ЛЕОНИД ЗДАНОВИЧ

РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ И ОБРЯДОВАЯ КУХНЯ

Леонид Иванович Зданович
Русская православная и обрядовая кухня

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21997996
Русская православная и обрядовая кухня: ООО "Остеон-Пресс"; Ногинск; 2016
ISBN 978-5-85689-146-0

Аннотация

В книге рассказывается о православной кулинарии и правилах приема пищи. Приведены ок. 1000 рецептов вкусных и полезных блюд, приготовленных по канонам православия.

Содержание

От автора: Непреходящая радость бытия 9
Глава 1. Посты – основа православия 12
Канун Великого поста. Покаянные седмицы 19
Мытарь и фарисей 21
Блудный сын 22
Страшный суд 23
Родительская суббота 24
Великий Пост 25
Неделя торжества православия 27
Крестопоклонная неделя 28
Благовещение 29
Вербное воскресенье 30
Прощеное воскресенье 31
Рецепты постных блюд 32
Общие правила приготовления постных блюд 32
Тюря 33
Полевка 33
Солодуха 34
Кулага 35
Толокно 36
Постные салаты, закуски 37
Маринованная свекла 37

Салат из свеклы с чесноком 38
Икра из яблок и моркови 38
Икра овощная 39
Икра грибная 39
Перец стручковый жареный 40
Салат из свежей капусты 40
Винегрет 41
Смешанный салат 41
Соленые баклажаны 42
Капуста квашеная кочанами 43
Закуска из капусты 43
Салат из грибов с луком 44
Салат из грибов и помидоров 44
Салат из маринованных грибов 44
Салат картофельный с чесноком 45
Постные овощные супы 46
Постные первые блюда 46
Грибной бульон 48
Окраска бульона янтарным цветом 49
Рыбный бульон 49
Постные рыбные супы 51
Суп с фрикадельками из речной рыбы 51
Постная ботвинья 51
Уха из свежей рыбы 52
Суп рыбный (из консервов) 52
Суп крестьянский 53

Суп из разных овощей 54
Суп из кабачков со свежими грибами 55
Суп из цветной капусты 55
Суп из брюссельской капусты 56
Суп с кольраби 56
Суп с салатом 57
Суп из овощей со свежими огурцами 57
Суп из овощей с фасолью 58
Суп из овощей с фасолью и гренками 59
Суп из овощей с кукурузой молочной зрелости 59
Суп из спаржи 60
Суп луковый с гренками 60
Суп из зеленого горошка с рисом 61
Чечевичный суп 62
Грибной суп 62
Суп с зеленым горошком 63
Суп фасолевый 63
Борщ 64
Щи 65
Щи кислые 65
Рассольник 66
Суп из крапивы или щавеля 66
Картофельный суп 67
Суп картофельный с рисом 67
Суп картофельный с вермишелью 68

Окрошка по-вятски 68
Картофельный суп с грибами 68
Гороховый суп 69
Сухой бульон (постный) 69
Постные вторые блюда 71
Рыбные блюда 71
Салаты рыбные постные 72
Салат с креветками или консервированными кальмарами 72
Салат рыбный с картофелем 73
Вторые постные блюда из рыбы 73
Котлеты рыбные 73
Рыба тушеная с луком и сладким перцем 74
Сом по-русски 74
Рыба под овощным маринадом 75
Фаршированная щука 75
Такая разная селедка 76
Сельдь "Аппетитная" 78
Сельдь с картофелем 78
Сельдь со свежими овощами 79
Селедочные трубочки с помидором 79
Винегрет с сельдью 80
Сельдь рубленая 80
Паштет из сельди 80
Икра из соленой сельди с овощами 81
Икра из сельди 81

Сельдь в кисло-сладком маринаде 82
«Селедочно-птичьи гнезда» 82
Сельдь в маринаде 82
Рыбное филе, минтай, хек, морской окунь и другая морская рыба 83
Пикша запеченная 83
Рыбная солянка с кислыми яблоками 84
Рыба с картофелем и другими овощами, приготовленная на пару 84
Конец ознакомительного фрагмента. 86

Л. Зданович
Русская православная и обрядовая кухня

©Автор-составитель (с) Л.И. Зданович, 2004, 2016

От автора: Непреходящая радость бытия

Со времен апостолов Православная Церковь с ежедневным Богослужением соединила различные священные воспоминания, отчего произошли различные дни Богослужения в продолжении года.

