница, хлеб.

## Полдники

---

1. Толокно с простоквашей.
2. Горох, вареный в соленой воде.
3. Лепешки из толокна. Молоко.

---

## На Новый год

---

1. Запеченный в печке свиной бок с картофелем и брюквой. (Мясо подавать на стол на отдельном блюде.)  
Крупяные колбасы. Хлеб из пшеничной муки, масло, чай.
2. Запеченный в печке свиной окорок (подавать на стол целым куском, украсить красными яблоками или горохом). Кровяная колбаса. Квашеная капуста. Новогодний хлеб из ячменной муки, булка, масло, молочный кофе.
3. Холодец из свиной головы. Отварной картофель. Кровяная колбаса. Брусничный салат. Сепик, масло, чай из малиновых черенков.
4. Кислые щи из свиной головы. Кровяная колбаса, запеченный картофель. Пивной суп.

---

## На масленицу

---

1. Бобовый суп из свиной головы. Лепешка (с дыркой посередине, в которую вложена ягода клюквы или немного сахара, жаренная на доньшке котла), масло.
2. Гороховый суп со свинными ножками. Оладьи из гречневой муки. Молочный кофе.
3. Кислые щи.  
Перловая каша со свинными ножками. Сепик, молоко.

---

## На Яанов день

---

1. Вареные яйца.  
Жареная рыба.  
Ватрушки с манкой. Молочный кофе.
2. Яичный суп.  
Ржаной хлеб. Творожный сыр. Масло.

---

## На Михкелев день

---

1. Свежие щи с бараниной.  
Жареная кровяная колбаса.  
Молоко. Пшеничный хлеб.
2. Тушеная баранина с брюквой.  
Молоко. Лепешка.
3. Суп из тревухи. Мусс из ржаной муки. Молоко.

---

## На Мартов день

---

1. Жаркое из гуся или курицы с квашеной капустой.  
Вареный картофель.  
Сепик. Тминный чай.

- 
2. Капуста «мульги» с вареным мясом и картофелем.  
Хлеб. Мятный чай.
  3. Суп с клецками.  
Пирожки с мясом из ржаной муки.  
Липовый чай.

## **К свадьбе**

---

Картофельный салат  
с салакой.  
Грибной салат с творогом.  
Свекольный салат.  
Салат из соленых огурцов.  
Салат из квашеной капусты.

### **Рыбные блюда**

Соленый сиг.  
Вяленая рыба.  
Жареная рыба.  
Рыба, запеченная в духовке.  
Свернутая колечком салака.  
Килечное масло.  
Щучья икра.

### **Заключительные блюда**

Кислые щи с мясом.  
Суп с клецками.  
Каша из перловой крупы.  
Гороховый суп.  
Картофель с соусом.

### **Мясные блюда**

Холодец с перловой крупой.  
Копченая ветчина, нарезанная  
ломтиками.  
Копченая грудинка с горохом.  
Жареное мясо, нарезанное  
ломтиками.  
Вареное мясо и клецки, сваренные  
в бульоне.  
Вареная свиная голова.  
Жаркое из гуся.

### **Другие блюда**

Свадебный суп.  
Клецки из толокна.  
Пирог с салом.  
Картофельная запеканка.  
Ватрушки «мульги».  
Пирожки.  
Яичное масло.

## **Стол к чаю**

---

Бутерброды с соленой (копченой) рыбой, с ветчиной,  
домашним творогом.  
Пирожки с капустой.  
Булочки с тмином.  
Ватрушки.  
Чай или ягодный напиток.

## **Ко дню рождения**

---

Пирог с морковью, лепешка с тертым картофелем, ватрушки с манкой,  
крендель из медового теста.  
Хлебный квас, яичный или молочный кофе.

---



---

## Посещение новорожденного

---

1. Ячневая каша (украшенная маслом и половинками вареных яиц).
2. Перловая каша (украшенная маслом и половинками вареных яиц).
3. Яичница (украшенная рубленным зеленым луком).
4. Манная каша (с вареньем).
5. Каша из ржаной муки (с маслом и вареными яйцами).
6. Зажаренная в духовке курица (украшенная вареными яйцами).
7. Оладьи.
8. Клецки из ячменной муки.
9. Сухие клецки.

## Холодный стол

---

Свернутая колечком килька, икра с приправами, холодец; вареный свиной окорок, свекольный салат, картофельный салат с салакой, картофельная запеканка, клецки из толокна. Медовый или можжевеловый напиток.

# ХЛЕБ

## Ржаной хлеб

<i>Мука ржаная</i>	<i>соль</i>
<i>(на 1 л воды примерно</i>	<i>тмин</i>
<i>1,6 кг сухой ржаной муки)</i>	<i>закваска* (можно приготовить</i>
<i>вода</i>	<i>из муки, воды и сахара)</i>

Мука и посуда для теста должны быть теплыми. Взять половину указанного количества муки, теплую воду и закваску, приготовить полужидкое тесто. Тщательно перемешать его деревянной ложкой, посыпать толстым слоем муки, посуду накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место. В теплом месте тесто квасится примерно 10—12 часов, в более прохладном — 12—20 часов.

Если тесто заквасилось, т. е. подошло и осело, его рекомендуется еще раз обмять, добавить соль, тмин и оставшуюся муку. Месить до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам, станет гладким и будет легко отставать от краев посуды. Чем быстрее месить — тем теплее будет тесто и пышнее хлеб. Затем тесто слегка посыпать мукой, накрыть салфеткой и поставить на несколько часов в теплое место. Поднявшемуся тесту мокрыми руками придать форму продолговатых буханок или круглых караваев, положить на смазанный жиром лист (летом и осенью — на листья капусты) и выпекать в горячей духовке 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—2 часа. Если духовка недостаточно горячая, в хлебе будут трещины. Готовый горячий хлеб сбрызнуть чуть теплой водой и накрыть чистой салфеткой для смягчения корки.

\* Закваска — остаток теста с прошлого раза.

## Хлеб, испеченный на сковороде

Тесту из ржаной муки придать круглую форму, приплюснуть до толщины 1 см, дать подняться и запечь в печи на смазанной жиром сковороде. Лепешки испекутся быстрее, если сковороду поставить на угли.

## Коврига из ржаной муки

Поднявшемуся тесту из ржаной муки придать круглую форму, дать еще раз подняться, в середину ковриги поместить сырое яйцо, запечь на листе, на поду или капустном листе в жаркой духовке.

---

## Хлеб с картофельным пюре

---

Тесту из ржаной муки придать четырехугольную форму, раскатать толщиной до 1 см, покрыть равномерным слоем картофельного пюре, свернуть рулетом, выровнять мокрыми руками и положить на лист. Дать подняться. Печь в горячей духовке.

---

## Медовые лепешки

---

200 г меда  
2 стакана воды

6—7 стаканов ржаной муки

Мед размешать с водой, добавить ржаную муку, замесить тесто, сделать небольшие лепешки. Выпекать в духовке. Подавать с молоком.

---

## Кисло-сладкий ржаной хлеб

---

Ржаная мука  
вода  
тмин

закваска  
соль

Всыпать ржаную муку в кипяток, приготовить поджидкое тесто, взбить его деревянной ложкой и дать остыть. Добавить закваску, хорошенько размешать, посыпать толстым слоем муки. Накрывать посуду чистой салфеткой и поставить на 2—3 дня в теплое место. Тесто месить не менее одного раза в день. Когда тесто подойдет, добавить соль, тмин и нужное количество муки. Месить до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам и посуде. Посыпать мукой, накрыть салфеткой и поставить на несколько часов в теплое место. Из готового теста сделать мокрыми руками продолговатые или круглые буханки, печь в жаркой духовке 2—3 часа.

Готовый хлеб накрыть чистым полотенцем.

---

## Ржаной хлеб с картофелем

---

Ржаная мука (на 1 л воды  
примерно 1,6 кг сухой ржаной  
муки)  
вода (кипяток)  
картофель (4 кг очищенного  
картофеля на 5 л кипятка)

закваска (можно приготовить  
из муки, воды и сахара)  
соль  
тмин

Муку всыпать в кипяток до получения густого теста. Накрывать посуду чистым полотенцем и поставить на 8—10 часов в теплое место. Отварить картофель, размять и добавить вместе с закваской к тесту. Засыпать толстым слоем муки и дать закваситься. На следующий день тесто

тщательно вымесить, добавить соль, тмин и столько муки, чтобы оно стало упругим. Месить до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам и посуде. Посыпать сверху мукой, накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Из поднявшегося теста сделать буханки и выпекать в очень горячей духовке.

Готовый хлеб накрыть чистым полотенцем.

## Пирог из ржаной муки

800 г — 1 кг муки и 1/2 л воды      соль  
добавить 100 г закваски или      тмин  
50 г дрожжей

Пирог можно готовить различным способом и с разной начинкой:

1. Поднявшееся тесто раскатать в ровный пласт толщиной 1—1,5 см, разложить на нем начинку, накрыть другим пластом теста толщиной 1 см. Края защипить. Печь в горячей духовке.

2. Поднявшееся тесто разложить равномерно, придать ему продолговатую форму, в середину положить начинку, прикрыть ее краями теста, края защипить, сбрызнуть водой. Мокрыми руками выровнять буханку и выпекать в очень горячей духовке.

### ● Начинка из свинины

500 г соленой свинины      лук

Мясо нарезать кубиками, поджарить с луком.

### ● Начинка из ветчины

300 г ветчины      ячневая каша (1/2 стакана  
1—2 вареных яйца      ячневой крупы и 2 стакана  
соль      воды)

Ветчину измельчить, слегка обжарить, остудить, добавить рубленые яйца и ячневую кашу, заправить.

### ● Начинка из мяса с брюквой

300 г вареного мяса      1/2 стакана мясного бульона  
1/4 вареной брюквы      перловая каша (1/4 стакана  
1 луковица      перловой крупы на 1 стакан  
3 ст. ложки масла      воды), соль

Мясо и брюкву размельчить, добавить растопленное масло, бульон и кашу. Перемешать, заправить.

---

### ● Начинка из мяса с капустой

---

300 г квашеной капусты  
2—3 ст. ложки жира

100 г вареной соленой  
свинины

Капусту с жиром стушить до мягкости, добавить нарезанное кубиками мясо.

### ● Начинка из мяса с картофелем

---

300 г свинины  
4—5 шт. картофеля  
1 луковица

соль  
(перец)

Нарезанные кубиками мясо и картофель поджарить на сковороде до неполной готовности, добавить рубленый лук, заправить.

### ● Начинка из мяса с грибами

---

300 г вареной свинины  
1 стакан вареных грибов  
2—3 ст. ложки масла  
1 луковица

1 стакан мясного бульона  
ячневая каша (1/4 стакана  
ячневой крупы на 1 стакан  
воды), соль

К размельченному мясу и грибам добавить поджаренный на масле рубленый лук, бульон и кашу. Перемешать, заправить.

### ● Начинка из шкварок

---

500 г шкварок  
1—2 луковицы

соль

Шкварки измельчить, поджарить с луком, посолить.

### ● Начинка из салаки

---

500 г салаки

100 г шпика

Салаку вымочить, очистить, дать воде стечь, тонким слоем уложить вместе с кубиками шпика между двумя пластами теста.

### ● Начинка из рыбы

---

500 г рыбы (окунь, ряпушка,  
налим)

100 г соленой или копченой  
жирной свинины

Очищенную, промытую сухую рыбу и нарезанную кубиками свинину уложить слоями на тесто. В случае необходимости посолить. Выпекать в горячей духовке.

---

---

## ● Начинка из брюквы

---

*1 брюква среднего размера*      *1/2—1 стакан мясного*  
*2—3 ст. ложки масла*            *бульона, соль*

Брюкву натереть, добавить растопленное масло, постепенно влить бульон, тушить на небольшом огне до неполной готовности, заправить, остудить.

## ● Начинка из моркови

---

*800 г тушеной моркови*            *1—2 луковицы*  
*2—3 ст. ложки жира*                *соль*

Морковь измельчить, перемешать с поджаренным на жире луком, заправить.

## ● Начинка из мяса с коноплей

---

*200 г конопляных семян*            *1—2 луковицы*  
*300 г жирной свинины*                *соль*

Конопляные семена поджарить, растолочь. Нарезанное кубиками мясо и рубленый лук поджарить, добавить конопляные семена, заправить. Хлебное тесто раскатать толщиной примерно в 1 см, покрыть тонким слоем начинки, свернуть рулетом. Смазать водой или молоком. Выпекать в горячей духовке.

## Хлебный суп

---

*300 г черствого хлеба*                *1/2—3/4 стакана меда*  
*1,5—2 л воды*                            *или сахара*  
*1—2 ст. ложки масла*                *квас*

Хлеб вымочить в течение нескольких часов в воде, сварить до мягкости, заправить сахаром и квасом. В конце добавить масла. Подать на стол с молоком или сливками.

## Хлебный суп с яблоками

---

*300 г черствого хлеба*                *250 г сушеных яблок*  
*1 1/2—2 л воды*                        *5—6 небольших яблок*  
*3/4—1 стакан меда или сахара*    *взбитые сливки*

Сырые яблоки размельчить, сушеные яблоки и хлеб предварительно замочить, а затем сварить до мягкости. Если остались куски, протереть через сито. Добавить сахар или мед. Подать на стол со взбитыми сливками.

---

## Пеклеванный хлеб

---

6—7 кг пеклеванной муки  
5 л воды (кипятка)  
соль

(померанцевая корка,  
белое ягодное вино, сахар  
или мед)

Приготовить полужидкое тесто из пеклеванной муки и кипятка, сбивать его, пока не посветлеет, накрыть салфеткой, поставить на 2—3 дня в теплое место. Тесто необходимо сбивать не менее трех раз в день. К готовому тесту добавить соль, тмин (размельченную померанцевую корку, немного белого ягодного вина, сахара или меда) и оставшуюся муку (теплую). Замесить крутое тесто, посыпать мукой и дать в теплом месте подойти. Из готового теста выложить небольшие продолговатые буханки, выпекать в очень горячей духовке примерно 1—1 1/2 часа.

---

## Пеклеванный хлеб из дрожжевого теста

---

Способ приготовления теста тот же (см. предыдущий рецепт), однако на третий день к нему добавляются разведенные в небольшом количестве воды дрожжи.

---

## Ячменный хлеб

---

Ячменная мука  
вода  
молоко

закваска  
соль

В смесь теплой воды с молоком насыпать ячменной муки до получения полужидкого теста. Добавить закваску, взбить, тщательно размешать, накрыть и поставить в теплое место. Когда опара подойдет, тесто вымесить еще раз и добавить муки, чтобы оно стало упругим. Затем тесто обмять, посыпать мукой и поставить подниматься. Из поднявшегося теста сделать мокрыми руками небольшие буханки, выпекать на сковороде или на поду (на капустных листьях).

---

## Ячменная лепешка

---

1/2 л простокваши или пахты  
5—6 стаканов ячменной муки  
1/2 ч. ложки соды

2—3 ст. ложки растоплен-  
ного масла  
1 ч. ложка соли

К муке добавить соду. Все продукты смешать и сбить ложкой. Вылить тесто на смазанную жиром сковородку тонким слоем, выпекать при средней температуре (200—220°C).

Подать на стол горячей с маслом и молоком.

---

---

## Ячменная лепешка из дрожжевого теста

---

<i>1/2 л молока или бульона</i>	<i>1 ч. ложка соли</i>
<i>6—8 стаканов ячменной муки</i>	<i>2—3 ст. ложки жира</i>
<i>25 г дрожжей</i>	<i>тмин</i>
<i>1 ч. ложка сахара</i>	

К теплomu молоку добавить разведенные с сахаром дрожжи, соль, тмин, растопленный жир и муку. Замесить крутое тесто, не прилипающее к рукам и миске. Поверхность теста смазать жиром, накрыть салфеткой и примерно на час поставить в теплое место (30°C) для подъема. Как только тесто поднимется, его надо обмять и снова поставить подниматься на 20—30 минут. Готовое тесто разделить в виде лепешек, выложить на смазанный лист, накрыть салфеткой и дать еще 10—20 минут подойти, смазать молоком и выпекать при температуре 200—220°C. Готовые лепешки накрыть полотенцем, чтобы сохранить мягкую корочку.

---

## Лепешка, испеченная в котле

---

<i>1/2 л пахты</i>	<i>1/2 ч. ложки соды</i>
<i>6—7 стаканов ячменной муки</i>	<i>1 ч. ложка соли</i>

Добавить к пахте соль, муку и соду, замесить тесто. Скатать из теста небольшие шарики, придавить их сверху и выпекать на плите на дне железного котла. Можно печь и на сковороде или на поду.

---

## Перловая лепешка

---

Сварить густую перловую кашу на молоке. Кашу остудить, добавить растопленное масло, взбитое яйцо, соль, хорошо перемешать. Сделать небольшие лепешки и выпекать в духовке (на капустном листе).

---

## Пшеничный хлеб (из квашеного теста)

---

<i>1 л воды</i>	<i>1,6 кг пшеничной муки</i>
<i>5 ст. ложек растопленного масла</i>	<i>соль</i>
	<i>(тмин)</i>

В теплую воду насыпать половину муки, хорошо взбить и поставить в теплое место для подъема. Для ускорения квашения можно добавить немного закваски или кислого хлеба. К тесту добавить соль, тмин, растопленное масло и остальную муку. Замешанное тесто посыпать мукой, накрыть чистой салфеткой и поставить в теплое место для подъема. Когда тесто поднимется, сделать буханки, дать им еще раз подняться на листе, смазать молоком и выпекать в жаркой духовке.



## Жареный хлеб с яйцом

Тонкие ломти хлеба разрезать на 3—4 кусочка, обжарить с обеих сторон. Залить смесью молока с яйцом и немного подержать на огне. На 1 яйцо необходимо 1 1/2 ст. ложки молока.

## Сепик

<i>1/2 л молока</i>	<i>25 г дрожжей</i>
<i>800—900 г пшеничной муки</i>	<i>1 ч. ложка соли</i>
<i>грубого помола или</i>	<i>4 ст. ложки растопленного</i>
<i>ячменной муки</i>	<i>масла</i>

К теплomu молоку добавить разведенные дрожжи, соль, муку и растопленное масло. Замесить крутое тесто, не прилипающее к рукам и к посуде. Тесто накрыть чистой салфеткой, поставить примерно на один час в теплое место. Поднявшееся тесто обмять и дать вновь подойти. Из готового теста сделать средних размеров буханки, дать им 10—20 минут подняться на листе, смазать молоком и выпекать в духовке при температуре 200—220°C.

## Пшеничная лепешка

<i>2—2 1/2 стакана простокваши</i>	<i>1 ч. ложка соды</i>
<i>(или молока)</i>	<i>1 ч. ложка соли</i>
<i>5—7 стаканов пшеничной муки</i>	

Соду смешать с мукой, всыпать в молоко, посолить, замесить крутое тесто. Сделать 2—3 лепешки. Выпекать (на капустном листе) в горячей духовке.

## Лепешка с тертым картофелем

<i>1 1/2 л тертого сырого</i>	<i>2—3 стакана ячменной муки</i>
<i>картофеля</i>	<i>соль</i>
<i>1/2 стакана сметаны</i>	<i>1—2 яйца</i>
<i>(1/2—1 стакан молока, прос-</i>	<i>100—150 г сала</i>
<i>токваши или сыворотки)</i>	<i>1/2 ч. ложки соды</i>

Тертый или пропущенный через мясорубку сырой картофель положить на дуршлаг, облить для удаления крахмала холодной водой, отжать. Добавить сметану, соль, яйца, нарезанное кубиками подрумяненное сало, смешанную с содой муку. Замесить тесто. Сделать небольшие круглые лепешки, запечь в духовке. Подать к столу горячими.

## Лепешка с тертым картофелем и пахтой

1—1/2 л тертого сырого  
картофеля  
1/4 л пахты

5—6 стаканов ячменной  
или пшеничной муки  
соль

Тертый картофель промыть, отжать, добавить пахту, соль и муку, замесить тесто. Сделать лепешки толщиной 4—5 см, выпекать в духовке. Подать к столу горячими.

## Пирожки из пшеничной муки

2 стакана молока  
6—7 стаканов муки  
25 г дрожжей

сахар  
1 ч. ложка соли  
2—3 ст. ложки масла

Приготовить тесто по рецепту, указанному для сепика.

1. Поднявшееся тесто раскатать, положить начинку на середину, накрыть ее краями теста, соединить их и защипить. Смазать молоком или яйцом и выпечь.

2. Хорошо поднявшееся мягкое тесто раскатать в виде двух продолговатых пластов толщиной 1/2 см. Один пласт положить на лист, разложить на нем начинку и накрыть вторым пластом. Края теста смочить и защипить. Смазать яйцом и выпекать в духовке.

3. Для приготовления пирожков раскатать тесто толщиной 2—3 см, разложить кучки начинки на расстоянии 7—8 см друг от друга, накрыть краем теста, стаканом вырезать пирожки, смазать яйцом и выпекать в духовке.

### ● Начинка из мяса

300 г вареного или жареного  
мяса  
1 стакан мясного бульона или  
молока  
перловая каша из 1 стакана  
крупы

2—3 ст. ложки жира  
1 луковица  
1 вареное яйцо  
соль  
(перец)

Вареное или жареное мясо пропустить через мясорубку, заправить, добавить перловую кашу, поджаренный лук, бульон или молоко, рубленое яйцо.

### ● Начинка из рыбы

500 г рыбы  
1 вареное яйцо

соль, (перец)  
2—3 ст. ложки масла

Кусочки вареной, жареной или копченой рыбы смешать с рубленным яйцом, заправить, добавить масло и растереть деревянной ложкой до получения однородной массы.

### ● Начинка из салаки

<i>800 г свежей салаки</i>	<i>2—3 ст. ложки масла</i>
<i>1 небольшая луковица</i>	<i>1 вареное яйцо</i>

Очищенную рыбу стушить на масле с луком, добавить измельченное яйцо.

### ● Начинка из копченой салаки

<i>800 г копченой салаки</i>	<i>1—2 вареных яйца</i>
<i>1 ст. ложка масла</i>	<i>(соль)</i>
<i>1—2 ст. ложки сметаны</i>	

Очищенную копченую салаку, масло и сметану растереть деревянной ложкой до получения однородной массы, добавить рубленое яйцо.

### ● Начинка из капусты

<i>500 г свежей капусты</i>	<i>соль</i>
<i>5 ст. ложек растопленного масла</i>	<i>(перец)</i>
	<i>1—2 вареных яйца</i>

Растопить масло, добавить капусту, посолить и стушить до неполной готовности (капуста должна остаться светлой). Капусту остудить, добавить соль, (перец), рубленое яйцо.

### ● Начинка из моркови

<i>500 г моркови</i>	<i>соль</i>
<i>2 ст. ложки сметаны</i>	<i>1 яйцо</i>
<i>2 ст. ложки манки</i>	

К измельченной вареной моркови добавить сметану, манку (крупку или манную кашу), заправить, смешать со взбитым яйцом.

### ● Начинка из грибов

<i>1—1 1/2 стакана грибов</i>	<i>сметана</i>
<i>1 ст. ложка масла</i>	<i>соль</i>
<i>1 небольшая луковица</i>	<i>мука</i>

Грибы ошпарить кипятком, изрубить, стушить в масле с измельченным луком, добавить немного сметаны и муки, посолить.

---

## Пирожки с легким

---

<i>Дрожжевое тесто из 1/4 л молока 300 г вареного легкого, (сердца) 1 луковица</i>	<i>1 1/2 ст. ложки жира или масла соль (перец) 1—2 ст. ложки сметаны</i>
--	--

Легкое помыть, вымочить, положить в холодную воду (на 1 кг легкого 3 л воды), варить 1—1 1/2 часа в закрытой кастрюле под грузом. Отваренное легкое промыть в холодной воде, пропустить через мясорубку, потушить с луком и жиром, добавить соль, перец, сметану. Тесто раскатать в продолговатый пласт, положить в середину начинку, края теста завернуть и защипить. Смазать сверху яйцом и выпечь. Подать с бульоном.

---

## Свадебный пирог

---

<i>100—200 г свежего или соленого мяса 1—1 1/2 стакана молока</i>	<i>4—5 яиц 2—3 ст. ложки пшеничной или ячменной муки</i>
---	--

Мясо нарезать ломтями, обжарить, залить тестом, приготовленным из яиц, молока и муки. Поджарить или запечь.

---

## Булка

---

<i>1/2 л молока или воды 25 г дрожжей 1 ч. ложка соли (4—5 зернышек кардамона)</i>	<i>3—5 ст. ложек растопленного масла 800—900 г муки</i>
--	---

Развести дрожжи в небольшом количестве молока, влить их в теплое молоко, насыпать половину взятой для теста муки. Хорошо вымесить. Накрывать салфеткой и поставить примерно на час в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить соль, (кардамон), растопленное масло, остальную муку. Месить тесто, пока оно не перестанет приставать к рукам и посуде.

После этого тесто накрыть полотенцем и снова поставить на 1—2 часа в теплое место, как только оно подойдет, его надо обмять и дать вновь подойти, так повторять несколько раз. Готовое тесто разделить в виде буханок, выложить на смазанный жиром лист и дать подойти. Смазать яйцом или молоком, выпекать в духовке при температуре 200—220°С.

---

## Булка из молозива

---

<i>1/2 л молока</i>	<i>25 г дрожжей</i>
<i>1/2—1 стакан молозива</i>	<i>1 ч. ложка соли</i>
<i>сахар</i>	<i>800—900 г муки</i>

Теплое молоко и молозиво смешать с разведенными в небольшом количестве молока дрожжами и половиной порции муки. Приготовить тесто (см. предыдущий рецепт), разделить в виде буханок, дать подойти, смазать молоком и выпекать в духовке.

---

## Булочки с тмином

---

<i>1/2 л молока</i>	<i>200 г масла</i>
<i>800 г муки</i>	<i>2 яйца</i>
<i>50 г дрожжей</i>	<i>тмин</i>
<i>1 ч. ложка соли</i>	

Приготовить тесто по рецепту для булки, раскатать его в виде колбаски, разрезать на небольшие кусочки, разделить из него булочки, положить их на лист. Когда поднимутся, сделать пальцем в середине булочки углубление, положить туда кусочек масла, смазать яйцом, посыпать тмином и выпекать.

Можно также раскатать тесто пластом толщиной 1 см, разрезать на равные длинные полосы, разделить из теста продолговатые булочки, выложить на лист, дать подняться, смазать яйцом, посыпать солью и тмином. Тмин можно всыпать прямо в тесто. Выпекать в жаркой духовке.

---

## Булка с картофелем

---

<i>1—2 л молока</i>	<i>соль</i>
<i>50 г дрожжей</i>	<i>3—5 ст. ложек жира</i>
<i>1/2 кг размятого отварного картофеля</i>	<i>800—900 г муки</i>

В теплое молоко влить разведенные в небольшом количестве молока дрожжи, всыпать половину взятой муки. Вымесить, накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить соль, картофель, растопленный жир и оставшуюся муку. Месить тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам и миске, потом снова поставить подниматься. Когда тесто как следует поднимется, сделать из него небольшие буханки, дать им подойти на слегка смазанном жиром теплом листе, смазать молоком и выпекать в жаркой духовке.

---

## Булочки «Вастла» со взбитыми сливками

---

Выпечь булочки без тмина (см. предыдущий рецепт). Когда булочки остынут, срезать верхушки, вынуть немного мякоти из нижней половины, заполнить это углубление взбитыми сливками (1/4 л сливок, 1 ст. ложка сахара, ваниль), отрезанный кусочек положить сверху.

---

## Ватрушки

---

Тесто: 1/2 л молока  
800—900 г муки  
50 г дрожжей

1 яйцо  
1 ч. ложка соли  
200 г масла

Приготовить дрожжевое тесто (см. рецепт булки). Ватрушки можно приготовить двумя способами.

1. Из поднявшегося теста раскатать шарики, уложить их на некотором расстоянии друг от друга на лист, дать подняться. Затем сделать доньшком маленького стакана углубление, заполнить его начинкой из творога толщиной 2 см, смазать яйцом и выпекать в духовке.

2. Из поднявшегося теста раскатать булочки, выпекать в духовке. Остывшие булочки разрезать поперечно, уложить на них начинку, смазать яйцом и поставить на 10—15 минут в духовку.

---

### ● Начинка из творога

---

200 г творога  
2—3 ст. ложки масла  
2 ст. ложки сметаны  
или 100 г масла  
3 яйца

1 стакан меда или сахара  
соль  
тмин — можно всыпать  
в начинку или насыпать  
сверху

---

### ● Творожно-картофельная начинка

---

400 г творога  
400 г картофельного пюре  
1/2 стакана сметаны

3 яйца  
соль  
тмин

---

### ● Начинка из манной каши

---

800 г манной каши  
(3/4 стакана манки)  
100 г масла

2 яйца  
1 стакан меда или сахара

Эту начинку можно класть на булочки горячей.

---

---

## Пирог с творожной начинкой

---

Приготовить дрожжевое тесто (см. рецепт для приготовления булки).

Для начинки: 1 кг творога	1/2 стакана сметаны или
2—3 яйца	растопленного масла
1/2—3/4 стакана меда или	2—3 ст. ложки муки или
сахара	манной крупы
соль	

К творогу добавить взбитые с медом или сахаром яйца, заправленную солью сметану, муку или манную крупу и тмин. Раскатать тесто пластом величиной с лист, края приподнять, уложить начинку, смазать яйцом и выпекать в духовке при температуре 200—220°C. Остывший пирог разрезать на куски.

---

## Оладьи

---

1/2 л молока	1—2 яйца
25 г дрожжей	2—3 стакана пшеничной или
1 ст. ложка сахара	ячменной муки
соль	жир

Дрожжи, растертые с сахаром, добавить к теплomu молоку, посолить. Помешивая, добавить взбитые яйца и муку. Дать тесту подняться в течение 1—2 часов в теплом месте, еще раз вымесить. Жарить на сковороде небольшие оладьи, или выпекать в горячей духовке большие оладьи толщиной 1—2 см. Готовые оладьи разрезать на куски.

---

## Большие картофельные оладьи

---

5 сырых картофелин	молоко
5 вареных картофелин	соль
2 яйца	(сахар)
1 стакан муки	жир

Картофель натереть, добавить соль, сахар, яичные желтки, муку и немного молока. В заключение положить взбитые яичные белки. Жарить на сковороде.

---

## Оладьи из перловой каши

---

1 тарелка перловой каши	1 стакан молока
3 яйца	соль
3 ст. ложки муки	жир

Добавить к каше яйца, муку, молоко, посолить. Жарить на сковороде.

---

## Оладьи из гречневой муки (к масленице)

---

2 стакана воды	1 стакан молока
25 г дрожжей	2 яйца
3/4—1 стакан гречневой муки	жир
1 1/2—2 стакана пшеничной муки	соль

Размешать в теплой воде пшеничную муку и дрожжи, взбить деревянной ложкой, поставить в теплое место. К поднимающемуся тесту добавить кипящее молоко, соль, гречневую муку и яйца, дать вторично подняться. В заключение еще раз вымесить. Жарить на сковороде небольшие оладьи.

Подавать горячими с маслом, икрой или сметаной.

---

## Картофельные оладьи

---

1 1/2 кг картофеля	соль
1 стакан муки	жир
1/2 стакана молока	

Картофель очистить и натереть, добавить муку, молоко, соль. Замесить тесто, небольшие оладьи изжарить на сковороде или запечь в духовке. Подавать горячими.

---

## Картофельные оладьи с яйцом

---

5—6 очищенных картофелин	1/2 л молока
2 яйца	1 1/2 стакана пшеничной муки
соль	жир

К яйцам добавить соль, тертый картофель, молоко, муку. Тесто поставить на один час, затем жарить небольшие оладьи.

---

## Блинчики

---

1 1/2—2 стакана муки	жир
2 яйца	1/2 л молока
соль	

Взбить яйца с солью, добавляя поочередно муку и молоко, дать тесту постоять 1/2 часа, жарить на горячем жиру так, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным слоем.



---

## Блинчики из сыворотки

---

2 яйца

соль

1/2 л сыворотки

1/4 ч. ложки соды

2—3 стакана ячменной муки

жир

Смешать яйца с сывороткой, добавить соль, муку с содой, тщательно размешать и поджарить на горячем жиру.

---

## Блинчики из простокваши

---

1 яйцо

соль

1/2 л простокваши

1/4 ложки соды

2—3 стакана пшеничной муки

жир

Приготовить по предыдущему рецепту.

---

# МЯСНЫЕ БЛЮДА

---

## Суп из баранины с клецками из ячменной муки

---

500 г баранины

3 л воды

1—2 моркови

1 луковица

1 петрушка

4—5 картофелин

На клецки:

1 яйцо

1/2—3/4 стакана молока или  
мясного бульона

1 стакан ячменной муки

Приготовить клецки. Для этого взбить яйцо с солью, молоко или бульон, муку тщательно перемешать. Мясо опустить в холодную воду, поставить варить. Удалить пену, добавить морковь, лук, петрушку и за 15—20 минут до готовности — картофель. Посолить. Клецки опустить в кипящий суп и варить, пока они не поднимутся на поверхность. При подаче на стол добавить мелко нарезанное мясо.

Сваренные в супе клецки можно подавать и отдельно к мясу.

---

## Суп из баранины с брюквой

---

500—600 г баранины

3 л воды

1—2 луковицы

1 небольшая брюква

5—6 картофелин

соль, зелень

Мясо опустить в холодную воду, поставить варить. Удалить пену, добавить лук, нарезанные кубиками брюкву и картофель, варить до готовности. Заправить, перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью. Мясо подать на стол в супе мелко нарезанными кусочками.

---

## Свадебный суп

---

500—600 г копченой баранины

3 л воды

6—8 картофелин

2—3 ст. ложки ячменной муки

(соль)

зелень

Баранину нарезать небольшими кусками, залить холодной водой и поставить варить. Когда мясо почти готово, добавить картофель, размешанную в небольшом количестве воды ячменную муку. Варить до мягкости, заправить, посыпать рубленой зеленью.

---

## Мясной суп с клецками

---

500—600 г говядины или свинины	На клецки:
3 л воды	1—2 ст. ложки масла
зелень	1—2 яйца
5—6 картофелин	соль
соль	1/2—3/4 стакана молока
	1 стакан пшеничной муки

Масло растереть, добавить взбитые яйца, соль, муку и молоко, тщательно перемешать. Мясо помыть, поставить варить, удалить пену и продолжать варить на слабом огне. Добавить зелень, а за 15—20 минут до готовности нарезанный кубиками картофель, опустить клецки и посолить.

---

## Суп из почек

---

500—600 г говяжьих почек	1/2 стакана крупы
3 л воды	4—5 картофелин
1 луковица	(перец)
1—2 моркови	соль
петрушка	2—3 соленых огурца
сельдерей	сметана
2—3 ст. ложки жира	

Удалить с почек жир и пленки, разрезать вдоль на две части, 3—4 часа вымачивать в холодной воде, прокипятить в большом количестве воды, затем вынуть и облить холодной водой, нарезать поперек тонкими ломтиками, добавить жир и тушить с приправами до мягкости.

Крупку варить до полуготовности, добавить почки и измельченный картофель. Сварить до готовности. В конце добавить мелко нарезанный соленый огурец, дать вскипеть. Заправить.

При подаче на стол посыпать рубленой зеленью, положить сметану.

---

## Суп из легких

---

Легкие и сердце телянка	1 л очищенного картофеля
3 л воды	1—2 ст. ложки масла
зелень	3 ст. ложки пшеничной муки
соль	1 луковица или 1 головка чеснока
3—4 ст. ложки ячневой крупы	

Легкие и сердце промыть, устранить жилы, залить холодной водой, поставить варить. После удаления пены добавить зелень, соль, промытую в теплой воде крупку. За 15—20 минут до готовности добавить картофель. Слегка обжаренные в масле лук и муку положить в суп. Перед подачей на стол нарезать легкие и сердце кубиками или дольками и положить обратно в суп.

---

## Суп из телячьей головы

---

<i>1 телячья голова</i>	<i>2 ст. ложки масла</i>
<i>3 л воды</i>	<i>2 ст. ложки пшеничной муки</i>
<i>приправы</i>	<i>зелень</i>
<i>6—7 очищенных картофелин</i>	

Тщательно очищенную телячью голову обмыть, разрубить, подержать в воде, пока не вытечет кровь, устранить мозги и глаза, помыть в холодной воде и поставить вариться. После снятия пены положить приправы. Когда мясо станет мягким, процедить бульон, сварить в нем нарезанный картофель, а затем добавить поджаренную на масле муку.

При подаче на стол положить куски мяса в суп, посыпать рубленой зеленью.

---

## Суп из субпродуктов

---

<i>1/2 бараньей головы</i>	<i>(перец, душистый перец,</i>
<i>2 бараньи ноги</i>	<i>лавровый лист)</i>
<i>1/2 бараньего желудка</i>	<i>7—8 картофелин</i>
<i>3 л воды</i>	<i>1—2 ст. ложки масла</i>
<i>соль</i>	<i>2 ст. ложки пшеничной муки</i>

Тщательно очищенные баранью голову, ноги и желудок положить в холодную воду, довести до кипения и варить до мягкости. Бульон процедить, добавить измельченный картофель, приправы и поджаренную пшеничную муку. Варить 15—20 минут.

При подаче на стол положить в суп мелко нарезанные кусочки мяса и желудка.

---

## Суп из бараньей головы

---

<i>1 баранья голова</i>	<i>5—6 картофелин</i>
<i>3 л воды</i>	<i>1—2 ст. ложки масла</i>
<i>соль</i>	<i>2 ст. ложки пшеничной муки</i>
<i>2—3 моркови</i>	<i>ягоды можжевельника</i>
<i>1 небольшая брюква</i>	

Баранью голову опалить, соскрести шерсть, обмыть, примерно 12 часов вымачивать в холодной воде. Разрубить пополам, вынуть мозги и глаза, еще раз промыть, залить холодной водой и поставить вариться. Снять пену, добавить приправы, варить 2—3 часа. Жидкость процедить, в бульоне сварить до мягкости измельченные морковь, брюкву и картофель, добавить поджаренную на масле пшеничную муку.

При подаче на стол положить в суп нарезанное кусочками мясо.

---

---

## Суп из бараньей шеи

---

<i>баранья шея (1 кг)</i>	<i>1/2 луковицы</i>
<i>50 г масла</i>	<i>1/2 стакана ячневой крупы</i>
<i>4 моркови</i>	<i>3 л воды</i>
<i>1 сельдерей</i>	<i>соль</i>
<i>несколько картофелин</i>	<i>(перец)</i>

Баранью шею обмыть и поставить вариться с приправами и крупой. Через полчаса мясо вынуть, мелко нарезать и подрумянить в масле. Затем снова положить в суп и варить до готовности. За 15—20 минут до подачи на стол положить картофель. Заправить.

---

## Суп из бычьих хвостов

---

<i>1 кг бычьих хвостов</i>	<i>петрушка</i>
<i>2 1/2—3 л мясного бульона</i>	<i>2 ст. ложки пшеничной муки</i>
<i>2—3 моркови</i>	<i>1—2 ст. ложки масла</i>
<i>1 луковица</i>	<i>соль</i>
<i>сельдерей</i>	<i>(2—3 ст. ложки лимонного сока)</i>

Хвосты обмыть, разрубить на куски. Зелень очистить и измельчить. Куски хвостов, овощи и муку подрумянить в масле на дне кострюли. Залить бульоном и варить, пока мясо не будет мягким. Заправить.

---

## Вторничный суп

---

<i>2 1/2 л бульона из копченого мяса</i>	<i>1 1/2 л очищенного измельченного картофеля</i>
<i>1/2 стакана крупы</i>	<i>1/2 л молока</i>
<i>1 небольшая брюква</i>	<i>мука</i>
<i>1 морковь</i>	<i>соль</i>
<i>1/2 сельдерея</i>	

Промытую крупу сварить в бульоне до неполной готовности, добавить овощи и в конце картофель. Немного муки развести в молоке и добавить за 5 минут до готовности. Заправить.

---

## Суп к толокам

---

<i>250 г свинины</i>	<i>2—3 моркови</i>
<i>250 г трепухи (сердце, желудок, жирные кишки)</i>	<i>1 л очищенного картофеля</i>
<i>1/2 ст. ячневой крупы</i>	<i>сметана</i>
	<i>зелень</i>

---

---

Предварительно обработанные сердце, мясо и крупу залить холодной водой (см. суп из требухи), добавить измельченные желудок и кишки, затем морковь и за 15—20 минут до готовности — измельченный картофель. Сварить до мягкости, подать на стол со сметаной и зеленью.

## Суп из требухи

---

500—600 г требухи (желудок, легкие, печень, сердце, язык)	1 луковица
3 л воды	1/2 стакана ячневой крупы
соль	5—6 картофелин

Очищенный и промытый желудок вымачивать в холодной воде примерно 2—3 часа, прокипятить, очистить от слизистой оболочки, промыть вторично и еще раз вымочить. Оставшиеся продукты тоже прокипятить. Все измельчить, опустить в холодную воду, варить. Добавить соль, лук и промытую в теплой воде ячневую крупу. За 15—20 минут до готовности положить картофель.

## Суп из требухи с овощами

---

500—600 г требухи (желудок, печень, легкие)	2—3 моркови
3 л воды	1 небольшая брюква
соль	1 ст. ложка муки
1 луковица	сметана
	зелень

Очищенный и вымытый желудок примерно 2—3 часа вымачивать в холодной воде, прокипятить и снять слизистую оболочку, еще раз промыть и вымочить в холодной воде. Всю требуху прокипятить, измельчить, залить холодной водой и поставить варить. Добавить соль, лук, измельченные морковь и брюкву. За 15—20 минут до готовности положить нарезанный ломтиками картофель и замешанную на небольшом количестве воды муку. Варить до готовности. Подать на стол со сметаной и зеленью.

## Колбаса из требухи

---

2 1/2—3 л пропущенных через мясорубку говяжьих сердец, легких, желудка	вода
1 л ячневой крупы	соль
	2 луковицы
	жир

Требуху отварить в соленой воде и пропустить через мясорубку. В том же бульоне сварить ячневую крупу, добавить фарш, подрумяненный лук

и все сварить до готовности. Если смесь слишком густая — добавить кипятка, тщательно перемешать, вложить в кишки, варить в подсоленной воде примерно 10 минут. Перед подачей на стол поджарить на сковороде.

## Почки в соусе

---

500 г почек	1—2 ст. ложки муки
2—3 стакана воды	соль (перец)
1 луковица	1—2 ст. ложки сметаны
2 ст. ложки жира	1 небольшой соленый огурец

Если почки бараньи или свиные — срезать жир. С телячьих почек жир не срезать. С крупных почек рекомендуется снять пленку, для чего ее подрезают с одной стороны и снимают руками. Очищенные почки положить в воду на 3—4 часа, чтобы исчез присущий им особый запах. Затем залить холодной водой и варить (в зависимости от возраста животного) от 1/4 до 1 часа на слабом огне. Затем промыть почки холодной водой, нарезать ломтиками. Поджарить лук, добавить почки, муку, налить кипятка. Заправить. Варить 5—10 минут, в конце положить сметану и измельченный соленый огурец.

## Печень в соусе

---

500 г печени	2—3 стакана мясного бульона
2 ст. ложки жира	или молока
1 ст. ложка муки	1—2 ст. ложки сметаны

Печень вымочить в холодной воде в течение 2—3 часов, удалить пленку, разрезать на куски, обвалить в муке и обжарить с луком. Добавить муки, бульона или молока, посолить, тушить до готовности. Перед подачей на стол добавить сметану.

## Ливерная колбаса

---

1 кг печени	(перец)
1 кг свинины (легких, сердца)	лук
соль	майоран

Сырую печень очистить, пропустить вместе с луком через мясорубку. Сваренное с приправами мясо нарезать кубиками, смешать с печенью и заправить. Кишки наполнить неплотно, залить подсоленным кипятком, варить на слабом огне. Готовность определяется с помощью иглы: если кровь не выступает, значит колбаса сварилась.

Перед подачей на стол охлажденную колбасу нарезать ломтями.

---

## Жареная печень

---

500—600 г печени	2 ст. ложки жира
соль (перец)	2 луковицы
3—4 ст. ложки муки	1 стакан сметаны

Промытую и очищенную печень нарезать ломтиками, посолить и поперчить, обвалить в муке и быстро обжарить в горячем жиру вместе с луком (5—7 минут). Затем добавить сметану и немного потушить под крышкой.

---

## Печеночный паштет

---

400 г свинины	1 луковица
1/2—1 ст. ложка соли	500 г телячьей печени
1—2 петрушки	100 г масла
3 моркови	1 стакан мясного бульона

Мясо нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с петрушкой, морковью и луком до мягкости. Печень очистить от пленки и жил, нарезать ломтиками, поджарить в масле, добавить бульона и тушить примерно 1/2 часа. Мясо и печень 2 раза пропустить через мясорубку и постепенно перемешать со взбитым маслом. Заправить и тщательно взбить.

---

## Рулет из говяжьего желудка

---

1 говяжий желудок	(перец)
200—400 г жирной свинины	соль
лук	(морковь)

Желудок очистить, промыть, 2—3 часа вымачивать в холодной воде, прокипятить, снять слизистую оболочку, промыть и еще раз вымочить в холодной воде. Затем разрезать на куски, уложить слоями, а между ними уложить размельченное сало, лук, морковь, посолить и поперчить. Свернуть рулетом, перевязать ниткой и варить на слабом огне до готовности. Остудить под прессом.

---

## Жареные мозги

---

Для того, чтобы удалить пленку и кровь, мозги нужно замочить в холодной воде на 1—2 часа, затем осторожно очистить от пленки и больших кровеносных сосудов. Очищенные мозги положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить, добавить немного уксуса, лука,



зелени. Варить в закрытой кастрюле на слабом огне несколько минут. Затем остудить мозги вместе с отваром. Остывшие мозги нарезать ломтиками, обжарить в жиру с обеих сторон, добавить жареный лук и сметану.

Подавать с вареным картофелем.

## Тушеное сердце и легкие

<i>Телячье или баранье сердце</i>	<i>2 ст. ложки жира</i>
<i>и легкие</i>	<i>1 луковица</i>
<i>вода</i>	<i>2 ст. ложки муки</i>
<i>соль</i>	<i>1 ст. ложка сметаны</i>
<i>2 стакана молока или бульона</i>	<i>(перец)</i>

Сердце и легкие вымочить в холодной воде, вскипятить, варить в подсоленной воде примерно один час, затем измельчить. Обжарить до золотистого цвета измельченный лук и муку, добавить бульон, кусочки сердца и легких, заправить, тушить до готовности. В конце добавить сметану.

Подавать с вареным картофелем.

## Вареная свинина с гороховой кашей

<i>400 г свинины</i>	<i>3/4 л воды</i>
<i>1 1/2 стакана гороха</i>	<i>соль</i>

Вымоченный горох сварить в воде вместе с мясом. Когда мясо сварится, его вынуть, горох размять, заправить.