Каждый день в году, помимо седмичного круга, Церковь празднует память одного или нескольких святых угодников. Определенные дни года посвящаются или воспоминанию особых событий из жизни Господа нашего Иисуса Христа, Божией Матери, из истории Церкви Христовой, или в честь различных святых. Кроме того в продолжении года установлены однодневные или многодневные посты и несколько дней назначено для поминовения усопших. Соответственно этим посвящениям дней года составлены особые песнопения и молитвы и установлены обряды, которые присоединяются к молитвам и песнопениям для седмицы. Особенно большие изменения в Богослужении бывают в дни великих праздников и постов.

Дни общего поминовения усопших (называемые родительскими днями) следующие: суббота перед масляницей, субботы второй, третьей и четвертой седмиц Великого Поста, суббота перед Праздником Св. Троицы и вторник Фо-

миной седмицы.

Затем в Православной Церкви установлено поминовение православных воинов на брани убиенных: в субботу перед днем Св. Димитрия Солунского (26 октября по ст. ст.) и в день Усекновения главы Св. Иоанна Предтечи (29 августа по ст. ст.)

В соответствии с этим годовым кругом и мы будем рассматривать различные православные празднества и обряды и свойственные им особенности стола.

Мы в нашей книге постарались собрать не только сведения о православных праздниках, но и наиболее полные данные о русских народных обрядах и обычаях и их кулинарных особенностях. Многие из приводимых здесь рецептов взяты из старинных кулинарных книг и потому сохраняют несколько непривычную для нынешнего читателя лексику. Составители заранее просят прощения у раздосадованного читателя. Однако надеемся, что таковых не будет, поскольку меры веса мы привели в соответствие с современными, а аромат старины, сквозящий в прабабушкиных рецептах, поможет вам, дорогие читатели и хозяйки, преисполниться благоговения и значимости, осуществляя великий акт преемственности поколений – изготовления точь-в-точь таких, скажем, блинов, какие любили едать у князей Голицыных.

Наша книга выстроена по принципу календаря, и приводимые в ней рецепты в основном соответствуют православным праздникам и другим памятным датам. Так что, если

читателя интересуют конкретные обрядовые, праздничные или конкретно постные блюда, отсылаем его к указателю. Так, скажем, наибольшее количество постных блюд приведено в разделе о Великом посте.

Что же касается скоромных и праздничных блюд, то мы сосредоточились на блюдах, наиболее характерных для нашего народа. И пусть происхождение их порой бывает далеко не исконно русским да и не совсем христианским (например, такие блюда, как «шашлык» или «плов», имеют явно тюркское происхождение, в то время как «зразы» или «клецки» говорят о своих польских корнях), однако за несколько последних столетий эти кушанья стали настолько обиходными в нашем быту, что никто и не думал о перемене их названий на славянские.

Глава 1. Посты – основа православия

Церковь придает большое значение посту. От него сильно зависит внутренняя жизнь человека, о чем свидетельствуют святые Отцы и древнего и нашего времени.

Посты прививают нам воздержание, обуздывают наши плотские устремления и способствуют духовному самосовершенствованию. Не стоит путать пост с диетами, которыми злоупотребляют дамы, обремененные целлюлитом. Важнейшим делом для христианина является следование постам, установленным церковью, а не тем, которые каждый изобретает для исполнения своей прихоти.

Пост, и это вполне естественно, прежде всего относится к пище, в отказе от употребления скоромной пищи состоит буква поста, но дух его – в ином. Нельзя сводить смысл поста лишь к отказу от тех или иных яств. «Кто ограничивает пост только воздержанием от пищи, тот более всего бесчестит его, – сказал Иоанн Златоуст. – Ты постишься? Докажи мне это своими делами… Что за польза, когда мы воздерживаемся от птиц и рыб, а братьев угрызаем и снедаем?» Дни постов для православного христианина – это дни духовного совершенствования, дни молитв и покаяния.