Свинину подавать на стол горячую, с гороховой кашей.

## Вареные свиные уши с квашеной капустой

<i>400—600 г свиных ушей</i>	<i>1 л квашеной капусты</i>
<i>вода</i>	<i>5—6 ст. ложек жира</i>
<i>соль</i>	

Свиные уши очистить и замочить на сутки. Затем залить кипятком и варить до мягкости.

Квашеную капусту с жиром варить в другой посуде на слабом огне до мягкости (примерно 1 1/2 часа).

Вареные свиные уши нарезать кусочками и подавать на стол горячими вместе с капустой.

---

## Вареные свиные ножки с горохом или бобами

---

*1 кг свиных ножек  
вода*

*соль  
1 л гороха или бобов*

Очищенные свиные ножки целиком залить кипятком, посолить, варить до мягкости. Очищенный горох вымачивать 6—8 часов, варить в той же воде до мягкости, посолить. Очищенные и вымоченные бобы предварительно ошпарить.

Вареные свиные ножки разрезать вдоль, подавать на стол в горячем виде с горохом или бобами.

---

## Вареные свиные ножки с квашеной капустой

---

*1 кг свиных ножек  
вода  
соль*

*1 л квашеной капусты  
5 ст. ложек масла или жира*

Свиные ножки очистить, залить кипятком, сварить до мягкости. Квашеную капусту примерно 1 1/2 часа варить с жиром и водой.

Свиные ножки разрезать вдоль и подавать на стол вместе с капустой.

---

## Свиные ножки в желе

---

*1 кг свиных ножек  
1—1 1/2 л воды  
1—2 моркови*

*1 неочищенная луковица  
(1 сельдерей)  
соль, тмин*

Очищенные свиные ножки целиком залить холодной водой и поставить варить. Удалить пену, добавить очищенную морковь, лук, петрушку, варить на слабом огне. Минут за 20 до готовности положить соль и тмин. Сваренные свиные ножки выложить на блюдо, бульон процедить и налить сверху. Поставить в холодное место.

---

## Свиная голова с брюквой и морковью

---

*1 свиная голова (2—3 кг)  
вода  
соль*

*лук  
морковь  
брюква*

Свиную голову тщательно очистить и промыть кипятком. Вынуть глаза. Обмыть холодной водой, положить в горячую воду и поставить варить. После удаления пены посолить, положить лук. Варить 2—3 часа. В отвар

положить морковь и нарезанную кусками брюкву. Готовые морковь и брюкву вынуть. Остывшую голову выложить на блюдо, в глазницы положить по клюкве, вокруг головы положить брюкву и морковь. Нарезать на блюде перед подачей на стол. Подавать с салатом из яблок и клюквы.

## Студень из свиной головы

<i>1 кг свиной головы</i>	<i>1 петрушка</i>
<i>1 кг свиных ножек</i>	<i>1 морковь</i>
<i>1 кг телятины</i>	<i>(15 горошин перца, 10 горошин душистого перца,</i>
<i>6—7 л воды</i>	<i>2 лавровых листа)</i>
<i>1—2 неочищенные луковицы</i>	
<i>кусочек сельдерея</i>	

Разделанное мясо залить холодной водой, чтобы вода прикрывала мясо, и поставить варить. После удаления пены добавить коренья и лук, варить на слабом огне, пока мясо не станет легко отделяться от костей. Положить соль и перец. Мясо размельчить, смешать с процеженным бульоном, вновь довести до кипения и вылить в ополоснутые холодной водой миски.

## Студень с крупой

Отварить перловую крупу в подсоленной воде, откинуть на сито, облить холодной водой и добавить к начинающему затвердевать студню (см. предыдущий рецепт). Перловая крупа должна остаться в студне отдельными крупинками.

## Студень из бычьей головы

<i>1/2 бычьей головы</i>	<i>1 луковица</i>
<i>1—2 бычьи ноги</i>	<i>1—2 моркови</i>
<i>400—500 г свежей свинины</i>	<i>1 петрушка</i>
<i>воды столько, чтобы она</i>	<i>сельдерея (10 зерен перца,</i>
<i>покрыла мясо</i>	<i>5 зерен душистого перца,</i>
<i>соль</i>	<i>1—2 лавровых листа)</i>

Тщательно очищенные бычью голову и ноги предварительно прокипятить, затем разделать, удалить мозги и глаза. Вместе со свининой залить холодной водой, чтобы вода покрывала мясо, и поставить варить. После удаления пены добавить лук, коренья, варить на слабом огне. Готовую свинину вынуть, а бычью голову и ноги варить до тех пор, пока мясо не будет отделяться от костей. Перед готовностью добавить соль и перец. Мясо измельчить, смешать с процеженным бульоном, довести до кипения и вылить в ополоснутые холодной водой миски.

---

## Студень из телячьей головы

---

<i>1 телячья голова, телячьи ножки</i>	<i>1 петрушка</i>
<i>800 г — 1 кг свежей телятины</i>	<i>сельдерея</i>
<i>вода</i>	<i>(перец)</i>
<i>2—3 моркови</i>	<i>соль</i>

Очищенные телячьи голову и ноги вскипятить. Голову разделать, удалить мозги и глаза, вымыть в холодной воде. Ноги разрубить вдоль, вместе с мясом и головой залить холодной водой и поставить варить. После удаления пены добавить коренья. В конце заправить. Когда мясо отделится от костей, вынуть его из бульона. Бульон процедить, перемешать с измельченным мясом, довести до кипения и вылить в ополоснутые холодной водой миски.

---

## Студень из бараньей головы

---

<i>1 баранья голова</i>	<i>кусочек сельдерея</i>
<i>бараньи ноги</i>	<i>1 морковь</i>
<i>вода</i>	<i>(перец, душистый перец,</i>
<i>соль</i>	<i>2 лавровых листа)</i>
<i>1 петрушка</i>	<i>ягоды можжевельника</i>
<i>1 луковица</i>	

Бараньи голову и ноги опалить на огне, поскоблить, промыть в горячей воде и вымачивать в холодной воде 12 часов. Затем еще раз поскоблить, голову разрубить, удалить мозги и глаза. Ноги и голову залить холодной водой так, чтобы они были покрыты водой. После удаления пены добавить соль, лук, зелень. Варить 2—3 часа. Перед готовностью добавить приправы. Когда мясо отделится от костей, процедить бульон, мясо измельчить или пропустить через мясорубку, перемешать с бульоном, довести до кипения и вылить в ополоснутые холодной водой миски.

---

## Баранина в тминном соусе

---

<i>1 1/2 бараньей грудинки</i>	<i>соль</i>
<i>1 1/2 л воды</i>	<i>(стебли укропа)</i>
<b>Соус:</b>	
<i>1 л мясного бульона</i>	<i>(3 ст. ложки уксуса)</i>
<i>3—4 ст. ложки муки</i>	<i>3 ст. ложки тмина</i>
<i>1 ст. ложка сахара</i>	

Мясо вымыть, нарубить кусками, сварить с солью и укропом до мягкости. Оставшийся бульон использовать для приготовления соуса. Разведенную в небольшом количестве холодной воды муку добавить в кипящий бульон и варить с тмином 10 минут. Заправить. Подавать с вареным картофелем и салатом.

---

## Баранина или свинина с овощами

---

600—800 г бараньей грудинки или свинины	5—6 шт. моркови
1—1 1/2 л воды	10—12 шт. картофеля
800 г капусты	соль
	тмин

Мясо залить кипятком и поставить варить. К полумягкому мясу добавить крупно нарезанные морковь и капусту, посолить. Варить почти до готовности, затем добавить очищенный картофель и тмин. Подавать на стол в широкой низкой миске вместе с овощами и бульоном. В качестве приправы — соленые огурцы.

---

## Баранина с ягодами можжевельника

---

1 бараний окорок	2 ст. ложки муки
3 ст. ложки ягод можже- вельника	соль
2 ст. ложки уксуса	вода
2 ст. ложки масла или жира	2 ст. ложки сметаны

Мясо промыть и разрубить на 3—4 части. Ягоды можжевельника размять и смешать с уксусом, полученную кашицу втереть в мясо и дать ему 3—4 дня постоять. Затем мясо помыть и обжарить до образования румяной корочки. Добавить соли, немного муки и кипятка, стушить в закрытой посуде. В конце положить сметану.

---

## Солонина отварная с картофелем и брюквой или репой

---

500 г соленой свинины или баранины	3/4—1 кг картофеля, брюква или репа
вода	(зеленый лук)
1 луковица	соль

Мясо сварить и выложить в миску. В мясном бульоне сварить картофель и брюкву или репу. Добавить соль и рубленый лук.

Мясо, картофель и брюкву подать на блюде, добавить бульона. Отдельно можно подать салат из соленых огурцов.

---

## Солонина отварная

---

Мясо залить небольшим количеством горячей воды. Сваренное мясо нарезать в горячем виде тонкими ломтями, выложить на блюде, налить немного бульона. Посыпать рубленой зеленью. Подавать с вареным горохом, бобами и картофелем.

---

## Говядина с картофелем

---

600 г мягкой говядины	2 стакана мясного бульона
вода	или воды
2 ст. ложки жира	соль
1 луковица	2 л очищенного картофеля

Говядину залить небольшим количеством холодной воды и поставить варить, добавить обжаренный лук. Во время тушения налить бульона или воды. Заправить. Перед полной готовностью добавить картофель.

---

## Вареная копченая баранина

---

600—700 г копченой баранины	1 л воды
400—500 г брюквы	1—2 ст. ложки масла
Соус:	
1—2 ст. ложки муки	1—2 ст. ложки сметаны
вода	соль, зелень

Мясо вымочить в течение нескольких часов, варить в небольшом количестве воды. К наполовину готовому мясу добавить нарезанную брюкву, варить до готовности.

Отвар использовать для приготовления соуса. Добавить в него 1—2 ст. ложки разведенной в холодной воде муки, заправить, в конце положить 1—2 ст. ложки сметаны и зелень.

---

## Тушеная свинина или баранина с брюквой

---

600—800 г соленой свинины	1 кг брюквы
или баранины	1 л воды
жир	1 ст. ложка муки
2—3 луковицы	1—2 ст. ложки сметаны

Мясо вымочить, разделить, обжарить до образования румяной корочки. Добавить измельченный лук и кусочки брюквы, обжарить их вместе с мясом. Затем залить водой и тушить. Готовую брюкву вынуть. В мясной бульон добавить муку, довести до кипения и положить сметану.

---

## Свиной окорок отварной

---

Копченый или соленый окорок помыть, залить горячей водой и варить до готовности (примерно 3 часа). Дать остыть и нарезать тонкими ломтями. Подать на стол с отварным горохом.

---

## Телятина отварная

---

700—800 г телятины  
1 л воды

соль  
коренья, укроп

Мясо промыть и поставить варить. После удаления пены добавить коренья и соль. Готовое мясо нарезать ломтиками, выложить на блюдо и посыпать укропом.

На стол подавать с картофельным пюре, вареным картофелем или овощами и сметанным соусом.

---

## Говядина отварная

---

600—800 г филе говядины  
1 л воды  
1 петрушка

2—3 моркови  
1 луковица  
1 сельдерей, соль

Мясо варить куском, удалить пену, добавить коренья, соль, варить до мягкости. До подачи на стол держать мясо в бульоне, затем нарезать и выложить на блюдо.

Подать на стол с вареными овощами, картофелем и сметанным соусом.

---

## Курица отварная

---

1 курица (1 кг)  
2—3 моркови  
1 л воды

1 петрушка  
укроп  
соль

Помытую и очищенную курицу залить кипятком и поставить варить. После удаления пены добавить коренья и варить до готовности, заправить.

Разделить на части, положить на блюдо. Гарнир — вареный картофель, тушеная морковь и горох.

---

## Ветчина или корейка, запеченная с картофельным пюре

---

500—600 г ветчины или  
или корейки  
1 л картофельного пюре

рубленный укроп  
1 луковица  
(соль)

Ломти ветчины или малосолевой корейки обжарить с луком. Картофельное пюре положить так, чтобы оно частично закрывало мясо. Запечь в духовке, чтобы пюре стало золотистого цвета. Перед подачей на стол посыпать рубленным укропом. На гарнир — салат из свеклы.

---

## Жаркое

---

600 г — 1 кг свинины (ококор)    соль  
или баранины (почечная часть)    вода  
или задняя ножка)    (лук)

Мясо положить в облитую кипятком сковороду, свинину — жиром вниз, подрумянить в духовке. Мясо посолить, перевернуть, разрезать вдоль и поперек, подрумянить. Полить горячей водой, а в ходе жарения поливать мясо соком. Жарить примерно 1 1/2—2 часа. Подать на стол с вареным или жареным картофелем, квашеной капустой или другими овощами.

---

## Жареная телятина

---

600 г — 1 кг телятины    соль  
(почечная часть или ококор)    вода  
200 г свиного сала    1—2 моркови  
2 ст. ложки жира    1 петрушка

Мясо и ломти сала поджарить в духовке на сковороде, затем посолить, добавить воды, зелени и запечь (1—1,5 часа). Время от времени мясо поливать.

Подать на стол с вареным или жареным картофелем и соусом.

---

## Жареный гусь

---

1 гусь (3—3 1/2 кг)    соль  
вода    2 ст. ложки сметаны

Очищенного и опаленного гуся натереть изнутри солью, затем отверстие в брюшке зашить, ножки, крылышки и шею привязать тонкой ниткой к тушке. Положить гуся на сковороду с небольшим количеством горячей воды и поставить в духовку. Предварительно натереть его солью и обмазать сметаной. Во время жарения поливать соком. Жарить примерно 2—2,5 часа.

Подать на стол с вареным или жареным картофелем и квашеной капустой.

---

## Жареный ококор

---

4—6 кг окурока

Ококор следует предварительно засолить (в течение 2 недель). Для этого приготовить горячий соленый раствор (5 л воды, 1/2 л соли), снять пену, остудить. Ококор промыть в холодной воде, поскоблить



ножом. Положить в соленую воду и держать в прохладном месте. Солёный окорок залить кипятком и варить примерно 2—3 часа до мягкости. Затем вынуть из бульона и обжарить в духовке. Подать на стол с гарниром из вареного гороха или печеных яблок.

## Птица на вертеле

Птицу ощипать, выпотрошить, протереть солью изнутри и снаружи, надеть на вертел и жарить над раскаленными углями, изредка смазывать маслом. (Если нет металлического вертела, можно пользоваться ольховым.)

## Молочный соус

2—3 ст. ложки масла  
или жира  
1 1/2 ст. ложки муки

1 стакан овощного отвара  
или кипятка  
соль

Часть масла или жира подогреть на сковороде, добавить муки, подрумянить, понемногу подлить горячую воду с молоком, довести до готовности, посолить. Перед подачей на стол добавить оставшееся масло или жир.

## Соус со шпиком

100 г шпика  
1 луковица  
1 1/2 ст. ложки пшеничной  
муки

1/2 л воды или мясного  
бульона  
2 ст. ложки сметаны  
соль

Шпик нарезать кубиками, подрумянить на сковороде, положить рубленый лук, поджарить. Затем добавить муки и поджарить до получения светло-желтого оттенка, развести горячей водой или бульоном, варить, постоянно помешивая, пока соус не станет густым.

В конце добавить сметану, довести до кипения и заправить.

## Густой соус

200 г свинины  
1 л молока или воды

2 стакана пшеничной муки  
соль

Мясо нарезать небольшими кусками и поджарить. Добавить муки, прожарить, затем налить воды или молока, варить до готовности. Подать с картофелем и хлебом.

---

## Сметанный соус

---

1—2 ст. ложки масла или жира    2 стакана бульона или воды  
(1 луковица)                            соль  
1 ст. ложка пшеничной муки    1/2 стакана сметаны

Масло или жир растопить на сковороде, добавить муки, подрумянить, понемногу подливать жидкости. Посолить. Варить 5—10 минут. В конце добавить сметану, прокипятить.

## Соление мяса

---

Для засолки подходит только жирное мясо: свинина, баранина, шпик или грудинка.

До соления мясо мыть не следует, но оно должно быть совершенно свежим и чистым. Мясо нарезают соответствующими порциями. На дно стеклянной или деревянной посуды насыпать соли и впритык уложить протертые солью куски мяса, чтобы не остались пустоты. Надо уложить мясо таким образом, чтобы жир был сверху и снизу.

Соль взять грубую, чистую, сухую, примерно из расчета 25% от веса мяса, т.е. на 1 кг мяса 250 г соли.

Около 10% соли втереть в мясо, из оставшейся соли сварить концентрированный рассол, который в остывшем виде налить на мясо так, чтобы мясо было им полностью покрыто, сверху положить груз.

Хранить в прохладном помещении при температуре не выше +6°C.

Хорошо засоленное мясо приобретает ярко-красный цвет, рассол должен быть прозрачным и приятно пахнуть.

# КРОВЯНАЯ КОЛБАСА

## Кровяная колбаса с крупой

1,4—4 1/2 стакана перловой крупы	II. 1 кг ячневой крупы
400 г шпика или почечного жира	2 л крови
500 г кишок	1 ст. ложка соли
2 л воды, соль	2 л воды или мясного бульона
1—2 луковицы	4 луковицы
100 г жира	400 г шпика
(1/2 ч. ложки перца,	4 ч. ложки майорана или толченого тмина
1/2 ч. ложки душистого перца)	25 г масла
1/2 ч. ложки майорана	2 ст. ложки сухарей
1/2—3/4 л крови	соль
	пряности

Крупы промыть, сварить в подсоленной воде вместе со шпиком, нарезанным кубиками. Лук изрубить и обжарить. Полученную кашу остудить, добавить приправы, лук и процеженную кровь. Все тщательно перемешать, затолкать в кишки, концы завязать, варить в подсоленной и приправленной воде на слабом огне до готовности.

Перед подачей на стол обжарить.

## Крупяная колбаса без крови

5 стаканов перловой крупы	1/2 ч. ложки майорана или тимьяна
2—3 л воды	100 г жира
1/2 кг шпика или свинины	500 г кишок
2—3 крупные луковицы	1 ч. ложка сахара
(1/4—1/2 ч. ложки молотого перца, 1/2 ч. ложки душистого перца)	соль
	пряности

Крупы промыть в теплой воде и варить в подсоленной воде. Мясо нарезать на кубики, слегка обжарить с луком и добавить к крупе. Доведенную до полуготовности кашу остудить, добавить пряности, перемешать и заполнить ею кишки, концы завязать. Положить в теплую воду и варить в заправленной и подсоленной воде на слабом огне до готовности.

Перед подачей на стол обжарить в жиру. Чтобы колбаса не потрескалась, предварительно смочить ее теплой водой.

## Кровяная колбаса с мукой

1 л крови	(перец)
1 стакан сливок	майоран
3 яйца	6—7 стаканов ячменной или
1 крупная луковица	ржаной муки
200—300 г шпика или	кишки
почечного сала	приправы
соль	

Кровь процедить, смешать со сливками и яйцами. Лук измельчить, обжарить с нарезанным кубиками шпиком, остудить. К жидкости добавить приправы, лук и муку. Полученную смесь затолкать в кишки, перевязать концы и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол обжарить.

## Кровяные клецки

3 стакана крови	1—2 луковицы, соль
1 1/2—2 стакана воды,	8—10 стаканов ячменной или
мясного бульона или молока	ржаной муки
200 г шпика	Для варки: вода, соль,
(перец)	приправы

Кровь процедить, разбавить водой или молоком, нарезанный кубиками шпик обжарить с измельченным луком. Добавить приправы и муку. Замесить тесто и сделать из него клецки.

Довести воду до кипения, добавить соль и приправы, положить клецки, варить на слабом огне до готовности (25—30 минут). Подать горячими.

## Кровяные клецки в капустном листе

1/4 л крови	жир
1/2 л молока, воды или кваса	1 луковица
2 1/2—3 стакана ячменной	майоран
или ржаной муки	200 г шпика
2 кочана капусты	(перец)
кипяток	соль

Кровь смешать с молоком, водой или квасом, лук изрубить и поджарить, шпик нарезать мелкими кусочками, перемешать, заправить, добавить муки и замесить тесто.

Капусту обдать кипятком или поварить несколько минут. Приготовить из теста продолговатые клецки, завернуть каждую в капустный лист, обжарить, уложить в кастрюлю, залить жиром и кипятком, тушить до мягкости. Подать с брусничным вареньем.

---

## Жареные кровяные клецки

---

Кровяные клецки нарезать тонкими ломтями и поджарить. Добавить сметаны и дать вскипеть. На гарнир — брусничный или клюквенный салат.

## Кровяной хлеб

---

<i>1/4 л крови</i>	<i>майоран</i>
<i>1 стакан воды</i>	<i>соль</i>
<i>100 г шпика</i>	<i>2 1/2—3 стакана ячменной</i>
<i>1 луковица</i>	<i>или ржаной муки</i>
<i>(перец)</i>	<i>жир</i>

Кровь процедить, развести водой, добавить слегка поджаренный нарезанный кубиками шпик и лук, приправы, муку, тщательно перемешать. Выложить в смазанную жиром форму или на сковороду и выпекать в течение 30—45 минут.

Подать с обжаренным шпиком, жареной корейкой, сметанным соусом, брусничным или свекольным салатом. Холодный кровяной хлеб можно нарезать и обжарить или подогреть в молоке.

## Кровяной хлеб с простоквашей

---

<i>3 стакана крови</i>	<i>1—2 луковицы</i>
<i>1—1 1/2 стакана простокваши</i>	<i>4—5 стаканов ячменной,</i>
<i>или кваса</i>	<i>пшеничной или ржаной муки</i>
<i>150—200 г шпика</i>	<i>1 ч. ложка соды</i>

Кровь процедить, добавить простоквашу или квас, нарезанный кубиками и расплюснутый шпик, измельченный лук, соль, муку и соду. Полученное тесто тщательно размешать, выложить в смазанную форму или сковороду и запечь при средней температуре.

## Кровяной хлеб с перловой крупой

---

<i>2—2 1/2 стакана перловой</i>	<i>1—2 луковицы</i>
<i>крупы</i>	<i>1/2—3/4 л крови</i>
<i>3/4—1 л воды, соль</i>	<i>300—400 г ячменной</i>
<i>200 г шпика</i>	<i>или ржаной муки</i>

Крупку сварить в подсоленной воде до неполной готовности, остудить, добавить лук, обжаренный с измельченным шпиком, процеженную кровь и муку. Все перемешать, выложить на смазанную холодным жиром сковороду и запечь. Остывший хлеб нарезать ломтями и обжарить на сковороде.

---

## Кровяные оладьи

---

<i>1/2 л крови</i>	<i>3—4 стакана ячменной или</i>
<i>1 стакан молока или воды</i>	<i>ржаной муки</i>
<i>соль</i>	

Кровь процедить, добавить молока или воды, соль и муку, тщательно перемешать, обжарить на горячей сковороде.

Подать горячими с брусничным или клюквенным салатом.

---

## Кровяные оладьи с простоквашей

---

<i>2 1/2 стакана крови</i>	<i>соль</i>
<i>1 1/2 стакана простокваши,</i>	<i>3—4 стакана ячменной или</i>
<i>кваса или пива</i>	<i>ржаной муки</i>
<i>100 г шпика</i>	<i>1 ч. ложка соды</i>
<i>1 большая луковица</i>	

Кровь процедить, добавить простоквашу, квас или пиво. Шпик нарезать кубиками, растопить на сковороде, обжарить с луком, добавить к жидкости, затем всыпать муку с содой и заправить. Жарить на сковороде небольшие оладьи.

Подать на стол горячими.

# РЫБНЫЕ БЛЮДА

## Суп из рыбы

1—1 1/2 кг трески или другой рыбы, 2 1/2 л воды	1/2 л молока
1/2 л очищенного и измельченного картофеля	1 ст. ложка муки
1 луковица	2 ст. ложки масла
	укроп или листья петрушки, соль

Очищенную рыбу залить холодной водой и поставить варить. Снять пену, когда рыба станет мягкой, вынуть ее из бульона. Бульон процедить, добавить картофель, лук, соль, разведенную в молоке муку и варить до готовности. Рыбу с маслом выложить в тарелку, посыпать зеленью.

## Суп из рыбы с овощами

1 кг свежей рыбы	1/2 л очищенного, и измельченного картофеля.
3 л воды	1 ст. ложка муки
1/2 л очищенных и измельченных овощей	1 ст. ложка масла
1 луковица	зелень

Очищенную рыбу залить холодной водой, поставить варить, удалить пену. Готовую рыбу вынуть, бульон процедить, добавить овощи, а затем картофель, лук, поджаренную на масле муку и варить суп до готовности. Суп подавать с кусками рыбы, посыпать зеленью.

## Суп из рыбы с картофелем

1 кг рыбы (окунь, ерш, щука, судак, налим)	6—7 картофелин
3 л воды	(1—2 ст. ложки муки)
2 луковицы	1 ст. ложка масла
соль	сметана
	зелень

Очищенную рыбу залить холодной водой, поварить, удалить пену, добавить лук, соль, варить 20 минут. Бульон процедить, положить в него измельченный картофель, варить до готовности. По желанию можно добавить в суп слегка поджаренную в масле и разведенную в бульоне муку. Заправить, подать на стол с кусочками рыбы, зеленью и сметаной.

---

## Суп из салаки

---

<i>1 кг салаки</i>	<i>1 ст. ложка муки</i>
<i>2 л воды</i>	<i>2 ст. ложки масла</i>
<i>8—9 шт. картофеля</i>	<i>1 луковица</i>
<i>(2—3 моркови)</i>	<i>соль</i>
<i>1 л молока</i>	<i>зелень</i>

Нарезанный дольками картофель сварить до полуготовности, добавить очищенную салаку, разведенную в молоке муку, поджаренный в масле лук, заправить, варить 10—15 минут.

Подавать на стол с рубленой зеленью.

---

## Суп из соленой салаки

---

<i>1 1/2 л воды</i>	<i>2 ст. ложки муки</i>
<i>1 л молока</i>	<i>4 ст. ложки сметаны</i>
<i>1/2 кг соленой салаки</i>	<i>зеленый лук</i>
<i>1 л измельченного картофеля</i>	

Вымоченную и очищенную салаку залить вместе с картофелем горячей водой и поставить варить. Готовую салаку вынуть, а картофель варить до мягкости. Добавить разведенную в молоке муку.

Подать на стол со сметаной. Вареную салаку подать отдельно, посыпать зеленым луком.

---

## Суп из соленой салаки с крупой

---

<i>2 л воды</i>	<i>1/2 кг соленой салаки</i>
<i>1 л молока</i>	<i>сметана</i>
<i>1/2 стакана крупы</i>	<i>зеленый лук или лук-резанец</i>

Промытую крупу залить холодной водой и поставить варить. Когда крупа сварится, добавить молоко и дать вскипеть. Положить на дно миски соленую салаку, налить кипящий суп, добавить сметану и посыпать рубленой зеленью.

---

## Суп из снетка

---

<i>300 г сушеных снетков</i>	<i>2 стакана молока</i>
<i>2 1/2 л воды</i>	<i>1 ст. ложка муки</i>
<i>2 луковицы</i>	<i>соль</i>
<i>3 ст. ложки жира</i>	<i>1 ст. ложка сметаны</i>
<i>8—9 шт. картофеля</i>	<i>зелень</i>

Сушеные снетки вымочить в холодной воде, дать воде стечь. Лук поджарить, добавить вымоченные снетки и слегка обжарить. Картофель



варить в подсоленной воде, положить сметки, сварить на небольшом огне до готовности. Затем добавить разведенную в молоке муку и молоко, немного поварить. Перед подачей на стол положить сметану и посыпать рубленой зеленью.

## Суп из ерша

<i>800—900 г свежих ершей</i>	<i>1 ст. ложка масла</i>
<i>2—2 1/2 л воды</i>	<i>1 ст. ложка сметаны</i>
<i>2 луковицы</i>	<i>листья петрушки</i>
<i>соль</i>	<i>укроп</i>
<i>1 ст. ложка муки</i>	

Рыбу тщательно вымыть и выпотрошить. Положить в кастрюлю, добавить лук, залить кипятком, подсолить, варить 20—30 минут. Затем бульон процедить, добавить поджаренную муку, варить. Перед подачей на стол добавить очищенные от костей и кожи куски рыбы, сметану и рубленую зелень.

## Суп из сушеного леща

<i>300—400 г сушеных лещей</i>	<i>1 ст. ложка муки</i>
<i>2—2 1/2 л воды</i>	<i>соль</i>
<i>500—600 г картофеля</i>	<i>2 ст. ложки сметаны</i>
<i>1—2 луковицы</i>	<i>зелень</i>
<i>2 ст. ложки жира</i>	

Сушеную рыбу подержать некоторое время в горячем пару, очистить и вымочить. Измельченный картофель сварить до полумякости, добавить кусочки рыбы, поджаренный лук, сварить на слабом огне до готовности. В конце варки добавить разведенную в небольшом количестве воды муку, заправить, поварить пару минут. Подать на стол со сметаной и рубленой зеленью.

## Рыба отварная

<i>1 кг рыбы (судак, треска, щука, окунь, налим, лосось, сиг и др.)</i>	<i>2 л воды</i>
	<i>соль</i>
	<i>(лимонная кислота или уксус)</i>

Рыбу варить целиком или кусками. Крупную очищенную рыбу залить теплой, а мелкую рыбу и кусочки — горячей водой, чтобы они полностью были покрыты водой. Варить на слабом огне, удалить пену с отвара. Лимонную кислоту или уксус добавить в конце варки. Подать на стол в горячем виде с растопленным маслом и вареным картофелем.

---

## Вареная свежая салака

---

<i>1 кг салаки</i>	<i>соль</i>
<i>3 ст. ложки жира или масла</i>	<i>5—10 горошин перца</i>
<i>2 ст. ложки муки</i>	<i>1 луковица</i>
<i>1 ст. ложка измельченного укропа</i>	<i>1/2 стакана воды</i>
	<i>1 стакан молока</i>

Очищенную салаку помыть, дать воде стечь, положить в кастрюлю слоями, между ними уложить укроп, перец, измельченный лук, кусочки масла, добавить муки и посолить. Залить водой и варить на слабом огне до мягкости. Добавить молока и дать еще раз вскипеть. Подать на стол с горячим картофелем.

---

## Отварная сушеная рыба

---

Вымоченную рыбу залить горячей водой и сварить. Подать на стол в сметанном соусе с горячим картофелем.

---

## Тушеная сушеная рыба

---

<i>400 г сушеной рыбы</i>	<i>1/2 картофеля</i>
<i>300 г соленой свинины</i>	<i>1 луковица</i>
<i>1 морковь</i>	<i>1—1 1/2 л воды</i>
<i>1/2 брюквы</i>	<i>1 1/2 ст. ложки муки</i>

Рыбу разрезать на куски и вымочить. Если свинина слишком соленая, ее тоже следует вымочить. Мясо поставить варить, затем добавить рыбу, лук, овощи, а за 15—20 минут до готовности — картофель. В конце добавить разведенную в небольшом количестве воды муку и варить еще 5 минут.

---

## Рыба, варенная с картофелем

---

<i>1 кг рыбы (щука, судак, окунь, камбала, сиг и др.)</i>	<i>соль</i>
<i>8—10 шт. картофеля</i>	<i>2 ст. ложки масла</i>
<i>3 стакана воды</i>	<i>1 луковица или зеленый лук</i>
	<i>1—2 ст. ложки муки</i>

Картофель залить горячей водой, поставить варить, посолить. На полуготовый картофель положить очищенную рыбу целиком или кусками, довести до готовности. Осторожно выложить рыбу и картофель в миску. Растопить масло, поджарить в нем лук и муку, добавить процеженный отвар, дать вскипеть, заправить. Подать на стол к рыбе и картофелю.

---

## Соленая рыба, варенная с картофелем

---

10—12 шт. картофеля  
вода  
(соль)  
стебли укропа

600 г соленой рыбы (салака,  
камбала, окунь)  
1 ст. ложка масла  
зелень

Картофель залить горячей водой, сверху положить стебли укропа, поставить варить. Когда картофель будет почти готов, положить соленую рыбу на стебли укропа и варить еще 5—6 минут. Затем рыбу осторожно вынуть и положить в миску, сверху положить кубики масла, посыпать рубленой зеленью. Рядом с рыбой уложить картофель. Отдельно подать светлый соус.

---

## Отварная рыба в соусе

---

Большую, целиком сваренную рыбу (судак, щука, лещ) вынуть из отвара, положить на блюдо, залить сметанным соусом и украсить зеленью.

---

## Отварная рыба в яичном соусе

---

600 г рыбного филе  
вода  
соль

2 яйца  
укроп  
масло

Рыбу сварить в небольшом количестве подсоленной воды. В отвар добавить рубленые яйца, укроп, масло. Подавать с картофелем.

---

## Запеканка из соленой салаки

---

1/2—3/4 кг соленой салаки,  
(копченой рыбы)  
1 1/2 кг картофеля  
1 луковица

70—100 г масла или жира  
1—2 яйца  
1—1 1/2 стакана молока  
(соль)

Соленую салаку вымочить, несколько раз меняя воду. Выпотрошить. Вареный или сырой картофель нарезать тонкими ломтиками. Посуду смазать жиром или маслом, заполнить вперемешку слоями картофеля, салаки и рубленого лука. Нижний и верхний слой образует картофель. Яйца взбить с молоком, добавить соли, залить этой смесью рыбу и картофель. Сверху положить кусочки масла или жира. Запечь в духовке. Подать на стол в горячем виде.

Таким же образом можно приготовить запеканку из несоленой салаки и копченой рыбы. Копченую рыбу необходимо предварительно очистить.

## Тушеная салака

---

800 г — 1 кг салаки

1 луковица или зеленый лук  
соль

1 стакан молока

(1 1/2 ст. ложки муки)

2—3 ст. ложки масла

Очищенную салаку слоями уложить в смазанную маслом низкую посуду, между слоями положить масло, рубленый лук, посолить. Налить на рыбу молоко (при желании с мукой). Сверху положить кусочки масла тушить 30—40 минут в духовке или на плите.

Панир — отварной картофель.

## Тушеная салака с картофелем

---

600 г салаки

9—10 шт. картофеля

1 большая луковица

1 1/2 стакана молока

1 ст. ложка пшеничной муки

50—70 г масла

соль

зелень

Очищенный, нарезанный кубиками картофель и измельченный лук сварить в подсоленной воде до неполной готовности. Салаку выпотрошить, удалить кости и положить на картофель. Муку развести в молоке, залить этой смесью картофель и салаку, варить до готовности. При подаче на стол полить растопленным маслом, посыпать рубленой зеленью.

## Тушеная соленая салака с картофелем

---

1 1/2 кг очищенного картофеля

20—25 соленых рыбок

1 луковица

1 л молока

1 ст. ложка масла

(2 ст. ложки муки)

Соленую салаку вымочить в течение 3—4 часов, очистить от костей. Картофель нарезать ломтиками. Рыбу уложить слоями вперемешку с картофелем и луком в смазанную маслом посуду. Залить молоком, сверху положить кусочки масла. Варить на слабом огне под крышкой до готовности.

## Салака со шпиком

---

Салаку выпотрошить, вымочить, дать воде стечь. Слойми уложить в кастрюлю с плоским дном, сперва кусочки шпика, рыбу и мелко нарубленный лук. Тушить до готовности.

Подать на стол с горячим картофелем.

## Соленая салака со шпиком

400—500 г соленой салаки	2—2 1/2 стакана воды или
150—200 г шпика	молока
1—2 луковицы	2 ст. ложки сметаны
2 ст. ложки муки	(соль)

Салаку вымочить в холодной воде, выпотрошить и очистить. Нарезанный мелкими кубиками шпик хорошо прожарить, добавить измельченный лук, муку и подрумянить. Постоянно помешивая, подливать воды или молока, варить в течение нескольких минут. Затем положить салаку в соус, варить 5—8 минут, добавить сметану. Подать на стол с горячим картофелем.

## Соус из соленой салаки

400 г соленой салаки	1 1/2 стакана молока или воды
25 г масла	1/2—1 стакан сметаны
1 ст. ложка пшеничной муки	зелень
1 луковица	

Салаку вымочить в холодной воде, воду менять несколько раз, выпотрошить, нарезать кусками. Масло растопить на сковороде, поджарить муку и лук, постоянно помешивая, влить горячее молоко или воду. Положить куски салаки и варить на слабом огне 5—10 минут, в конце положить сметану и заправить.

Подать на стол с горячим картофелем.

## Соленая салака, свернутая колечком

1 кг соленой салаки	1 небольшая луковица
Для маринада:	
2 1/2—3 стакана воды	2 шт. гвоздики,
1 небольшая морковь	1/2 ч. ложки сахара,
1—2 луковицы	1 небольшой лавровый лист)
(6 горошин черного перца,	2—4 ст. ложки 30%-ного
3 горошины душистого перца,	уксуса

Приготовить маринад. Для этого нарезанную кружочками морковь сварить до неполной готовности, добавить нарезанный лук, соль, различные приправы и варить, пока морковь и лук не станут мягкими, влить уксус, охладить.

Вымоченную в холодной воде соленую салаку выпотрошить, удалить головы и кости. Салаку разрезать пополам вдоль хребта. На внутреннюю сторону насыпать измельченный лук и скатать колечком, закрепить спичкой. Рыбу уложить в банку и залить остывшим маринадом.

---

## Салат из соленой салаки

---

<i>200 г соленой салаки</i>	<i>1—2 круглых яйца</i>
<i>2 шт. вареного картофеля</i>	<i>сметана</i>
<i>1 соленый огурец</i>	<i>(уксус, горчица)</i>

Соленую салаку вымочить, очистить и измельчить. Картофель и огурец нарезать кубиками, яйца изрубить. Все продукты перемешать с соусом, приготовленным из сметаны, горчицы и уксуса.

---

## Салат из соленой салаки с картофелем

---

<i>200 г соленой салаки</i>	<i>2—3 ч. ложки рубленого зеленого лука</i>
<i>5—6 шт. вареного картофеля</i>	<i>3/4—1 стакан сметаны</i>
<i>1 небольшая луковица</i>	

Соленую салаку вымочить в холодной воде, очистить (удалить головы, кости, выпотрошить), измельчить. Остывший картофель нарезать кубиками. К сметане добавить измельченный лук, заправить, перед подачей на стол залить этим соусом кусочки салаки и картофеля, перемешать, украсить рубленой зеленью.

---

## Соленая салака с яйцом и маслом

---

<i>400 г соленой салаки</i>	<i>2 яйца</i>
<i>вода</i>	<i>100 г масла</i>

Соленую салаку вымочить и очистить, положить на дно кастрюли и залить кипятком. Когда вода остынет, положить салаку на дуршлаг и дать воде стечь, затем салаку выложить на блюдо, полить растопленным маслом и посыпать рубленым яйцом.

---

## Котлеты из соленой салаки с перловой кашей

---

<i>15 рыбок</i>	<i>2 яйца</i>
<i>1 л перловой каши</i>	<i>1 луковица</i>
<i>1 л вареного картофеля</i>	<i>2 ст. ложки жира</i>

Соленую салаку вымочить, удалить голову и кости, выпотрошить, вместе с кашей и картофелем пропустить через мясорубку, добавить измельченный, слегка обжаренный лук, яйца. Сделать круглые или продолговатые котлеты, обжарить на сковороде и подать на стол с овощами.

---

## Салат из соленой салаки

---

<i>200 г соленой салаки</i>	<i>1—2 круглых яйца</i>
<i>2 шт. вареного картофеля</i>	<i>сметана</i>
<i>1 соленый огурец</i>	<i>(уксус, горчица)</i>

Соленую салаку вымочить, очистить и измельчить. Картофель и огурец нарезать кубиками, яйца изрубить. Все продукты перемешать с соусом, приготовленным из сметаны, горчицы и уксуса.

---

## Салат из соленой салаки с картофелем

---

<i>200 г соленой салаки</i>	<i>2—3 ч. ложки рубленого зеленого лука</i>
<i>5—6 шт. вареного картофеля</i>	<i>3/4—1 стакан сметаны</i>
<i>1 небольшая луковица</i>	

Соленую салаку вымочить в холодной воде, очистить (удалить головы, кости, выпотрошить), измельчить. Остывший картофель нарезать кубиками. К сметане добавить измельченный лук, заправить, перед подачей на стол залить этим соусом кусочки салаки и картофеля, перемешать, украсить рубленой зеленью.

---

## Соленая салака с яйцом и маслом

---

<i>400 г соленой салаки</i>	<i>2 яйца</i>
<i>вода</i>	<i>100 г масла</i>

Соленую салаку вымочить и очистить, положить на дно кастрюли и залить кипятком. Когда вода остынет, положить салаку на дуршлаг и дать воде стечь, затем салаку выложить на блюдо, полить растопленным маслом и посыпать рубленым яйцом.

---

## Котлеты из соленой салаки с перловой кашей

---

<i>15 рыбок</i>	<i>2 яйца</i>
<i>1 л перловой каши</i>	<i>1 луковица</i>
<i>1 л вареного картофеля</i>	<i>2 ст. ложки жира</i>

Соленую салаку вымочить, удалить голову и кости, выпотрошить, вместе с кашей и картофелем пропустить через мясорубку, добавить измельченный, слегка обжаренный лук, яйца. Сделать круглые или продолговатые котлеты, обжарить на сковороде и подать на стол с овощами.

## Оладьи с соленой салакой

400 г соленой салаки

Тесто:

2 яйца

1/2 л молока

1 ч. ложка соли

2 ст. ложки растопленного

жира

1 1/2 стакана пшеничной муки

жир для жаренья

Салаку вымочить, очистить от костей, приготовить тесто, ложкой выложить на сковороду, уложить в середину по рыбе, налить еще немного теста и обжарить с обеих сторон.

## Клецки из соленой рыбы

300 г соленой рыбы

3 яйца

2 ст. ложки сметаны

1 стакан сухарей

1/2 стакана молока

жир для жаренья

Рыбу вымочить в холодной воде, очистить от костей, пропустить через мясорубку. Добавить вымоченные в молоке сухари, сметану и яйца, сделать крупные клецки и обжарить. Подать на стол с отварным картофелем.

## Жареная рыба

1 кг рыбы

соль

(лимонный сок)

1—2 ст. ложки муки

жир для жаренья

Рыбу очистить, удалить голову, выпотрошить. Большую рыбу нарезать кусками. Подготовленную рыбу посолить, при желании сбрызнуть лимонным соком, 15—30 минут подержать в прохладном месте, обвалять в муке, обжарить в горячем жиру на сковороде до получения румяной корочки.

Подать на стол со сметанным соусом, картофелем и овощами.

## Жареный окунь с соусом

1 кг окуней

1 ст. ложка муки

жир

2—3 ст. ложки сметаны

соль

кипяток

Рыбу очистить, помыть, дать воде стечь, обвалять в муке с солью, обжарить. Добавить кипяток и сметаны, тушить под крышкой до готовности.



---

## Рыба, жаренная на углях

---

1 кг рыбы  
жир  
соль

растопленное масло или  
сметана

Рыбу нарезать кусками, соленую рыбу вымачивать 5—6 часов (воду менять каждый час). Свежую рыбу посолить, дать 15—20 минут постоять в прохладном месте, положить на решетку или нанизать на вертел, обжарить над горячими углями до получения румяной корочки. Подать на стол с растопленным маслом или сметаной и горячим картофелем.

---

## Жареная салака

---

1 кг салаки  
1/2 стакана ржаной муки

2—3 ст. ложки жира  
соль

Очищенную салаку посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон.

---

## Салака, жаренная на углях

---

24 рыбки  
вода

2—3 ст. ложки соли

Очищенную салаку жарить на углях на вертеле или решетке. Сварить рассол, дать остыть и залить им горячую салаку. Подавать с картофелем в мундире.

---

## Студень из рыбы

---

1 кг рыбы (окунь, судак, щука,  
налим и др.)  
1 л воды  
1 луковица  
1/2 моркови

1/4 петрушки  
(4—5 горошин перца,  
1 лавровый лист,  
2 ч. ложки желатина)  
соль

Рыбу выпотрошить и отрезать жабры, вымыть в холодной воде. Положить в кастрюлю и залить холодной водой. Поставить варить. Снять пену, добавить коренья, приправы и соль, варить на слабом огне до мягкости. Вынуть рыбу из отвара, очистить от кожи и костей, измельчить и выложить в мисочки, ополоснутые холодной водой. В отвар положить размоченный в холодной воде желатин и подогреть до растворения, процедить и налить на кусочки рыбы. Поставить в холодное место.

## Рыба, запеченная в духовке

*1 кг рыбы (лещ, щука, треска и др.)*      *жир*  
*соль*      *сметана*  
*(лимонный сок)*      *вода*

Очищенную рыбу посолить (голову и брюшную полость сбрызнуть лимонным соком), подержать 15—30 минут в прохладном месте. Затем рыбу уложить в продолговатую сковороду на деревянные палочки, смазать сверху сметаной, печь в духовке до готовности (1/2 часа). Если рыба окажется сухой, поливать водой или жиром. Готовую рыбу положить на разогретое блюдо. К оставшейся на сковороде жидкости добавить сметану и приготовить соус.

## Сушеная рыба, запеченная в духовке

*1/2 кг сушеной рыбы (камбала и др.)*      *2 стакана воды*  
*200—300 г жирной свинины*      *(1 ст. ложка муки)*  
*1 луковица*      *хлебное тесто*

Рыбу вымочить. Положить в кастрюлю куски мяса, рыбу, рубленый лук и налить воды. Накрывать хлебным тестом, края которого залепить так, чтобы пар не мог выйти. Запечь в духовке и подать на стол с горячим картофелем.

## Запеканка из кильки

*600 г свежей кильки*      *соль*  
*50—70 г масла*      *(перец)*  
*1—2 луковицы*

Свежую кильку очистить, выпотрошить, промыть под струей холодной воды. В смазанную маслом миску слоями уложить посоленные кильку и лук, сверху положить кусочки масла. Запекать в духовке 20—30 минут. Подать на стол в горячем виде с жареным или отварным картофелем.

## Килечное масло

*100 г масла*      *1/2 ст. ложки килечного*  
*5—6 измельченных килек или*      *рассола*

К взбитому маслу добавить очищенные и измельченные кильки или рассол и тщательно размешать. Мазать на хлеб или подать к горячему картофелю.

---

## Яичница с икрой

---

100—150 г свежей икры  
(щука, судак, сиг)

3 яйца, соль  
1/2 стакана молока

Икру растереть, добавить, взбивая, остальные продукты, запечь.

---

## Запеканка из рыбы или икры

---

500 г рыбы или икры  
1 луковица  
2 ст. ложки масла

3 шт. отварного картофеля  
1—1 1/2 стакана молока  
3 яйца

Куски рыбы или икру размельчить, перемешать с тушеным в масле луком и размятым картофелем, добавить молоко, соль и желтки, в конце — взбитые белки. Выложить на смазанную маслом сковороду и запечь.