Установлением Православной Церкви в течение года

предусмотрено более 220 постных дней. Какие же дни в православном календаре являются постными?

Прежде всего основное правило: среда и пятница каждой недели, поскольку в среду Христос был предан, а в пятницу распят. Эти посты длятся в течение всего года, кроме Святок и сплошных седмиц, – строго постные дни (если нет особого разрешения на послабление поста). В некоторых монастырях постятся и по понедельникам (в честь Ангелов). Святая Церковь в эти дни запрещает употребление в пищу продуктов животного происхождения (мяса, молока, масла, яиц, сыра), разрешается растительная пища, постное масло и рыба. Спустя неделю после Троицы от Недели всех святых до Рождества Христова по средам и пятницам запрещается есть не только мясную и молочную пищу, но также растительное масло и рыбу.

Затем в году существуют 4 больших поста:

1) Великий пост – 40 дней; к нему присоединяется Страстная Седмица – последняя неделя перед Светлым Христовым Воскресением – Пасхой; подвижный пост.

2) Петров пост начинается через неделю после Пятидесятницы (Троицына дня) и кончается 29 июня/12 июля на Петров день; подвижный пост разной продолжительности. Петровский пост приходится на самый разгар лета: летний зной, сенокос, полевые работы. Это время, когда человеческий организм испытывает необходимость освобождения от тяжелой мясной пищи и нуждается в витаминизированной рас-

тительной пище.

3) Успенский – двухнедельный пост с 1/14 по 14/27 августа. Успенский пост – проводы лета, подготовка к страдной поре (жатва, сбор урожая, плодов своего труда). Время, требующее собранности в предстоящей трудовой схватке, в борьбе с силами природы, в стремлении отвоевать каждый погожий день, ибо осенний день год кормит. И так до самого Покрова, до окончания уборочной. Как говорит русская пословица: кончил дело, гуляй смело. Наступал период раскрепощения, отдохновения от трудов праведных, время свадеб, гостеваний, застолий, трапез. Однако много есть – небольшая честь. От обильных трапез, так же как от тяжелых работ, требуется отдых, он наступает как отдых перед грядущими Святками – Рождественский пост.

4) Рождественский сорокадневный пост с 15/28 ноября по 25 декабря/7 января.

Кроме того, строго постными считаются день Воздвижения Креста Господня (14/27 сентября), день Усекновения главы св. Предтечи и Крестителя Господня Иоанна (29 августа/11 сентября), Рождественский сочельник (24 декабря/6 января) и Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) – 5/18 января.

Пост – это с древности установленные правила, которые способствуют молитве и помогают внутреннему росту человека.

Во все времена существования христианства пост являлся

важнейшей стороной жизни человека.

Вот что писали о посте учителя Церкви:

«Пост тела есть пища для души» *(Св. Иоанн Златоуст).*

«Сколько отнимешь у тела, столько придашь силы душе» *(Св. Василий Великий).*

«Животные многопищные и тучные не могут бегать так скоро, как малопищный Олень, подобно сему чревоугодник не может быть так деятелен и благопоспешен в подвигах, как воздержный» *(Филарет Московский).*

«Душа ничем так не смиряется, как если кто будет воздержным в пище» *(Авва Пимен).*

«Пища излишняя делает тело чрезмерно нагруженным кораблем, который при малом движении волн идет ко дну» *(Авва Леонтий).*

«Толстое чрево не родит тонкого смысла» *(Св. Иоанн Златоуст).*

«Возобладай над чревом, пока оно над тобою. не возобладало» *(Св. Иоанн Лествичник).*

«Чрево – самый неверный в договорах союзник. Это – ничего не сберегающая кладовая. Если многое в него вложено, то вред в себе удерживает, а вложенного не сохраняет» *(Св. Василий Великий).*

«Сколько различных искусств, веществ, орудий употребляет разумный человек, для того чтобы наполнить малое и немысленное чрево! Как унижается разум, когда истощается в изобретениях, чтобы

дань, ежедневно требуемая чревом, как неумолимым владыкою, была ему приносима как можно в большем изяществе и была им приемлема как можно в большем количестве! И как ругается над сим раболепствующим разумом чрево, концом всех его забот о изяществе полагая нечистоту и смрад!» *(Филарет Московский).*