---

## Запеканка с икрой

---

500 г свежей икры  
3—4 шт. отварного картофеля  
1 луковица

1/2 стакана молока или воды  
3/4—1 1/2 стакана муки  
соль

Картофель размять, добавить протертую икру, рубленый лук, молоко или воду, муку и соль. Запечь в духовке.

---

## Оладьи из икры

---

500 г икры  
2 стакана молока или мясного  
бульона

2 яйца, соль  
1—1 1/2 стакана муки  
жир для жаренья

Икру растереть, добавить молоко или мясной бульон, яйца, соль и муку. Жарить на горячей сковороде.

---

## Оладьи из икры с кашей

---

100 г свежей икры  
1 л перловой каши  
1/2 л отварного картофеля

2 яйца  
жир  
1 луковица, соль

Икру растереть, добавить перловую кашу и размятый картофель. Отбить яйца, положить тушеный в жиру лук, посолить. Тщательно размешать, жарить небольшие оладьи.

---

## Жареная икра

---

<i>Икра щуки, судака, окуня или др. мука</i>	<i>соль жир (укроп)</i>
--	---------------------------------

Икру немного посолить, подержать 15—30 минут в прохладном месте, обвалить в муке и обжарить в горячем жиру. Подавать на стол со сметанным соусом и отварным картофелем.

---

## Засолка лососевой икры

---

На засолку 1 кг лососевой икры взять 50—100 г соли.

Икру облить горячей водой (60—70°), слегка размешать венчиком, чтобы на нем собрались пленки и отделились зерна. Икру несколько раз облить холодной водой и отбросить на дуршлаг, затем посолить и положить в соответствующую посуду, которую плотно закрыть крышкой или бумагой. Для длительной засолки надо класть больше соли. Перед употреблением слишком соленую икру следует немного вымочить. Можно добавить мелко изрубленный лук.

---

## Засолка лососины

---

На засолку 1 кг лососины взять 100—200 г соли, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 г селитры.

У лосося удалить голову, жабры, хвост и внутренности. Брюшную полость и рыбу в целом обтереть сырой тряпкой и удалить спинной хребет. Филе лосося протереть смесью соли, сахара и селитры, уложить кусками в посуду кожей вниз, а следующие слои укладывать поочередно кожей вверх и наоборот. Последний слой уложить кожей сверху и покрыть более толстым слоем соли. Положить груз, накрыть посуду крышкой или салфеткой, поставить в прохладное место.

---

## Засолка салаки

---

На засолку 1 кг салаки взять 200—250 г соли. Салаку выпотрошить, промыть в струе холодной воды, дать воде стечь. Затем салаку предварительно засолить на один день. Для этого взять 1/8—1/10 предусмотренного количества соли. На следующий день рассол процедить и приступить к засолке. Высыпать соль на дно миски, уложить слой салаки хребтом вниз, посыпать солью, а второй слой рыбы уложить поперечно и т. д., заполнить таким образом всю посуду. Закрыть деревянной крышкой и положить груз. Хранить в прохладном месте.

---

## Засолка сига

---

На засолку 1 кг сига взять 100—150 г соли.

Рыбу выпотрошить, голову оставить. Быстро обмыть под холодной струей и дать воде стечь. Засолить рыбу до следующего дня (1—2 ст. ложки соли). Затем рыбу протереть солью изнутри и снаружи, плотную уложить в миску хребтом вниз. Посыпать солью, следующий слой положить поперечно. Накрыть крышкой и положить груз.

---

## Сушка рыбы

---

Рыбу очистить и обмыть, более крупную рыбу разрезать вдоль хребта и засолить на 1—2 дня. Засоленную рыбу отмыть от слизи, протянуть веревку через глазницу или хвост и повесить сушить в тенистое, но ветреное место.

Рыбу можно сушить и в чуть теплой духовке, время от времени переворачивая.

Сушеную рыбу хранить в чистом сухом помещении в висячем положении или в кадке под небольшим грузом.

---

## Копчение рыбы

---

Коптить можно пресную или слегка подсоленную рыбу. Если коптить пресную рыбу и посолить ее после копчения, она будет вкуснее, но хранить ее долго нельзя. Если коптить рыбу для более длительного хранения, ее нужно предварительно посолить. Для этого кладут рыбу в рассол на 20—30 минут или на целый день, в зависимости от ее размера. Засоленную рыбу перед копчением кладут на дуршлаг. Можно рыбу засолить и всухую.

Мелкую рыбу можно коптить в домашней обстановке в хорошо закрытом железном котле.

---

## Копчение рыбы на дне котла

---

Очищенную рыбу засолить перед копчением (на 1 кг рыбы 1 ст. ложка соли). Затем рыбу протереть досуха и уложить на ветки можжевельника, ольхи или на солому на дно котла. Закрытый котел поставить на огонь и держать на огне примерно 1/2 часа, пока рыба не станет мягкой и не подрумянится. Убрать котел с огня, крышку снять, когда котел остынет. Можно коптить рыбу и в духовке на сковороде, тогда рыбу кладут на мокрые ветки или солому.

Для копчения большого количества рыбы необходима коптильня. Для этого нужно выбрать безветренное место рядом с домом. Лучше всего использовать в этих целях старую кадку без дна или большой

ящик. На верхний край набить рейки — опору для решетки или вертела. Вырыть в земле углубление, поставить над ним кадку или ящик, нижний край плотно покрыть дерном. Оставить отверстие для зажигания дров. Рыбу обмыть и дать воде стечь. Камбалу и крупную рыбу выпотрошить. Нанизать рыбу на металлические вертела так, чтобы между ними осталось небольшое расстояние. Вертела опереть на край кадки или рейки. Кадку или ящик накрыть плотной мокрой тканью в несколько слоев или мешком, так чтобы дым не мог проникнуть наружу. Разжечь огонь из ольховых веток. Важно, чтобы дыма было много. Для уменьшения пламени нужно иметь под рукой воду, ветки можжевельника, листья ольхи.

Коптить до готовности. Копченую рыбу уложить в миску или корзину и посыпать солью, если рыба была пресная.

Более крупную и тяжелую рыбу (лещ, рыбец и др.) коптить на решетке. На решетке рыбу нужно время от времени переворачивать.

## Только для Вас...

Предлагаем напоследок рецепт знаменитых таллинских килек. Особое внимание следует уделить рассолу — от него зависит успех всего дела. Итак, на 1 кг кильки необходимо:

*черный перец 2,4 г*  
*душистый перец 6,8 г*  
*белый перец 1,2 г*  
*гвоздика 0,3 г*  
*кореандр 0,5 г*  
*корица 0,1 г*  
*имбирь 0,3 г*  
*мускатный орех 0,2 г*

*мускатный цвет (мацис) 0,2 г*  
*кардамон 0,1 г*  
*сандаловое дерево 0,2 г*  
*розмарин 0,1 г*  
*бензоат натрия 2,1 г*  
*сахар 1,1 г*  
*соль 87,4 г*

Все составные части тщательно перемешать — рассол готов. Теперь осталось уложить кильку в посуду следующим образом: слой рассола, слой рыбок, слой рассола и т.д. Сверху положить груз. Если вы используете консервные баночки, то в каждую положите один лавровый лист. Через два месяца можете удивлять гостей. Желаем удачи!

---

# БЛЮДА ИЗ ЗЛАКОВЫХ

---

## Похлебка из ржаной муки

2—2 1/2 л воды  
соль

1 1/2 стакана ржаной муки

В подсоленную кипящую воду всыпать, постоянно помешивая, муку. Варить примерно час.

Подать на стол с маслом или молоком.

---

## Похлебка из овсяной муки

Овсяную муку вымочить, процедить. Молоко довести до кипения, добавить полученную при вымачивании жидкость, посолить. При желании добавить взбитые яйца и сметану.

---

## Похлебка из ячменной, пшеничной или ржаной муки

2—2 1/2 л молока

(1—2 ст. ложки масла)

3/4—1 стакан ячменной,

2 ст. ложки сметаны

пшеничной или ржаной муки

соль

В кипящее молоко всыпать, постоянно помешивая, муку, варить — 10—15 минут. Муку можно до этого развести в 1/2 л холодного молока. В конце заправить, добавить масла, а перед подачей на стол — сметаны.

---

## Похлебка из ячменной муки с картофелем или репой

4—5 картофелин

соль

(1—2 репы)

1 1/2 л молока

вода

сметана

3/4 стакана ячменной муки

Очищенный картофель (репу) нарезать кубиками и сварить в подсоленной воде до полуготовности. Ячменную муку развести в холодной воде и вылить, постоянно помешивая, на картофель. Варить 10—15 минут. В конце варки добавить молоко и дать вскипеть. Подать на стол со сметаной.

## Похлебка из ячменной муки с бобами

*3/4—1 стакан бобов  
вода  
соль*

*1/2—3/4 стакана ячменной  
муки  
1 1/2 л молока*

Свежие или вымоченные сушеные бобы отварить до мягкости в подсоленной воде. Ячменную муку развести в холодной воде и, постоянно помешивая, постепенно вливать в суп. Варить 10—15 минут. В конце добавить молоко, дать вскипеть и подать на стол со сметаной.

## Суп из пива

*100 г тертого черного хлеба  
6 стаканов воды  
1/2 л темного пива*

*6 ст. ложек меда или  
сахара  
1—2 ст. ложки сливок*

Хлеб сварить в воде до мягкости, добавить пиво, мед или сахар, в конце влить сливки. Довести до кипения.

## Суп из пива с молоком

*6 стаканов молока  
6 ст. ложек меда или сахара  
4 яйца*

*1/2 л пива  
100 г белого хлеба или  
4—5 сухариков*

Яйца взбить с медом или сахаром, перемешать с пивом. Полученную смесь, постоянно помешивая, влить в кипящее молоко. Суп подогреть, не давая ему вскипеть, и залить им горячие гренки. Подать на стол холодным.

## Суп из хлебного теста

*1/2 л опары из ржаной муки  
1 л воды  
ягоды и фрукты*

*мед  
1/4 ч. ложки соли*

Опару из ржаной муки развести водой, варить примерно 1/2 часа, добавить сваренные отдельно ягоды или фрукты, заправить.



## Овсяный кисель

---

250 г овсяной муки или  
геркулеса  
1 л воды

30 г масла  
(1 ст. ложка сахара)

Овсяную муку или геркулес тщательно перемешать с теплой водой (30—40°) и поставить кваситься в теплое место. Для ускорения процесса можно добавить 1—2 ст. ложки закваски. Спустя 1—2 дня смесь процедить, добавить в случае надобности немного воды, перелить полученную мучнистую жидкость в кастрюлю и варить, постоянно помешивая, до получения густой каши. Затем добавить соль (сахар) и масло. Подавать на стол в горячем виде с маслом и молоком, а в холодном — с сахаром.

## Овсяный кисель со шпиком

---

250 г овсяной муки или  
геркулеса

1 л воды  
100 г свиного шпика

Способ приготовления такой же, как в предыдущем рецепте. К горячему киселю добавить нарезанный кубиками и обжаренный на сковороде шпик.

Подавать с молоком или кислым квасом.

## Овсяный кисель с молоком или конопляным молоком

---

250 г овсяной муки или  
геркулеса  
соль

1 л воды, молока или  
конопляного молока

Геркулес или овсяную муку залить теплой водой и поставить кваситься в теплое место. Кислую смесь процедить, добавить к полученной жидкости молока или конопляного молока, варить, постоянно помешивая, пока не появятся пузырьки. Посолить.

Подавать на стол в горячем или холодном виде с молоком.

## Кисель из ржаной муки

---

В опару из ржаной муки влить немного воды или молока, растопленного жира или масла, подсолить и, постоянно помешивая, варить 1/2 часа.

---

## Кисель из ржаной муки с медом или сахаром

---

*1 л опары из ржаной муки      мед или сахар*  
*1 1/2 л воды                              соль*

В опару из ржаной муки влить немного воды, добавить меда или сахара, (соли), варить, постоянно помешивая, 1/2 часа.  
Подать с молоком.

---

## Каша из ячменной муки

---

*1 1/2 л молока, конопляное      1 стакан ячменной муки*  
*молоко или вода                      3 ст. ложки масла*  
*соль*

Воду или молоко довести до кипения. Постоянно помешивая, всыпать ячменную муку и варить примерно 15 минут. Заправить, в конце добавить масло или подать на стол с маслом. Можно залить молоком или простоквашей.

---

## Каша из ячменной муки с картофелем

---

*2 л очищенного картофеля      соль*  
*ячменная мука                              3 л воды*

Сварить картофель, размять в воде, посолить и добавить, взбивая, муку до получения густой каши. Варить полчаса. Подать с обжаренным шпиком и молоком.

---

## Мусс из ржаной муки

---

*1 л воды                                      5 ст. ложек меда или*  
*1 стакан ягодного или                  сахара*  
*яблочного сока                              1 стакан ржаной муки*

К кипящей воде добавить сок, мед или сахар, тщательно взбивая, всыпать ржаную муку. Варить 15—20 минут, постоянно помешивая, остудить. Взбивать до получения светлой рыхлой массы.  
Подать с молоком.

---

## Каша из ржаной муки

---

*1 л воды или молока  
соль*

*1 1/3 стакана ржаной муки*

Ржаную муку постепенно всыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне около часа. Подать на стол с поджаренным кубиками шпиком, соусом из шпика или маслом, запивать молоком или простоквашей.

---

## Каша из ржаной муки с ягодным соком

---

*1 л воды  
1 стакан ягодного или  
яблочного сока*

*6—8 ст. ложек меда или  
сахара*

*1 1/2 стакана ржаной муки*

В кипящую воду влить сок, положить мед или сахар, тщательно помешивая, добавлять ржаную муку. Варить кашу 20—25 минут, дать ей остыть, посыпать сахаром. Подать холодной с молоком.

---

## Каша из пшеничной муки

---

*100 г шпика  
1 1/2 л воды  
соль*

*1—1 1/3 стакана пшеничной  
муки*

Шпик нарезать мелкими кубиками и обжарить, добавить 1 л воды и соли. Когда вода закипит, добавить постепенно разведенную в 1/2 л холодной воды муку, 15 минут варить на слабом огне, помешивая деревянной ложкой.

Кашу выложить в миску, сверху положить кусочки шпика, поджаренные с луком, запивать молоком или простоквашей.

---

## Каша из просеянной пшеничной муки

---

*1 л молока  
2/3 стакана просеянной  
пшеничной муки*

*соль  
1—2 ст. ложки масла*

Развести муку в 1/2 л молока и постепенно вливать, помешивая, в кипящее молоко. Посолить. Варить, постоянно помешивая, 10—15 минут.

Подать на стол с жареной ветчиной или маслом и молоком.

## Манная каша

1 1/4 л молока  
соль

1 стакан манной крупы

Крупу всыпать в кипящую жидкость, варить на слабом огне, помешивая деревянной ложкой, до готовности.

Подать на стол в горячем виде с маслом и молоком.

## Перловая каша

2 1/2—3 1/2 стакана воды или  
молока, конопляное молоко  
или бульон

соль  
1—2 ст. ложки жира или  
масла

1 стакан перловой крупы

В кипящую воду положить соль и жир, всыпать промытую крупу, варить на плите или тушить в духовке, изредка помешивая, до готовности.

## Перловая каша со свиной, тушенная в духовке

1 л крупы  
3 1/2 л воды

400 г свиной (свежей или  
соленой)

Вымоченное соленое мясо нарезать кубиками и положить на дно кастрюли вместе с промытой крупой, залить водой. Тушить в духовке 3 часа. Подать с молоком и брусничным вареньем.

## Каша «мульги» из крупы и картофеля

1 л очищенного картофеля  
1 л воды  
1/2—3/4 стакана ячневой  
крупы или ячменной муки

соль  
жир или шпик  
(лук)

Картофель мелко нарезать и положить в кипящую воду, добавить соль и варить до полумякости. На картофель положить промытую в горячей воде крупу (не перемешивая), варить на слабом огне или в духовке под крышкой до мягкости. Затем перемешать и взбить деревянной ложкой до получения однородной каши. Свиное сало нарезать кубиками, поджарить с луком, добавить к каше при варке или во время еды. Кашу подать на стол с соусом из шпика или сметаны, залить молоком или простоквашей. Кашу можно варить и с ячменной мукой, ее добавляют к почти готовому картофелю.

---

## Каша из пшеничной крупы

---

*1/2 л воды*

*соль*

*1—2 ст. ложки жира*

*1 стакан пшеничной крупы*

*1/2 л молока*

В кипящую воду положить соль и жир, всыпать промытую крупу и варить на слабом огне, пока не набухнет. Добавить горячее молоко, тушить на слабом огне или в духовке до готовности.

Подать к каше масло или жареное сало, нарезанное кубиками, и молоко.

---

## Каша из ячневой крупы

---

*1/2 л воды или бульона*

*1—2 ст. ложки жира*

*соль*

*3/4 стакана ячневой крупы*

*1/2 л молока или конопляного молока*

В кипящую жидкость добавить соль и жир, влить промытую и размоченную крупу вместе с жидкостью, варить на слабом огне. К наполовину готовой каше добавить горячее молоко и варить до полной готовности. Подать на стол с маслом, растопленным копченым шпиком и жареным луком, молоком или простоквашей.

---

## Вербная каша

---

*150—200 г шпика*

*1/2 л воды*

*соль*

*3/4—1 стакан ячневой*

*крупы*

*1/2 л молока*

Шпик нарезать кубиками и варить с крупой на слабом огне до полумягкости, добавить горячее молоко, соль, тушить до готовности. Горячую кашу подать на стол с чаем из яблочной кожуры.

---

## Рассыпчатая гречневая каша

---

*1 1/2 стакана гречневой*

*крупы*

*1—2 ст. ложки жира*

*2 1/2—3 стакана воды или*

*бульона*

*соль*

Жир растопить на дне кастрюли, всыпать сухую непромытую крупу, держать на огне, пока она не подрумянится, затем добавить жидкость и соль, размешать, варить на плите или в духовке под крышкой.

Гарнир — растопленное масло, жареный шпик или жареный лук и молоко.

---

## Каша из ячневой крупы с мясом

---

1 л воды  
150 г солонины

3/4—1 стакан ячневой  
крупы

В кипящую воду опустить измельченное мясо и крупу, варить на слабом огне под крышкой или тушить в духовке до готовности. Изредка помешивать.

---

## Гречневая каша

---

1 1/4 л молока  
соль

1 1/2 стакана гречневой  
крупы

Промытую гречневую крупу всыпать в кипящее молоко и варить, постоянно помешивая деревянной ложкой, до готовности. Заправить. Подать с маслом и молоком.

---

## Каша из овсяной крупы

---

1 л воды  
1 стакан овсяной крупы

соль

Крупу промыть, вымочить и вместе с жидкостью варить до готовности на слабом огне под крышкой (примерно 1 час). Посолить.

---

## Жареная каша

---

Холодную кашу нарезать ломтями и обжарить в жиру или масле с обеих сторон.

---

## Клецки из ячменной муки

---

50—100 г шпика  
1 луковица  
тмин  
соль

2 стакана воды  
4—5 стаканов ячменной  
(ржаной) муки

Нарезанный кубиками шпик и лук слегка поджарить, добавить приправы, воду и муку, размешать, сделать мокрыми руками клецки величиной с яйцо. Варить в мясном супе или бульоне 10—15 минут. Подать горячими к мясному бульону.

---

## Молочные клецки из ячменной муки

---

<i>1 яйцо</i>	<i>2—3 ст. ложки растоплен-</i>
<i>соль</i>	<i>ного масла</i>
<i>2 стакана молока или пахты</i>	<i>4—5 стаканов ячменной муки</i>

Яйцо взбить с солью, добавить растопленное масло, молоко и муку. Все перемешать, сделать мокрыми руками клецки величиной с яйцо. Варить 10—15 минут в подсоленной смеси молока и воды (1:1) или мясном бульоне. Подать горячими с молоком и брусничным вареньем.

---

## Жареные клецки из ячменной муки

---

Остывшие клецки нарезать ломтями толщиной 1 см и обжарить в жиру или масле.

Подать с молоком.

---

## Клецки из ячневой крупы

---

<i>Ячневая каша и картофель</i>	<i>(перец)</i>
<i>1 луковица</i>	<i>2 ст. ложки масла</i>
<i>1—2 яйца</i>	<i>3 ст. ложки сухарей или</i>
<i>соль</i>	<i>ячменной муки</i>

Кашу и картофель (вареный или сырой) пропустить через мясорубку, лук изрубить и поджарить. Все продукты перемешать, сделать клецки и поджарить их до образования румяной корочки.

---

## Толокно

---

Толокно смешать с холодным молоком, простоквашей, водой, квасом или конопляным молоком.

Нужно следить, чтобы не было комочков. Готовое толокно подают немедленно, иначе оно теряет свои вкусовые качества. К простокваше добавить по вкусу соль, сметану и сахар.

---

## Похлебка из толокна

---

<i>3/4 л простокваши или</i>	<i>1/2 стакана толокна</i>
<i>молока</i>	

Все тщательно смешать, добавить сахар или соль.

---

## Суп из толокна

---

2 стакана молока	соль
3 ст. ложки толокна	сметана

Молоко вскипятить, добавить разведенное в холодном молоке толокно, поварить, добавить соль и сметану.

---

## Клецки из толокна

---

1/2 стакана сливок, сметаны или молока	сахар
1/2 стакана толокна	2—3 ч. ложки меда (соль)

Все продукты перемешать, мокрыми руками сделать клецки и обвалить их в толокне и сахаре.

Подать с молоком или простоквашей.

---

## Суп из перловой крупы или чечевицы

---

1/2 л воды	1 1/2—2 л молока
3/4 стакана перловой крупы или чечевицы	1 ст. ложка масла соль

В горячую воду всыпать промытую и вымоченную в холодной воде крупу или чечевицу, варить на слабом огне до мягкости, добавить молоко и дать вскипеть. Заправить, положить масло.

---

## Суп с манной крупой

---

2—2 1/2 л молока	1 ст. ложка масла
1/2—3/4 стакана манной крупы	соль (сахар)

В кипящее молоко всыпать, постоянно помешивая, манную крупу, варить 10—15 минут. Посолить. Масло положить в тарелку с супом.

---

## Суп с перловой кашей

---

Перловая каша	соль
2—2 1/2 л молока	масло

В перловую кашу добавить немного молока и растереть деревянной ложкой, влить, постоянно помешивая, в кипящее молоко. Посолить. Масло положить в тарелку с супом.



---

## Суп из ячневой, гречневой, овсяной или пшеничной крупы

---

*1/2—1 л воды*

*3/4 стакана дробленой*

*ячневой (или иной) крупы*

*2 л молока*

*1 ст. ложка масла*

*соль*

*(сахар)*

В кипящую воду всыпать промытую теплой водой крупу, варить на слабом огне 30—40 минут, добавить молоко и дать вскипеть. Заправить. Масло положить в тарелку с супом.

# МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

## Молочный суп с ячневой крупой и картофелем

*3/4 стакана крупы  
вода  
4—5 картофелин*

*1 1/2 л молока  
1 ст. ложка масла  
соль*

Промытую крупу залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности, добавить картофель и варить до готовности. Влить молоко и дать вскипеть. На стол подать с маслом.

## Молочный суп с горохом и перловой крупой

*1—1 1/2 стакана гороха  
1/2 стакана вымоченной  
перловой крупы  
вода*

*соль  
1—1 1/2 л молока  
масло*

Промытый и вымоченный горох и крупу залить горячей водой, варить на слабом огне до готовности, добавить молоко, дать вскипеть. Посолить. На стол подать с маслом.

## Молочный суп с клецками из жидкого теста

*Суп: 2 л молока  
1 ч. ложка масла  
Клецки:*

*3 яйца  
6 ст. ложек просеянной  
пшеничной муки  
соль*

*соль  
(сахар)*

*1 ст. ложка растопленного  
масла  
1/2 стакана молока*

В подсоленное кипящее молоко постепенно влить полужидкое тесто. Сварить, посолить.

---

## Молочный суп с клецками

---

2 л молока	соль
1 ст. ложка масла	(сахар)
<b>Клецки из манной крупы:</b>	
1 стакан молока	1—2 ст. ложки муки
1 яйцо	1 ст. ложка масла
1—1 1/2 стакана манной крупы	соль

I. Отбить яйцо, посолить, добавить молоко, манную крупу, муку, растопленное масло. Размешать и дать постоять 30—40 минут, пока крупа и мука набухнут.

II. В манную кашу вбить яйцо, положить соль и масло, тщательно размешать.

<b>Клецки из муки:</b>	1 1/2 стакана муки
1—2 ст. ложки масла	1 стакан молока
1 яйцо	соль

Масло растереть, добавить яйцо, попеременно муку и молоко, тщательно размешать, посолить.

Клецки опустить ложкой в кипящее молоко и варить, пока они не всплывут. Посолить.

---

## Молочный суп с картофелем и клецками

---

4—5 шт. картофеля	соль
вода	2—2 1/2 л молока
<b>Клецки:</b>	
1—2 ст. ложки масла	1 стакан молока
1 яйцо	соль
1 1/2 стакана муки	

Картофель сварить в подсоленной воде, добавить молоко, довести до кипения, опустить в него клецки. Варить, пока клецки не всплывут.

---

## Молочный суп с яйцом

---

2 л молока	1/2 стакана сметаны
3 яйца	соль

В кипящее молоко добавить взбитые со сметаной яйца. Заправить, подогреть, не доводя до кипения.

---

## Молочный суп с клецками из ячменной или гречневой муки

---

2 л молока	соль
Клецки: 2 яйца	
3—3 1/2 ст. ложки растопленного масла	1 1/2 стакана ячменной или гречневой муки
1/2 стакана молока	соль

Отбить яйца, добавить соль, растопленное масло, попеременно муку и молоко, тщательно размешать и поставить на 15—30 минут. В кипящее молоко опустить чайной ложкой небольшие клецки. Варить, пока клецки не всплывут. Посолить, подать горячим.

---

## Суп из молока и простокваши

---

2 л молока	мед или сахар
1/2 л простокваши	соль
5 яиц	

Взбить яйца с медом или сахаром, добавить простоквашу, размешать, влить, постоянно помешивая, в кипящее молоко. Посолить, подать горячим.

---

## Запеченное молозиво

---

1/2 л молозива	соль
1/2 л молока	жир
сахар	

Молоко и молозиво смешать, заправить, вылить в кастрюлю и запечь в духовке.

---

## Запеканка из молозива и картофеля

---

1/2 л молозива	3—4 ст. ложки масла или жира
1/2 л молока	
10—12 вареных картофелин	3—4 ст. ложки тертого сыра
соль	или 2 луковицы

Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками, уложить слоями в смазанную маслом кастрюлю вперемешку с кусочками жира и сыра или рубленым луком. Залить подсоленным молоком. Запечь в духовке. Подать с огуречным салатом или квашеной капустой.

---

## Суп с картофельным пюре

---

*Картофельное пюре*

*2—2 1/2 л молока*

*1 луковица*

*1—2 ст. ложки масла*

*соль*

*(укроп)*

В кипящее молоко влить, постоянно помешивая, полужидкое картофельное пюре, добавить измельченный и поджаренный в масле лук, варить 5—10 минут. Посолить.

---

## Картофельная похлебка

---

*1 л очищенного картофеля*

*1 л воды*

*соль*

*2 л молока*

*1 ст. ложка масла*

*(листья петрушки или укроп)*

Картофель нарезать ломтями, залить горячей водой и поставить варить. Сваренный картофель размять в отваре, добавить молоко, дать вскипеть. Подать на стол с рубленой зеленью и маслом.

---

## Запеканка из молозива и перловой каши

---

*1/2 л молозива*

*1/4 л молока*

*2 стакана перловой каши*

*соль*

Перловую кашу размешать с подсоленным молоком и молозивом, выложить в кастрюлю и запечь. Подать с молоком.

---

## Запеканка из молозива с картофелем и салакой

---

*1/2 л молозива*

*1/2 л молока*

*200 г свежей, соленой или*

*копченой салаки*

*соль*

*10—12 картофелин*

*2—3 ст. ложки жира или*

*масла*

*2 луковицы*

Нарезать тонкими ломтиками картофель, уложить слоями вперемешку с очищенной салакой в смазанную маслом кастрюлю так, чтобы нижний и верхний слой образовал картофель. Между слоями положить кусочки жира и рубленый лук. Залить молоком и запечь в духовке.

На гарнир — клюквенный или брусничный салат.

---

## **Запеканка из молозива с капустой**

---

*1/2 л молозива  
1/2 л молока  
150—200 г шпика*

*600—800 г свежей капусты  
2 луковицы  
соль*

Шпик нарезать кубиками, обжарить на сковороде. Капусту и лук очистить, нашинковать, потушить с жиром, при необходимости добавить немного воды и соли. Влить молозиво и молоко, запечь в духовке до образования румяной корочки. Подать с вареным картофелем, свекольным или огуречным салатом.

---

## **Запеканка из молозива со свиной**

---

*1/2 л молозива  
1/2 л молока  
1—2 луковицы*

*200 г соленой или копченой  
свиной  
(пшеничная или ячменная  
мука)*

Свинину нарезать тонкими ломтями или кубиками, обжарить на сковороде, затем добавить нарезанный кружками лук и слегка поджарить. Снять сковороду с огня, остудить, залить мясо смесью молока и молозива и запечь в духовке при средней температуре. Подать в горячем виде.

---

## **Молочный суп с молозивом**

---

*2 л молока  
1/2 л молозива*

*соль  
сахар*

Молоко смешать с молозивом, вылить в кастрюлю и подогревать, постоянно помешивая, пока оно не начнет свертываться. Снять с огня и держать под крышкой, пока не свернется все молоко. Заправить солью и сахаром. Подать на стол с сахаром и брусничным вареньем.

---

## **Молочный суп с запеченным в духовке молозивом**

---

*Запеченное в духовке  
молозиво*

*2 л молока  
соль*

Запеченное молозиво нарезать кубиками и положить в подсоленное кипящее молоко.

---

## Мучная похлебка с молозивом

---

<i>1 стакан молозива</i>	<i>масло</i>
<i>6 ст. ложек ячменной муки</i>	<i>соль</i>
<i>2 л молока</i>	

Ячменную муку смешать с молозивом и влить в кипящее молоко. Варить примерно 10 минут, заправить.

---

## Творожный сыр с молозивом

---

<i>1/2 л молозива</i>	<i>соль</i>
<i>1 кг творога</i>	<i>тмин</i>
<i>100 г масла</i>	

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить 1/2 ст. ложки соли, дать постоять при комнатной температуре пока он не пожелтеет. Масло растопить в кастрюле, соединить с творогом, добавить тмин. Подогреть до образования однородной массы. (Если начнет выделяться сыворотка, добавить 1—2 ч. ложки фосфорнокислого натрия и тщательно перемешать). В конце приготовления добавить молозиво, перемешать и держать в тепле, пока молоко не свернется. Посолить. Выложить в ополоснутую холодной водой миску. Подать холодным.

---

## Суп из творожного сыра

---

Заправленное медом молоко вскипятить, добавить нарезанный кубиками сыр.

---

## Крошево из простокваши

---

В простоквашу положить нарезанный кубиками черствый ржаной хлеб.

---

## Творог с тмином

---

<i>300 г творога</i>	<i>соль</i>
<i>2—3 ст. ложки сметаны</i>	<i>тмин</i>

Творог смешать со сметаной, добавить соль и тмин. Подать с картофелем, хлебом, соленой рыбой, солониной или овощными блюдами.

---

## Творожный сыр

---

<i>500 г нежирного творога</i>	<i>1 ч. ложка соли</i>
<i>1 л молока</i>	<i>1—2 яйца</i>
<i>2—3 ст. ложки растопленного масла</i>	<i>1 ч. ложка тмина (мак)</i>

Молоко довести до кипения, добавить протертый через сито творог и нагревать, пока не начнет выделяться сыворотка. Отбросить на дуршлаг. Полученную творожную массу выложить в кастрюлю с растопленным маслом, нагреть, постоянно помешивая, до получения однородной массы. Добавить подсоленные взбитые яйца и тмин. Подогреть, постоянно помешивая, еще 3—5 минут.

Выложить в посуду, ополоснутую холодной водой. Если сыр предназначен для продолжительного хранения, положить еще теплую массу, завернутую в полотно, под тяжелый груз, чтобы вытекла вся сыворотка. Затем смазать маслом, посолить и поставить в теплую духовку.



---

# БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

---

## Глазунья на ломте ветчины или свинины

---

4—5 ломтиков ветчины или 4—5 яиц  
соленой свинины соль

Ломтики ветчины или свинины слегка обжарить с обеих сторон, залить яйцами и поджарить.

---

## Жареные яйца на ломте ветчины или свинины

---

4—5 ломтиков ветчины или 4—5 яиц  
соленой свинины соль

Ломтики ветчины или соленой свинины слегка обжарить с обеих сторон. Яйца разбить на ломтики мяса так, чтобы желток не разлился, жарить на небольшом огне до готовности.

---

## Яичница с ветчиной

---

400 г копченой ветчины (соль)  
6 яиц 2 ст. ложки масла  
6 ст. ложек молока

Ветчину нарезать кубиками и обжарить, залить взбитыми с молоком яйцами, запечь в духовке. Выложить на блюдо, полить растопленным маслом.

---

## Яичница

---

3 ст. ложки муки соль  
2—2 1/2 стакана молока 1 ст. ложка жира  
3 яйца зелень

Муку развести в небольшом количестве молока, добавить к смеси взбитые яйца и влить оставшееся молоко, посолить. Жир растопить на сковороде, вылить яичную смесь и жарить, слегка помешивая. Подать горячей, посыпать рубленой зеленью.

---

## Яичное масло

---

*100 г масла*                      *соль*  
*1—2 сваренных вкрутую яйца*    *(зеленый лук)*

К взбитому маслу добавить мелко изрубленные яйца, лук, соль, растереть деревянной ложкой до получения однородной массы.  
Подать с ячневой лепешкой и молоком.

---

## Яичное масло из яичницы

---

*3 яйца*                                  *1—1 1/2 ч. ложки измельчен-*  
*3 ст. ложки молока*                *ной зелени*  
*соль*                                      *(укроп)*  
*100 г масла*

В отбитые яйца добавить соль и молоко, слегка подогреть на сковороде. Полученную яичную кашу размять вилкой, добавить зелень, растереть со взбитым маслом до получения однородной массы.  
Мазать на хлеб или подавать к горячему картофелю.

---

## Яичное масло с картофелем

---

*50 г яичного масла*                *100 г вареного картофеля*

Вареный картофель размять, добавить яичное масло, растереть деревянной ложкой. Посолить. Подавать с хлебом и молоком.

---

## Омлет

---

*4 яйца*                                 *соль*  
*3—4 ст. ложки муки*                *3—4 ломтика соленой*  
*4 ст. ложки молока*                *свинины*

Яйца взбить, добавить молоко и муку, посолить, вылить на обжаренное на сковороде мясо. Поджарить с обеих сторон.

---

## Картофель с омлетом

---

*500 г картофеля*                    *3 яйца*  
*2 ст. ложки жира*                 *1 стакан молока*  
*соль*                                      *зеленый лук*

Сырой картофель поджарить в жиру, посолить, залить смесью яиц и молока, дать загустеть. Посыпать рубленным зеленым луком.

---

## Салака с омлетом

---

500 г салаки

2 яйца

1 ч. ложка муки

1/2 стакана молока

соль

1 ст. ложка масла

Салаку очистить, удалить кости, уложить в огнеупорную посуду, залить яйцами и молоком, положить кусочки масла, печь 15—20 минут. Подать с картофелем и огуречным салатом.

---

## Копченая рыба с омлетом

---

2—3 шт. отварного картофеля

1 ст. ложка жира

200 г копченой рыбы

3 яйца

1 ч. ложка муки

1/2 стакана молока

Слегка обжарить ломти картофеля, сверху уложить кусочки копченой рыбы, залить смесью из яиц и молока, дать загустеть. Подать с клюквенным салатом.

---

# БЛЮДА ИЗ СТРУЧКОВЫХ

---

## Фасоль, сваренная в соленой воде

---

Зеленую фасоль залить кипящей водой, положить соль и стебли укропа, варить до мягкости. Воду слить, стручки уложить на блюде, посолить. Подать с простоквашей или квасом.

---

## Вареные бобы или горох

---

Бобы или горох очистить, промыть, вымочить, бобы обдать кипятком. Сварить в мясном бульоне или конопляном молоке до мягкости, процедить, выложить на блюдо. Посолить.

Бобы и горох можно также запечь в бересте под углями. Подать с простоквашей, квасом или вареным мясом.

---

## Вареные бобы с копченым мясом

---

Свежие бобы очистить, поставить варить. Добавить измельченную морковь, копченое мясо или шпик. Вода должна только покрывать продукты. Сварить все до мягкости.

Подсолить. Добавить несколько чайных ложек муки и варить еще пять минут. Посыпать рубленой петрушкой.

---

## Суп из бобов

---

*1 1/4—2 стакана бобов*

*3—3 1/2 л воды*

*морковь*

*петрушка*

*300—400 г копченого шпика*

*1 луковица*

*соль*

*3—4 ст. ложки сметаны*

Вымоченные и ошпаренные бобы и размельченные овощи и зелень залить холодной водой, сварить до полумягкости. Добавить нарезанный кубиками и поджаренный с луком копченый шпик, сварить до готовности. Заправить.

Подать со сметаной.

---

## Бобы, запеченные на дне котла

---

Бобы сварить в подсоленной воде, воду слить, положить жир и запечь. Подать с простоквашей.

---

## Бобы или горох с похлебкой

---

*1/2 л воды  
1/2 л молока  
соль*

*1/2 стакана бобовой или  
гороховой каши  
1 ст. ложка масла*

Воду и молоко смешать и довести до кипения, добавить кашу из бобов или гороха, поварить примерно 5 минут и заправить. Подать с маслом.

---

## Суп из гороха или бобов со свиными ножками или свиной головой

---

*1/2 кг свиных ножек  
или 1/2 свиной головы  
3—3 1/2 л воды  
соль*

*1 1/2—2 стакана гороха или  
бобов  
1 луковица*

Слегка засоленные свиные ножки или голову поставить варить вместе с вымоченным горохом или бобами (бобы предварительно обдать кипятком).

Удалить пену, добавить лук и варить до мягкости. Заправить.

Разрезанные в длину свиные ножки или половину свиной головы подать на отдельном блюде.

---

## Гороховый суп

---

*400—500 г свинины или  
говядины  
200 г копченого мяса  
3—3 1/2 л воды*

*1 1/2—2 стакана гороха  
1 луковица  
соль*

Горох вымачивать 6—8 часов, добавить мясо, залить холодной водой и поставить варить. Удалить пену, положить лук, варить до готовности. Если в суп кладут солонину, то горох следует сварить отдельно без соли и затем вылить в мясной бульон.

## Гороховый суп с молоком

<i>1 1/2 стакана гороха</i>	<i>1 л молока</i>
<i>4—6 ст. ложек крупы</i>	<i>соль</i>
<i>2 л воды</i>	<i>масло</i>

Промытый вымоченный горох и крупу залить холодной водой, поставить варить. Довести до мягкости, добавить молоко, дать вскипеть, заправить, положить масла.

## Гороховый суп с бараниной

<i>3 л воды</i>	<i>2—3 ст. ложки жира</i>
<i>1 1/2 стакана гороха</i>	<i>1 луковица</i>
<i>400—500 г копченой баранины</i>	<i>1—2 моркови</i>
	<i>соль</i>

Мясо поставить варить, добавить вымоченный горох вместе с жидкостью, нарезанные кубиками и поджаренные лук и морковь. Варить на слабом огне до мягкости. Заправить. Мясо мелко нарезать и положить обратно в суп.

## Гороховый суп с картофелем

<i>500 г копченого мяса или костей</i>	<i>1—2 моркови</i>
<i>1 л воды</i>	<i>3—4 шт. картофеля</i>
<i>1 стакан гороха</i>	<i>2 л мясного бульона</i>
<i>1 луковица</i>	<i>соль</i>
	<i>(зелень)</i>

Очищенный, промытый и вымоченный (6—8 часов) горох и мясо поставить варить, добавить рубленый лук и измельченную морковь, под конец варки — картофель. Когда все сварится, мясо вынуть, остальные продукты размять, влить бульон, варить 10—15 минут и заправить. Подать с поджаренными в жиру ломтями хлеба или булки.

## Гороховая каша с молоком

<i>2 стакана гороха</i>	<i>1 луковица</i>
<i>вода</i>	<i>1/2 стакана молока</i>
<i>80—100 г свиного сала</i>	<i>соль</i>

Вымоченный горох наполовину сварить, добавить изрубленный жареный лук, тушить до мягкости. Налить кипящее молоко, заправить, размять деревянной ложкой.

Можно подать с копченым окороком или молоком.

## Каша из гороха или бобов

2 стакана гороха  
вода  
мясной бульон

соль  
2—3 луковицы  
150 г копченого шпика

Горох вымачивать в холодной воде 6—8 часов, поставить варить, затем добавить немного мясного бульона. Сварившийся горох размять деревянной ложкой, заправить. Шпик нарезать кубиками, обжарить вместе с измельченным луком и добавить к каше. Подать в горячем виде с копченым мясом или солониной, белым соусом или молоком.

## Горохово-картофельная каша

2 стакана гороха  
150 г шпика  
4—5 шт. картофеля

1/4—1/2 стакана молока  
или сливок  
соль

Горох вымочить, сварить в той же воде, добавить обжаренный нарезанный кубиками шпик и измельченный картофель, сварить до мягкости, влить молоко и посолить. Довести до кипения и размять деревянной ложкой до получения однородной массы.

## Бобовые клецки

2 стакана бобов  
вода

100—150 г жира  
соль

Бобы вымочить, обдать кипятком, залить холодной водой и поставить варить. Со сваренных бобов слить воду, размять. Жир растопить, добавить в кашу, посолить. Тщательно размешать, сделать мокрыми руками клецки. Подать с молоком или к кислым щам.

## Гороховые клецки

2 стакана гороха  
150 г жира

1 луковица  
соль

Горох вымачивать 6—8 часов, поставить варить в той же воде и сварить до мягкости. Воду слить, горох размять. Мелко нарезанный лук поджарить. Добавить вместе с жиром в кашу, тщательно размешать, заправить. Мокрыми руками сделать продолговатые клецки. Подать с молоком или простоквашей, белым соусом, вареным окороком или жареной свиной.

---

## Бобовые клецки

---

Вымоченные и обваренные кипятком бобы сварить до мягкости, размять, добавить растопленный свиной жир, обжаренные конопляные семена (предварительно их растолочь) и соль. Сделать клецки размером с кулак.

## Гороховые клецки с конопляными семенами

---

Конопляные семена растолочь, добавить к вареному и размятому гороху, посолить, тщательно размешать. Сделать клецки величиной с кулак.



# БЛЮДА ИЗ КОНОПЛИ

---

## Конопляная каша

---

Конопляные семена подсушить на сковороде, затем растолочь в ступе, просеять через сито и потолочь еще. Под конец добавить соли и измельченный поджаренный лук, все вместе еще потолочь до тех пор, пока не выделится все масло и не образуется однородная масса.

Подать к картофелю или хлебу вместо масла.

## Конопляная каша с картофелем

---

*1 л конопляных семян*

*1 ст. ложка жира*

*5—6 шт. отварного картофеля*

*соль*

К конопляной каше (см. предыдущий рецепт) добавить размятый картофель, соль, измельченный поджаренный лук, все вместе растереть. Мокрыми руками сделать круглые или продолговатые клецки.

Подать с квасом или простоквашей.

## Конопляная каша с ячменной или пшеничной мукой

---

К конопляной каше добавить сметаны, масла или жира, немного каши из ячменной муки или поджаренную ячменную или пшеничную муку.

Посолить, размять до получения однородной массы.

При желании сделать клецки.

## Конопляное молоко

---

Неподсушенные конопляные семена растолочь в ступе и добавить столько воды, чтобы получилась похожая на молоко жидкость. Процедить.

---

# ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

---

## Зеленый мясной суп

---

500—600 г мяса  
3 л воды  
1 морковь  
1 луковица  
1 петрушка  
1 ст. ложка муки

1 ст. ложка масла  
700 г щавеля, свекольной  
ботвы, крапивы, сныти  
соль  
2—3 круглых яйца  
сметана

Мясо залить холодной водой и поставить варить. Удалить пену, добавить поджаренные на масле коренья и муку. Зеленые листья промыть, дать воде стечь, обдать кипятком, изрубить, добавить в суп за 5—10 минут до готовности. Заправить.

Подать на стол с измельченными крутыми яйцами и сметаной.

## Суп из крапивы или сныти

---

Молодую крапиву или сныть очистить, промыть, сварить в небольшом количестве воды в посуде без крышки и изрубить. Масло растопить, добавить муку и прокипятить, затем подлить кипятка, положить измельченную крапиву или сныть. Варить несколько минут, посолить. Взбить желток со сметаной, залить его горячим супом. Можно добавить и круглые яйца.

## Суп из капустных листьев

---

500 г мяса  
3 л воды  
1 брюква  
1 луковица  
2 ст. ложки ячменной муки  
1—2 ст. ложки жира

2 л измельченных капустных  
листьев  
зелень  
соль  
сметана

Мясо обмыть, залить холодной водой и поставить варить. Удалить пену. Очищенные брюкву и лук нарезать соломкой, слегка поджарить вместе с мукой. Капустные листья промыть, обдать кипятком, дать воде стечь, изрубить.

---

Готовое мясо вынуть из бульона. Капустные листья, брюкву и лук положить в суп и варить 10—15 минут. Заправить. При подаче посыпать рубленой зеленью и положить сметаны.

## Суп из капустных листьев с копченым мясом

---

500 г копченого мяса	4—5 шт. картофеля
3 л воды	1—2 крутых яйца
1/2 стакана ячневой крупы	2 ст. ложки сметаны
200—300 г капустных листьев	соль
	зелень

Мясо и крупу сварить. Капустные листья промыть, обдать кипятком, дать воде стечь, мелко изрубить, положить в суп вместе с нарезанным картофелем, сварить до готовности. Заправить. Подать с крутым яйцом и сметаной.

Посыпать рубленой зеленью.

## Свежие щи

---

500 г баранины или говядины	5—6 шт. картофеля
3 л воды	соль
1 репа или брюква	зелень
500 г свежей капусты	

Мясо залить холодной водой, поставить варить, удалить пену. Положить нарезанные соломкой брюкву или репу, свежую капусту и за 10—15 минут до готовности — картофель. Сварить, заправить, посыпать рубленой зеленью.

## Свежие щи с молоком

---

1 л воды	2 л молока
1/2 кочана капусты	(1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки)
2—3 моркови	соль
петрушка	зелень
сельдерей	
6—7 шт. картофеля	

Измельченные капусту и морковь залить кипящей подсоленной водой, положить коренья, добавить измельченный картофель, сварить все продукты до полуготовности. По желанию добавить поджаренную в жиру муку. В конце варки влить молоко, довести до кипения, заправить, посыпать рубленой зеленью.

---

## Кислые щи из свиной головы

---

<i>1/2 свиной головы</i>	<i>1/2 стакана ячневой крупы</i>
<i>3 л воды</i>	<i>(1—2 луковицы)</i>
<i>1—1 1/2 л квашеной капусты</i>	<i>соль</i>

Свиную голову, квашеную капусту, промытую ячневую крупу и лук залить холодной водой и поставить варить. Сварить до мягкости и заправить. Свиную голову подать на отдельном блюде.

---

## Кислые щи из баранины

---

<i>500—600 г баранины</i>	<i>1/2—1 луковица</i>
<i>1 л квашеной капусты</i>	<i>1 ст. ложка жира</i>
<i>(2—4 ст. ложки ячневой крупы)</i>	<i>соль</i>
<i>1 морковь</i>	<i>2—2 1/2 л воды</i>

Мясо залить холодной водой, поставить варить, удалить пену, положить квашеную капусту и промытую крупу, варить. За 1/2—3/4 часа до окончания варки добавить поджаренные в жиру измельченные лук и морковь. Сварить все до мягкости. Вместо ячневой крупы можно взять муку. Гарнир — кровяные клецки.

---

## Кислые щи с бобами

---

<i>400—500 г свинины</i>	<i>1/2 стакана ячневой крупы</i>
<i>1 л квашеной капусты</i>	<i>1 луковица</i>
<i>3/4 стакана бобов</i>	<i>соль</i>
<i>2—2 1/2 л воды</i>	

Бобы вымачивать 6—8 часов, обдать кипятком. Мясо залить холодной водой, поставить варить, удалить пену, добавить вымоченные бобы, квашеную капусту, ячневую крупу и измельченный лук. Все продукты сварить до мягкости, заправить. Мясо подать на отдельном блюде или мелко нарезать и положить в щи.

---

## Кислые щи с картофелем

---

<i>500 г квашеной капусты</i>	<i>1—2 моркови</i>
<i>400—500 г солонины</i>	<i>4—5 шт. картофеля</i>
<i>2—2 1/2 л воды</i>	<i>соль</i>

Квашеную капусту и мясо сварить, добавить тертую морковь и измельченный картофель, довести до готовности. Заправить. Мясо подать на отдельном блюде.

---

## Квашенные кочаны капусты

---

Небольшие кочаны капусты очистить от листьев, опустить на несколько минут в кипяток, затем вынуть, дать воде стечь. Остывшую капусту уложить слоями в деревянную кадку, дно которой предварительно смазать заквашившимся хлебным тестом. Между слоями насыпать соли и тмина. Нижний и верхний слой образуют капустные листья.

Накрыть капусту смоченной в горячей воде и отжатой полотняной салфеткой, затем положить деревянную крышку и груз.

Для ускорения закваски держать кадку примерно неделю в тепле, а потом перенести в прохладное помещение.

Кочаны капусты можно уложить в кадку и вперемешку с шинкованной капустой.

---

## Суп из квашеной капусты

---

<i>2 1/2 л мясного бульона</i>	<i>150 г ветчины</i>
<i>5—6 шт. моркови средних размеров</i>	<i>1 ст. ложка масла</i>
<i>1/2 л шинкованной квашеной капусты</i>	<i>1 ст. ложка муки</i>
	<i>1 ст. ложка сметаны</i>
	<i>соль</i>

Измельченную морковь сварить в бульоне. Ветчину нарезать кубиками и прокипятить вместе с капустой, добавить поджаренную муку и влить все в бульон. Заправить и варить до готовности. Подать со сметаной.

---

## Суп из репы

---

<i>3—3 1/2 л мясного бульона</i>	<i>8—10 шт картофеля</i>
<i>1—2 небольшие репы</i>	<i>соль</i>
<i>2—3 моркови</i>	<i>2—3 ст. ложки сметаны</i>
<i>2 ст. ложки муки</i>	<i>зелень</i>
<i>2—3 ст. ложки жира</i>	

Сварить измельченные репу и морковь в бульоне, добавить поджаренную муку, картофель, заправить.

Сметану и зелень положить при подаче на стол в тарелку.

---

## Суп из брюквы или репы с крупой

---

<i>600—700 г солонины</i>	<i>2 луковицы</i>
<i>или 350—450 г шпика</i>	<i>6—7 шт. картофеля</i>
<i>3 л воды</i>	<i>соль</i>
<i>1/2 стакана крупы</i>	<i>сметана</i>
<i>1 брюква или репа</i>	<i>зелень</i>

---

Солонину или шпик вымыть, промыть крупу и лук, залить холодной водой и поставить варить. Когда мясо будет почти готово, добавить измельченную репу или брюкву, картофель, сварить до мягкости. Заправить. Мясо или шпик нарезать кубиками и положить в суп, сметану и зелень положить в тарелку.

---

## Мясной суп из брюквы или репы с крупой

---

<i>1 л воды</i>	<i>соль</i>
<i>1/2 стакана крупы</i>	<i>2 л молока</i>
<i>1 небольшая брюква или репа</i>	<i>2—3 ст. лжки масла</i>
<i>6—7 шт. картофеля</i>	<i>зелень</i>

Промытую теплой водой крупу залить холодной водой и варить до полуготовности. Добавить измельченную брюкву или репу, немного позднее — картофель, сварить до готовности. Влить молоко, довести до кипения, положить масло и посыпать рубленой зеленью.

---

## Картофельный суп из свиных хвостов с крупой.

---

<i>400—500 г солонины</i>	<i>8—10 шт. картофеля</i>
<i>свиные хвосты</i>	<i>соль</i>
<i>3 л воды</i>	<i>лук</i>
<i>1/2 стакана крупы</i>	

Мясо, свиные хвосты и крупу промыть, добавить измельченный картофель, соль и лук. Все продукты сварить до готовности. Мясо и хвосты подать на отдельном блюде.

---

## Картофельный суп с бобами

---

<i>500—600 г свинины, говядины или баранины</i>	<i>1 петрушка</i>
<i>3 л воды</i>	<i>1 луковица</i>
<i>3/4—1 стакан бобов (гороха или чечевицы)</i>	<i>1 ст. ложка жира</i>
<i>1—2 моркови</i>	<i>5—6 шт. картофеля</i>
	<i>соль</i>
	<i>рубленая зелень</i>

Бобовые замочить на 6—8 часов в холодной воде, сварить вместе с мясом до полуготовности (бобы предварительно обдать кипятком). Добавить поджаренные корни и измельченный картофель. Сварить, посолить. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

---

## Картофельный суп с крупой и молоком

---

<i>1/2 стакана крупы</i>	<i>2 ст. ложки жира</i>
<i>1 л воды</i>	<i>2 л молока</i>
<i>8—10 шт. картофеля</i>	<i>соль</i>

Крупы сварить в воде до полуготовности, добавить измельченный картофель, растопленный жир. В конце влить молоко и довести до кипения. Посолить.

---

## Овощной суп

---

<i>400—600 г мяса</i>	<i>4—5 шт. моркови</i>
<i>3 л воды</i>	<i>1/2 брюквы</i>
<i>соль</i>	<i>сметана</i>
<i>6—8 шт. картофеля</i>	<i>зелень</i>

Мясо залить холодной водой и поставить варить, снять пену, сварить до полуготовности, затем добавить нарезанные соломкой морковь и брюкву, а позднее картофель.

Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

---

## Репа в духовке

---

<i>1 кг репы</i>	<i>вода</i>
<i>жирная баранина или говядина</i>	<i>соль</i>

Очищенную и измельченную репу и мясо положить на сковороду, налить столько воды, чтобы она покрыла репу. Посолить и поставить в духовку.

---

## Печеная репа, брюква или свекла

---

*1 кг репы, брюквы или свеклы*

Овощи помыть щеткой. У брюквы и репы отрезать тонкие корни, у свеклы оставить. Овощи положить в горячую золу (или поставить на сковороду в горячую духовку) на 4—5 часов. Готовность проверить заостренной спичкой.

---

## Печеная брюква с маслом

---

Запеченную в золе брюкву очистить, нарезать ломтями, положить на блюдо и полить растопленным маслом. Подать к мясным блюдам.

---

## Жареная брюква

---

1 кг брюквы  
вода  
соль

(1 яйцо, 2 ст. ложки молока)  
жир

Брюкву нарезать ломтями, сварить, дать воде стечь, поджарить на сковороде или запечь в духовке. Перед жареньем брюкву можно смочить в смеси из яйца с молоком.

Подать к мясу с картофелем.

---

## Тушеная брюква

---

2 брюквы средних размеров  
3 ст. ложки масла или жира  
соль

1/2—1 стакан воды  
1/2 стакана сливок

Брюкву нарезать кубиками, обжарить на масле, залить водой, тушить под крышкой до готовности. Добавить соль и сливки.

Подать к баранине.

---

## Каша из брюквы

---

2 средних размеров брюквы  
1 ст. ложка масла  
1 ст. ложка муки  
1—2 луковицы

1—1 1/2 стакана молока  
(или сметаны)  
соль

Брюкву сварить и размять. Муку тушить с рубленным луком, развести в теплом молоке, влить в кашу и кипятить, постоянно помешивая, 5—10 минут.

---

## Каша из брюквы и картофеля

---

1/2 брюквы  
7—8 шт картофеля  
вода  
2 ст. ложки масла

соль  
1—2 луковицы  
1 стакан молока

Нарезанные кусочками брюкву и картофель сварить в подсоленной воде и размять. Измельченный лук поджарить на масле, положить в пюре, добавить горячее молоко и тщательно взбить.

Подать как отдельное блюдо или в качестве гарнира к мясу.



---

## Каша из брюквы и перловой крупы

---

*1/2 стакана перловой крупы      молоко*  
*вода      соль*  
*1 небольшая брюква*

Промытую крупу поставить варить, добавить нарезанную кубиками брюкву. Когда брюква будет почти готова, влить молоко и тушить до готовности. Заправить.

---

## Брюква в соусе

---

*2 небольшие брюквы      1—2 ст. ложки муки*  
*1/2—1 л воды      2—3 ст. ложки масла*  
*соль      листья петрушки*  
*1/2 стакана молока*

Брюкву измельчить, сварить в подсоленной воде до мягкости. Муку развести в молоке, залить этой смесью брюкву и варить 10—15 минут. В конце добавить масло и рубленые листья петрушки.

---

## Вареная брюква

---

Брюкву нарезать широкими ломтями и сварить в подсоленной воде. Воду слить, брюкву полить растопленным маслом, посыпать рубленой зеленью петрушки.

---

## Морковная каша

---

*1 1/2 л очищенной и измель-*  
*ченной моркови      5 ст. ложек растительного*  
*соль      масла*  
*сливки, сметана или молоко*

Морковь сварить в подсоленной воде до мягкости. Воду слить, морковь размять, поставить на слабый огонь, заправить, добавить масло, сливки, сметану или молоко и перемешать.

---

## Свекольная каша

---

*5 шт. свеклы средних размеров*  
*2 ст. ложки муки      5 ст. ложек сметаны*  
*2 ст. ложки масла      соль*  
*сахар*

Вареную свеклу пропустить через мясорубку, добавить поджаренную муку, сметану, подогреть, заправить. Подать к баранине.

---

## Тушеная морковь

---

<i>Очищенная морковь (10 штук)</i>	<i>соль</i>
<i>2—3 ст. ложки жира</i>	<i>1/2 стакана сливок или сметаны</i>
<i>1/2 стакана воды</i>	

Морковь нарезать кубиками, положить в кипящий жир, жарить, помешивая. Добавить жидкость и соль, тушить под крышкой. В случае надобности добавить еще жидкости. Положить сметану. Можно добавить к тушеной моркови разведенную в молоке муку (2—3 ч. ложки на 1/2 стакана холодного молока).

---

## Печеная свекла с растопленным маслом

---

Запеченную в золе свеклу очистить, нарезать тонкими ломтиками, добавить немного соли и сахара и полить растопленным маслом. Подавать к мясному блюду.

---

## Свекольный салат

---

<i>6 шт. свеклы средних размеров</i>	<i>тмин</i>
<i>1/2 стакана сахара</i>	<i>вода</i>
<i>уксус</i>	

Свеклу сварить до мягкости, очистить, нарезать тонкими ломтями. Добавить сахар, разбавленный водой уксус и немного тмина.

---

## Капуста в духовке

---

<i>1 кг квашеной капусты</i>	<i>соль</i>
<i>400 г жирной свинины</i>	<i>(вода)</i>

Капусту и мясо уложить в закрытую кастрюлю, поставить в духовку и тушить до готовности.

---

## Тушеная капуста

---

<i>1 кг свежей капусты</i>	<i>соль</i>
<i>50 г жира или шпика</i>	<i>1/2 стакана сметаны</i>
<i>(1—2 луковицы)</i>	

Жир растопить, добавить рубленый лук, измельченную капусту, посолить, стушить под крышкой до готовности. Сметану посолить, влить в капусту, подогреть.

Подать на стол как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.

---

## Тушеная капуста с мясом и хлебным тестом

---

<i>1 кг квашеной капусты</i>	<i>(сахар)</i>
<i>300—400 г малосольной свинины</i>	<i>300 г хлебного теста</i>

Капусту и мясо уложить в посуду так, чтобы капуста окружала мясо. В случае необходимости добавить немного воды и заправить. Накрыть хлебным тестом. Запечь в духовке. Подать на стол под «крышкой» из хлеба.

---

## Капуста «мульги»

---

<i>3/4—1 кг квашеной капусты</i>	<i>вода</i>
<i>400—500 г жирной свинины</i>	<i>соль</i>
<i>1/2 стакана ячневой или перловой крупы</i>	<i>сахар</i>
	<i>(1—2 луковицы)</i>

Капусту и мясо уложить в посуду, сверху положить промытую крупу. Залить водой и тушить на слабом огне или в духовке под крышкой до готовности. Заправить солью и сахаром. Лук можно добавить в начале или в поджаренном виде — в конце.

Подать на стол с горячим картофелем или к тушеному мясу.

---

## Капустная каша

---

<i>600 г свежей капусты</i>	<i>вода</i>
<i>2—3 ст. ложки ячневой крупы</i>	<i>1—2 стакана молока</i>
<i>соль</i>	<i>1 ст. ложка свиного жира</i>

Капусту вместе с ячневой крупой залить небольшим количеством холодной воды и потушить. Когда крупа будет наполовину готова, добавить молоко, жир и соль. Тушить до готовности.

Подать на стол с жареным мясом.

---

## Отварная капуста

---

Небольшой кочан капусты разрезать пополам или на четыре части, сварить в подсоленной воде до мягкости. Добавить тмин.

Подать с картофелем и мясом.

---

---

## Отварная капуста в ветчинном соусе

---

1 кг капусты

соль

вода

Соус: 1—2 ст. ложки муки

молоко или сметана

200 г ветчины или корейки

зелень

Кочан капусты разрезать пополам, сварить в подсоленной воде. Ветчину или корейку поджарить, добавить муки, капустного отвара, молока или сметаны и сварить соус. Капусту выложить в миску, полить соусом. Посыпать рубленой зеленью.

---

## Отварная капуста с мясом

---

400—600 г соленой или

1 кг свежей капусты

пресной свинины

(соль)

или баранины

картофель

3/4—1 л воды

Мясо сварить до полуготовности, добавить мелко нарезанную капусту, (соль), минут через 10—15 положить картофель, сварить все до мягкости.

---

## Печеный картофель

---

1 кг картофеля

соль

жирная свинина

тмин

вода

Очищенный и измельченный картофель положить на сковороду, добавить кусок жирной свинины, немного воды. Посыпать солью и тмином. Запечь в горячей духовке.

Подать с молоком, квасом или чаем (мятный, тминный, малиновый, яблочный или липовый чай).

---

## Печеный картофель с брюквой и с мясом

---

1/2—3/4 кг картофеля

свиная корейка (баранина)

1/2 кг брюквы

тмин

лук

вода

соль

Очищенный измельченный картофель и брюкву уложить вместе с рубленым луком на сковороду. Мясо положить на овощи, посыпать солью и тмином, налить воды и запечь в духовке.

Подать с молоком или чаем.

---

## Отварной картофель

---

*1 кг картофеля*

*вода, соль*

Картофель очистить, помыть, варить в подсоленной воде до мягкости, воду слить. Подержать несколько минут на огне без крышки.

---

## Запеченный картофель в мундире

---

*1 кг картофеля*

Картофель помыть щеткой, высушить, положить на сковороду и запечь в духовке.

Подать на стол горячим — со сметанным соусом и копченым мясом, жареным луком, шкварками, или сметанным соусом и вяленой камбалой или соленой салакой, простоквашей и творогом.

---

## Запеченный картофель в мундире с конопляными семенами

---

Картофель запечь, как указано в предыдущем рецепте. Семена конопли слегка подрумянить, измельчить в ступе, посыпать мелкой солью и подать к горячему картофелю.

---

## Картофельная смесь («тухлинотид»)

---

*1 кг. картофеля*

*200—300 г мяса*

*вода*

*2—3 ст. ложки муки*

*соль*

*зелень*

Мелко нарезанные кусочки мяса и картофеля сварить до мягкости в небольшом количестве воды, добавить муки и сварить полужидкую кашу. Приправить.

---

## Картофель в котле

---

*2—3 ломтика свинины*

*8—10 картофелин*

*вода*

*(соль)*

На дне котла поджарить мясо, добавить нарезанный ломтями сырой картофель, немного воды и соли. Тушить до готовности.

## Жареный картофель

---

3/4—1 кг очищенного сырого картофеля      соль  
3—4 ст. ложки жира      (лук)

Сырой картофель нарезать брусками, кружками или кубиками, выложить на сковороду в горячий жир, накрыть крышкой и жарить до готовности. В начале не перемешивать. Лук добавить позднее.

## Вареный отварной картофель

---

3/4—1 кг отварного картофеля      1 луковица  
вода      соль  
4 ст. ложки жира

Вареный картофель нарезать кубиками или кружочками, положить на сковороду в горячий жир, жарить до получения золотистого оттенка. Добавить рубленый лук и соль.

## Картофель, сваренный в молоке

---

1 кг картофеля      1 1/2—2 стакана молока  
вода      соль  
4—5 ст. ложек жира      (укроп)  
1 луковица

Измельченный картофель сварить в подсоленной воде до полуготовности, добавить жир, лук и молоко. Варить до готовности. Посыпать укропом.

## Картофельные клецки

---

1 кг картофеля      100 г свинины  
вода      тмин  
соль      1 яйцо  
1—1 1/2 стакана молока      3/4 стакана муки  
1 луковица

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, размять, добавить горячее молоко, поджаренные с луком кусочки мяса, тмин, тщательно размешать, дать остыть. Добавить яйцо и муку, сделать продолговатые клецки, обвалить их в муке и сварить в подсоленной воде. Подавать на стол с мясным блюдом.

## Картофельное пюре

---

*1 кг картофеля  
вода  
соль*

*1—1 1/2 стакана молока  
1 ст. ложка масла  
1—2 луковицы*

Нарезанный картофель сварить в подсоленной воде до мягкости, воду слить, картофель размять, добавить горячее молоко, поджаренный в масле лук, тщательно взбить.

Подать с соусом и молоком.

## Картофельное пюре с мукой

---

*1 кг картофеля  
вода  
соль*

*1—2 ст. ложки пшеничной  
или ячменной муки  
2—3 ст. ложки масла*

Картофель сварить в подсоленной воде, размять в отваре, добавить поджаренную в масле муку и дать вскипеть, не переставая помешивать. Подать с соусом и молоком.

## Картофельное пюре с яйцом

---

*1 кг картофеля  
вода  
соль  
1—2 луковицы*

*2—3 ст. ложки жира  
1—2 яйца  
1/2 стакана сметаны*

Картофель сварить в подсоленной воде, размять, добавить поджаренный лук, взбитое яйцо и сметану. Взбить. Подать с мясным соусом, молоком или простоквашей.

## Запеченное картофельное пюре

---

*1 л картофельного пюре  
2—3 желтка*

*2 ст. ложки растопленного  
масла*

Картофельное пюре растереть с растопленным маслом и желтками до получения однородной массы, выложить на сковороду тонким пластом, запечь в духовке.

---

## Картофельная запеканка

---

Ломти свинины поджарить и залить смесью из картофельного пюре, яйца, сметаны, молока с манной крупой или пшеничной мукой. Запечь в духовке. Подать в горячем виде.

---

## Овощи в молочном соусе

---

<i>3/4—1 кг картофеля</i>	<i>1 1/2—2 стакана молока</i>
<i>4—5 шт. моркови</i>	<i>2 ч. ложки муки</i>
<i>1/2 брюквы или репы</i>	<i>соль</i>

Овощи нарезать кубиками, залить кипящей водой и варить, пока вода почти полностью не выкипит. Муку развести в холодном молоке, добавить к овощам, варить еще 5—10 минут. Добавить соль и масло. Подать как отдельное блюдо или как гарнир к мясу.

---

## Овощи с бульоном

---

<i>700—800 г свинины</i>	<i>8—10 шт. картофеля</i>
<i>вода</i>	<i>1 луковица</i>
<i>1 брюква</i>	<i>соль</i>
<i>4—5 шт. моркови</i>	

Мясо опустить в холодную воду, поставить варить. Удалить пену, сварить до неполной готовности. Добавить измельченную брюкву, целую морковь и целый или разрезанный пополам картофель, соль и лук. Все продукты сварить до готовности. Мясо нарезать ломтиками, подать на стол с овощами и бульоном.

---

## Тушеные овощи

---

<i>1 кг овощей (морковь, брюква, капуста, картофель, лук и др.)</i>	<i>2—3 ст. ложки жира или масла</i>
<i>1—2 стакана воды или бульона</i>	<i>соль</i>
	<i>1/2 стакана сметаны</i>
	<i>зелень</i>

Морковь и брюкву нарезать кубиками, обжарить, тушить в закрытой кастрюле. Через 10 минут добавить измельченные капусту и картофель, тушить до мягкости. Под конец жидкости должно оставаться немного, добавить в нее сметану и довести до кипения. Подать на стол с зеленью.



---

## Соусы

---

Самым обыденным и распространенным соусом был рассол салаки и соленая простокваша со сметаной и луком. Применялся и мясной рассол, к которому добавляли муку, яйца, молозиво. Клади в соус и ячменную муку, кусочки мяса или шпика. Небольшие кусочки мяса варили до мягкости, затем добавляли ячменную муку. Наряду с мясным соусом широко применялся соус из соленой салаки. Салаку клали на сковороду, добавляли воды, молока, масла и лука, варили и добавляли сливки. Соусом являлся и верхний жирный слой бульона, к которому добавляли соль и рубленый лук.

---

## Печеные яблоки

---

Крупные кисло-сладкие яблоки положить на сковороду и запечь в духовке. Подать с сахаром и сливками.

# ГРИБНЫЕ БЛЮДА

## Грибной суп

---

<i>3 л мясного бульона</i>	<i>100 г копченой корейки</i>
<i>2—3 ст. ложки крупы</i>	<i>1 луковица</i>
<i>7—8 шт. картофеля</i>	<i>сметана</i>
<i>1/3—1/2 л ошпаренных грибов</i>	

Промытую крупу сварить в бульоне до мягкости, добавить нарезанный кубиками картофель, корейку, слегка обжаренные с луком грибы. Сварить.

При подаче на стол положить сметану.

## Грибная каша с картофелем

---

<i>300 г ошпаренных или 600 г сырых белых грибов</i>	<i>1/2 стакана бульона (1 ст. ложка муки)</i>
<i>100 г шпика или жира</i>	<i>соль</i>
<i>1—2 луковицы</i>	<i>2—3 ст. ложки сметаны</i>
<i>8—10 шт. картофеля</i>	<i>(укроп)</i>

Грибы измельчить, поджарить с луком, добавить сырой картофель, нарезанный ломтиками, стушить с добавлением бульона или воды и муки. Положить соль и сметану.

## Картофельное пюре с крупой и грибами

---

<i>1 л очищенного картофеля</i>	<i>500 г жира</i>
<i>1 л воды</i>	<i>300 г грибов</i>
<i>1/2 стакана ячневой крупы</i>	<i>1 луковица</i>

Измельченный картофель сварить до полуготовности в подсоленной воде, сверху положить промытую крупу, варить, не помешивая, под крышкой до мягкости. Рубленый лук и грибы поджарить, добавить к каше, тщательно размешать деревянной ложкой.

Подать на стол с растопленным маслом и молоком. Такую кашу можно варить и без картофеля.

## Грибной суп с молоком

1 л мясного бульона	3 ст. ложки растопленного масла
1 луковица	2 л молока
7—8 шт. картофеля	соль
1/2 л свежих ошпаренных грибов	(укроп)

Измельченный картофель сварить в мясном бульоне, добавить слегка обжаренные в масле грибы, молоко, дать вскипеть. Заправить.

## Копченая корейка, жаренная с грибами

200 г копченой корейки	соль
1 луковица	зеленый лук
300 г ошпаренных грибов	(укроп)
2—3 ст. ложки сметаны	

Копченую корейку нарезать кубиками или брусками, обжарить с рубленым луком и грибами. Добавить сметану, заправить. Посыпать рубленым зеленым луком. Подать с отварным картофелем.

## Жареные грибы с яйцом

200 г ошпаренных грибов	2—3 яйца
1—2 луковицы	1/2 стакана молока
3—4 ст. ложки растопленного масла	1 ст. ложка муки
	соль

Грибы измельчить и обжарить с луком в масле до тех пор, пока не испарится вся вода. Яйца отбить, добавить молоко, муку, соль и залить этой смесью грибы. Держать на огне или в духовке пока яйцо не запечется.

Подать в горячем виде с жареным картофелем и салатом из огурцов.

## Тушеные грибы

600 г свежих грибов (белые или лисички)	1—2 луковицы
2—3 ст. ложки растопленного масла	1 стакан сметаны
	соль

Грибы измельчить, поджарить с луком, добавить сметану и соль, потушить. Подать с вареным картофелем.

---

## Грибной соус

---

300 г ошпаренных грибов  
50—75 г шпика или жира  
2 луковицы  
1 ст. ложка муки

1 стакан мясного бульона  
или воды  
1/2 стакана сметаны

Ошпаренные грибы потушить с жиром, добавить мелко нарезанный лук, муку, бульон, заправить и дать вскипеть со сметаной. Подать к мясным блюдам и картофелю.

---

## Грибной салат с творогом

---

300 г грибов  
100 г творога  
1 ст. ложка молока

1 луковица  
соль

К измельченным грибам добавить растертый с молоком творог и рубленый лук. Подать к картофелю в мундире.

---

## Грибной салат

---

300 г ошпаренных грибов  
1—2 луковицы

соль  
1/2 стакана сметаны

Крупные грибы измельчить, небольшие оставить целыми. Добавить рубленый лук, сметану, соль. Подать к горячему отварному или печеному картофелю.

---

# НАПИТКИ

---

## Сок

*1 л березового или  
кленового сока*

*1 ст. ложка сахара  
1 ст. ложка муки*

В качестве напитка свежий сок применяется без добавлений. Для закваски добавить муку и сахар.

---

## Квас из березового сока

*10 л березового сока*

*50 г дрожжей*

Березовый сок сварить, чтобы часть воды испарилась. Остудить, добавить дрожжи, дать побродить. Затем разлить в бутылки, закупорить и хранить в прохладном месте.

---

## Квас из березового сока с медом

*10 л березового сока  
(3—4 лимона)  
50 г дрожжей*

*мед или сахар  
(изюм)*

К березовому соку добавить лимонный сок, разведенные в воде дрожжи, мед или сахар. В бутылку можно положить 2—3 изюминки, затем влить туда квас. Бутылки закупорить и несколько дней хранить в прохладном месте.

---

## Медовый напиток

*1,4 кг меда  
10 л воды*

*50 г дрожжей  
(1 лимон)*

Мед и воду довести до кипения, вложить нарезанный ломтями лимон, остудить. Добавить разведенные в воде дрожжи, дать 2—3 дня побродить. Налить в бутылки, закупорить, поставить в холодное место на 5—6 дней.

---

## Напиток из ягод можжевельника

---

I. Около 1 л спелых ягод можжевельника      10 л воды  
1,4 кг меда

Размятые ягоды полчаса варить в воде, налить в посуду, закрыть крышкой и поставить на 2—3 дня побродить. Напиток должен быть кислым. Жидкость процедить, добавить мед. Разлить в бутылки и поставить в прохладное место.

---

II. 5 л воды      5 л отвара ягод мож-  
700 г меда      жевельника

Воду с медом довести до кипения, добавить процеженный перебродивший отвар ягод. Напиток разлить в бутылки и хранить в прохладном месте.

---

## Хлебный квас

---

2 кг ржаного хлеба      (немного хмеля)  
10 л воды      500 г меда или сахара  
ветки черной смородины      50 г дрожжей  
и стебли мяты

Сухой ржаной хлеб поджарить, залить кипятком, дать несколько часов постоять в закрытой посуде, процедить, добавить мед или сахар, дрожжи. После брожения (5—6 часов) разлить в бутылки. Бутылки закрыть и поставить на несколько дней в холодное место.

---

## Молочный кофе

---

1/2 л воды      3—4 ложки молотого ячмен-  
1/2 л молока      ного кофе

Кофе залить кипятком, добавить молоко, довести до кипения, дать постоять. Пить горячий кофе с сахаром.

---

## Яичный кофе

---

1—5 яиц      100 г цикория  
1 стакан сливок      ржаная мука

К взбитым яйцам добавить сливки, молотый цикорий и ржаной муки столько, чтобы получилось густое тесто. Из теста скатать тонкий жгут

---

и нарезать кусочками величиной с кофейное зерно, запечь в духовке и размолоть.

Молотый кофе залить кипятком или молоком. Довести до кипения, дать постоять. Пить горячий кофе с сахаром.

## Кислая болтушка

---

*10 л воды  
горсть ржаной муки*

*1/2 л молока  
1 л простокваши*

Муку развести в небольшом количестве холодной воды, влить в оставшуюся воду и варить. В полученную болтушку влить простоквашу и молоко. Через день напиток готов, его можно употреблять в течение 3—4 дней.

---

# Алфавитный указатель

- Баранина в тминном соусе 47  
Баранина или свинина  
с овощами 48  
Баранина с ягодами  
можжевельника 48  
Блинчики 35  
Блинчики из простокваши 36  
Блинчики из сыворотки 36  
Бобовая или гороховая  
похлебка 95  
Бобовые клецки 97, 98  
Бобы, запеченные на дне котла 95  
Брюква в соусе 107  
Большие картофельные оладьи 34  
Булка 31  
Булка из молозива 32  
Булка с картофелем 32  
Булочки «квасгла» со взбитыми  
сливками 33  
Булочки с тмином 32
- 

- Вареная брюква 107  
Вареная копченая баранина 49  
Вареная свежая салака 61  
Вареная свинина с гороховой  
кашей 44  
Вареные бобы или горох 94  
Вареные бобы с копченым  
мясом 94  
Вареные свиные уши с горохом  
или бобами 44  
Вареные свиные ножки  
с квашеной капустой 45  
Вареные свиные ножки  
с горохом или бобами 45  
Ватрушки 33  
Вербная каша 79  
Ветчина или корейка, запечен-  
ная с картофельным пюре 50  
Вторничный суп 40

- Глазунья на ломте ветчины  
или свинины 91  
Говядина отварная 50  
Говядина с картофелем 49  
Гороховая каша с молоком 96  
Горохово-картофельная каша 97  
Гороховые клецки 97  
Гороховые клецки с конопля-  
ными семенами 98  
Гороховый суп 95  
Гороховый суп с бараниной 96  
Гороховый суп с картофелем 96  
Гороховый суп с молоком 96  
Гречневая каша 80  
Грибная каша с картофелем 116  
Грибной салат 118  
Грибной салат с второгом 118  
Грибной соус 118  
Грибной суп 116  
Грибной суп с молоком 117  
Густой соус 52
- 

- Жареная брюква 106  
Жареная икра 70  
Жареная каша 80  
Жареная печень 43  
Жареная рыба 66  
Жареная салака 67  
Жареная телятина 51  
Жареные грибы с яйцом 117  
Жареные клецки из ячменной  
муки 81  
Жареные кровяные клецки 56  
Жареные мозги 43  
Жареные яйца на ломте  
ветчины или свинины 91  
Жареный гусь 51  
Жареный картофель 112  
Жареный окорок 51  
Жареный окунь с соусом 66
-



Жареный отварной  
картофель 112  
Жареный хлеб с яйцом 28  
Жаркое 51

Запеканка из кильки 68  
Запеканка из молозива и  
картофеля 86  
Запеканка из молозива и  
перловой каши 87  
Запеканка из молозива  
с капустой 88  
Запеканка из молозива  
с картофелем и салакой 87  
Запеканка из молозива  
со свиной 88  
Запеканка из рыбы или икры 69  
Запеканка с икрой 69  
Запеканка из соленой салаки 62  
Запеченное картофельное  
пюре 113  
Запеченное молозиво 86  
Запеченный картофель  
в мундире 111  
Запеченный картофель  
в мундире с конопляными  
семенами 111  
Засолка салаки 70  
Засолка лососины 70  
Засолка лососевой икры 70  
Засолка сига 71  
Зеленый мясной суп 100

Капуста «мульги» 109  
Капуста в духовке 108  
Капустная каша 109  
Картофель в котле 111  
Картофель с омлетом 92  
Картофельная запеканка 114  
Картофельная похлебка 87  
Картофельная смесь  
(«Тухлинотид») 111  
Картофель, сваренный  
в молоке 112  
Картофельное пюре 113  
Картофельное пюре с крупой  
и грибами 116  
Картофельное пюре с мукой 113  
Картофельное пюре с яйцом 113

Картофельные клецки 112  
Картофельные оладьи с яйцом 35  
Картофельный суп с крупой  
и молоком 105  
Картофельный суп из свиных  
хвостов с крупой 104  
Картофельный суп с бобами 104  
Каша из брюквы 106  
Каша из брюквы  
и картофеля 106  
Каша из брюквы и перловой  
крупы 107  
Каша из гороха или бобов 97  
Каша «мульги» из крупы  
и картофеля 78  
Каша из овсяной крупы 80  
Каша из просеянной пшенич-  
ной муки 77  
Каша из пшеничной крупы 79  
Каша из пшеничной муки 77  
Каша из ржаной муки 77  
Каша из ржаной муки  
с ягодным соком 77  
Каша из ячневой крупы 79  
Каша из ячменной муки 76  
Каша из ячменной муки  
с картофелем 76  
Каша из ячневой крупы  
с мясом 80  
Квас из березового сока 119  
Квас из березового сока  
с медом 119  
Квашенные кочаны капусты 103  
Килечное масло 68  
Кисель из ржаной муки 75  
Кисель из ржаной муки  
с медом или сахаром 76  
Кислая болтушка 121  
Кисло-сладкий ржаной хлеб 22  
Кислые щи из свиной головы 102  
Кислые щи из баранины 102  
Кислые щи с бобами 102  
Кислые щи с картофелем 102  
Клецки из соленой рыбы 66  
Клецки из толокна 82  
Клецки из ячменной муки 80  
Клецки из ячневой крупы 81  
Коврига из ржаной муки 21  
Колбаса из требухи 41  
Конопляная каша 99

- Конопляная каша с картофелем 99  
 Конопляная каша с ячменной или пшеничной мукой 99  
 Конопляное молоко 99  
 Котлеты из соленой салаки с перловой кашей 65  
 Копченая корейка, жаренная с грибами 117  
 Копчение рыбы 71  
 Копчение рыбы на дне котла 71  
 Копченая рыба с омлетом 93  
 Кровяная колбаса с крупой 54  
 Кровяная колбаса с мукой 55  
 Кровяной хлеб 56  
 Кровяной хлеб с простоквашей 56  
 Кровяной хлеб с перловой крупой 56  
 Кровяные клецки 55  
 Кровяные клецки в капустном листе 55  
 Кровяные оладьи 57  
 Кровяные оладьи с простоквашей 57  
 Крошево из простокваши 89  
 Крупяная колбаса без крови 54  
 Курица отварная 50
- 
- Лепешка, испеченная в котле 27  
 Лепешка с тертым картофелем 28  
 Лепешка с тертым картофелем и пахтой 29  
 Ливерная колбаса 42
- 
- Манная каша 78  
 Медовые лепешки 22  
 Медовый напиток 119  
 Молочный кофе 120  
 Молочный соус 52  
 Молочные клецки из ячменной муки 81  
 Молочный суп из брюквы или репы с крупой 104  
 Молочный суп с картофелем и клецками 85  
 Молочный суп с горохом и перловой крупой 84
- Молочный суп с запеченным в духовке молозивом 88  
 Молочный суп с молозивом 88  
 Молочный суп с клецками 85  
 Молочный суп с клецками из жидкого теста 84  
 Молочный суп с клецками из ячменной или гречневой муки 86  
 Молочный суп с яйцом 85  
 Молочный суп с ячневой крупой и картофелем 84  
 Морковная каша 107  
 Мучная похлебка с молозивом 89  
 Мусс из ржаной муки 76  
 Мясной суп с клецками 38
- 
- Напиток из ягод можжевельника 120  
 Начинка из брюквы 25  
 Начинка из ветчины 23  
 Начинка из грибов 30  
 Начинка из мяса 29  
 Начинка из капусты 30  
 Начинка из копченой салаки 30  
 Начинка из мяса с грибами 24  
 Начинка из мяса с брюквой 23  
 Начинка из мяса с картофелем 24  
 Начинка из мяса с капустой 24  
 Начинка из моркови 25, 30  
 Начинка из мяса с коноплей 25  
 Начинка из рыбы 29  
 Начинка из свинины 23  
 Начинка из салаки 30  
 Начинка из творога 33  
 Начинка из манной каши 33  
 Начинка из шкварок 24
- 
- Овощи в молочном соусе 114  
 Овощной суп 105  
 Овсяный кисель 75  
 Овсяный кисель с молоком или конопляным молоком 75  
 Овсяный кисель со шпиком 75  
 Оладьи 34  
 Оладьи из гречневой муки 35  
 Оладьи из икры 69  
 Оладьи из икры с кашей 69  
 Оладьи из перловой каши 34

Оладьи с соленой салакой 66  
Омлет 92  
Отварная капуста 109  
Отварная капуста в ветчинном  
соусе 110  
Отварная капуста с мясом 110  
Отварная рыба в соусе 62  
Отварная рыба в яичном соусе 62  
Отварная сушеная рыба 61  
Отварной картофель 111

Пеклеванный хлеб 26  
Пеклеванный хлеб из дрож-  
жевого теста 26  
Перловая каша 78  
Перловая каша со свиной,  
тушенная в духовке 78  
Перловая лепешка 27  
Печеная брюква с маслом 105  
Печеная репа, брюква или  
свекла 105  
Печеная свекла с растоплен-  
ным маслом 108  
Печеночный паштет 43  
Печень в соусе 42  
Печеные яблоки 115  
Печеный картофель с брюквой  
и мясом 110  
Печеный картофель 110  
Пирог с творожной начинкой 34  
Пирожки из пшеничной муки 29  
Пироги из ржаной муки 23  
Пирожки с легким 31  
Похлебка из овсяной муки 73  
Похлебка из ржаной муки 73  
Похлебка из толокна 81  
Похлебка из ячменной муки  
с бобами 74  
Похлебка из ячменной муки  
с картофелем или репой 73  
Похлебка из ячменной, пше-  
ничной или ржаной муки 73  
Почки в соусе 42  
Птица на вертеле 52  
Пшеничная лепешка 28  
Пшеничный хлеб 27

Рассыпчатая гречневая каша 79  
Репа в духовке 105

Ржаной хлеб 21  
Ржаной хлеб с картофелем 22  
Рулет из говяжьего желудка 43  
Рыба, варенная с карто-  
фелем 61  
Рыба, жаренная на углях 67  
Рыба, запеченная в духовке 68  
Рыба отварная 60

Салака, жаренная на углях 67  
Салака с омлетом 93  
Салака со шпиком 63  
Салат из соленой салаки  
с картофелем 65  
Свадебный пирог 31  
Свадебный суп 37  
Свежие щи 101  
Свежие щи с молоком 101  
Свекольная каша 107  
Свекольный салат 108  
Свиная голова с брюквой  
и морковью 45  
Свиной окорок отварной 49  
Свинные ножки в желе 45  
Сепик 28  
Сметанный соус 53  
Сок 119  
Соленая рыба, варенная  
с картофелем 62  
Соленая салака с яйцом  
и маслом 65  
Соленая салака со шпиком 64  
Соленая салака, свернутая  
колечком 64  
Соление мяса 53  
Солонина отварная 48  
Солонина отварная с карто-  
фелем и брюквой или репой 48  
Соус из соленой салаки 64  
Соус со шпиком 52  
Студень из свиной головы 46  
Студень из бараньей головы 47  
Студень из бычьей головы 46  
Студень из телячьей головы 47  
Студень из рыбы 67  
Студень с крупой 46  
Суп из баранины с клецками  
из ячменной муки 37  
Суп из баранины с брюквой 37

Суп из браньей головы	39	Сушеная рыба, запеченная в духовке	68
Суп из бараньей шеи	40		
Суп из бычьих хвостов	40	Таллинские кильки	72
Суп из бобов	94	Творожно-картофельная начинка	33
Суп из брюквы или репы с крупой	103	Телятина отварная	50
Суп из ерша	60	Толокно	81
Суп из гороха или бобов со свинными ножками, ушами или свиной головой	95	Творог с тмином	89
Суп из капустных листьев	100	Творожный сыр	90
Суп из капустных листьев с копченым мясом	101	Творожный сыр с молозивом	89
Суп из квашеной капусты	103	Тушеная брюква	106
Суп из крапивы или сныти	100	Тушеная капуста	108
Суп из легких	38	Тушеная капуста с мясом и хлебным тестом	109
Суп из молока или просто- квashi	86	Тушеная морковь	108
Суп из перловой крупы или чечевицы	82	Тушеная салака	63
Суп из пива	74	Тушеная салака с картофелем	63
Суп из пива с молоком	74	Тушеная свинина или баранина с брюквой	49
Суп из почек	38	Тушеное сердце и легкие	44
Суп из репы	103	Тушеная соленая салака с картофелем	63
Суп из субпродуктов	39	Тушеная сушеная рыба	61
Суп из сметки	59	Тушеные грибы	117
Суп из салаки	59	Тушеные овощи	114
Суп из соленой салаки	59		
Суп из соленой салаки с крупой	59	Фасоль, сваренная в соленой воде	94
Суп из сушеного леща	60		
Суп из рыбы	58	Хлеб, испеченный на сковороде	21
Суп из рыбы с картофелем	58	Хлебный квас	120
Суп из рыбы с овощами	58	Хлеб с картофельным пюре	22
Суп из творожного сыра	89	Хлебный суп	25
Суп из толокна	82	Хлебный суп с яблоками	25
Суп из телячьей головы	39		
Суп из трeбухи	41	Яичница	91
Суп из трeбухи с овощами	41	Яичница с икрой	69
Суп из хлебного теста	74	Яичница с ветчиной	91
Суп из ячневой, гречневой, овсяной и пшеничной крупы	83	Яичное масло	92
Суп с толокам	40	Яичное масло с картофелем	92
Суп с манной крупой	82	Яичное масло из яичницы	92
Суп с картофельным пюре	87	Яичный кофе	120
Суп с перловой кашей	82	Ячменная лепешка	26
Сушка рыбы	71	Ячменная лепешка из дрож- жевого теста	27
		Ячменный хлеб	26

# Использованная литература

- Eesti NSV Riikliku Etnograafiamuuseumi arhiivimaterjalid.  
Eesma, M., Kүүsvek, A., Masso, S. Valik toiduretsepted. Tallinn, 1965.  
Eestlane ja tema isand. Tallinn, 1959.  
Kahk, J. Rahutused ja reformid. Tallinn, 1961.  
Kahk, J. ja Vassar, A. Eesti NSV ajaloo lugemik. Tallinn, 1960.  
Kalits, V. Kihnlaste kalastusest. — Rmt.: Etnograafiamuuseumi aastaraamat XVI. Tartu, 1959.  
Koor, J. Magusad söögid, moosid ja sahvtid. 1904.  
Kurrik, H. Vorstid — Rmt.: Eesti Rahva Muuseumi aastaraamat VIII. Tartu, 1934.  
Leesment-Mälberg, E. Perenaise käsiraamat.  
Lõoke, E. Kanepitoidud Eestis. — Rmt.: Etnograafiamuuseumi aastaraamat VIII. Tartu, 1960.  
Lõoke, E. Toidust eesti külas XIX sajandi teisel poolel ja XX sajandi alguses. — Rmt.: Etnograafiamuuseumi aastaraamat XVI. Tartu, 1959.  
Manninen, J. Jõululeibadest ja näärrikakkudest Eestis. — Album M. J. Eiseni 70. sünnipäevaks. Tartu, 1927.  
Masso, S. See huvitab maaperenaisi. — „Nõukogude Naine“, nr. 1, 1961.  
Moora, A. Eestlaste vanadest tavanditoidudest ja jookidest. — Kalender-teatmik, 1960.  
Moora, A. Eesti talurahva vanem toit I. Tallinn, 1980.  
Normann, E. Valimik eesti vanasõnu. Tallinn, 1955.  
Ottenson, H. Odav ja tervislik toit. Tallinn, 1939.  
Padernik, K. Kõõgiviljatoidud.  
Pagland, H. Liha alalhoidmine, kasutamine ja vorstide valmistamine.  
Raamat maitsvast ja tervislikust toidust. Tallinn, 1955.  
Tedre, Ü. Rahvakalendrist. Kalender 1969. Tallinn, 1968.  
Trees, L. Süüakse suured söömad. Tallinn, 1961.  
Льюке-Ягосильд Е. Народные традиции в пище и проблема рационального питания в эстонской деревне. Москва, 1964.

---

Кальвик С.

К17 Эстонская кухня. — 2-е изд., доп. — Таллин: Периодика, 1987. — 128 с., 8 л. ил.

Книга знакомит с очень своеобразной эстонской национальной кухней, как повседневной, так и праздничной, связанной со старинными обычаями. Издание иллюстрировано цветными фотографиями.

К  $\frac{3404000000-065}{904(15)-87}$  22—87

ББК 36.99

Сильвия Кальвик. Эстонская кухня. 2-е издание, дополненное. На русском языке. Перевод с эстонского И. Абрамсон. Художник-оформитель П. Нийнепуу. Редактор М. Тальсон. Художественный редактор П. Реа. Технический редактор Э. Луйк. Корректор Т. Зинина. ИБ № 1605.

Сдано в набор 05. 02. 87. Подписано в печать 28. 08. 87. Формат бум. 60×90/16. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Печ. л. 8,0+1 печ. л. вклеек. Усл. печ. л. 9,0. Усл. кр.-отт. 21,0. Уч.-изд. л. 6,71. Тираж 190 000 экз. (I завод 1—60 000). Заказ № 53. Цена 70 коп. Книгоиздательская группа при издательстве "Периодика", 200101, Таллин, ул. Пикк, 40. Таллинская книжная типография, 200 108 Таллин, ул. Лаки, 26.

---