«Если влечет тебя похотение вкусной и многой пищи, вспомни смрад, происходящий от ней – и успокоишься» *(Авва Исаия).*

«Чревоугодник трудится и сокрушается о том, как наполнить чрево свое яствами; а когда поел, мучится во время пищеварения; воздержание же сопровождается здравием и трезвенностью» *(Св. Ефим Сирин).*

«Только досыта ничего не вкушай, оставляй место Святому Духу» *(Св. Серафим Саровский).*

«В рассуждении пищи должно наблюдать и то, чтобы не разбирать между снедями вкусными и невкусными. Это дело, свойственное животным, в разумном человеке недостойно похвал» *(Св. Серафим Саровский).*

«Употребляй самую простую и дешевую пищу, мяса совсем не ешь» *(Св. Антоний Великий).*

«И то немногое, употребляемое кем-либо в пищу, должно принимать с молитвою и осуждать себя в помысле своем как недостойного никакой пищи и утешения» *(Св. Авва Дорофей).*

«Что такое пост, как не наказание тела, для того чтобы усмирить тело здоровое и сделать его немощным для страстей, по слову Апостола: «Когда я немощен, я

силен» (2 Кор. 12, 10) *(Св. Варсонуфий и Иоанн).*

«Кто не радит о посте, приводит в колебание все доброе, потому что пост был заповедью, вначале данною нашему естеству в остережение против вкушения пищи, и нарушением поста пало начало нашего создания. С сего начал и Спаситель, когда явился миру на Иордане. Ибо по крещении Дух извел Его в пустыню, и постился Он там 40 дней и 40 ночей. Если постится сам Законоположник, то как не поститься кому-либо из соблюдающих закон?» *(Авва Исаак Сирин).*

«Примеры немцев и других иностранцев ввели в заблуждение русских православных не уважать поста, уверяя, что в пище нет греха или совсем нет греха. Если бы это было справедливо, то Адам и Ева не были бы изгнаны из рая за вкушение плода от запрещенного дерева, а дерево это было смоковница. Но сила греха состояла не в плоде дерева, а в запрещении и преслушании правил Церкви. Господь же во святом Евангелии глаголит: «аще кто преслушает Церковь, буди тебе яко язычник и мытарь». Будет ли тому хорошо на страшном суде, кто явится там в числе язычников? Русскому православному человеку вернее и лучше рассуждать и действовать не по-немецки и не по иностранным обычаям, а согласно с правилами православной Церкви. Апостол пишет: «Един Бог, едина вера»; то есть как истинный Бог один, так и истинное вероисповедание одно, начавшееся от Иерусалима, а не от Рима. Православная Церковь во всей вселенной едина – в Иерусалиме, в Антиохии, в

Александрии, в Греции и в России» *(Преп. Амвросий Оптинский).*

«Все желающие приступить к подвигу поста и молитвам, все желающие пожать обильные плоды от своего покаяния, услышьте слово Божие, услышьте завет Божий – и отпустите, простите ближним согрешения их пред вами» *(Св. Игнатий Брянчанинов).*

«Поелику мы не постились, то изринуты из рая! Поэтому будем поститься, чтобы снова взойти в рай!» *(Св. Василий Великий).*

Приведенные изречения святых отцов могут послужить для укрепления тех, кто, может быть, еще колеблется в своих убеждениях и сомневается в своих силах. В предлагаемых вниманию читателя рецептах найдется много простых в приготовлении недорогих и вкусных блюд, которые, возможно, станут для вас небольшим «утешением» в посте.

Впрочем, в жизни любого человека бывают обстоятельства, которые затрудняют хранение поста (скажем, нахождение в путешествии или болезнь). Тогда в посте разрешается послабление. Пожилые, больные люди, дети (до 14 лет), а также беременные женщины освобождаются от строгого поста. Однако о мерах послабления следует советоваться со своим духовным отцом.

Канун Великого поста. Покаянные седмицы

Великий пост длится от Прощенного воскресенья до Пасхи – 49 дней.

Если Благовещение (7 апреля) приходится на время Великого поста, то в этот день пост облегчается, разрешается есть рыбу и растительное масло. Это установление распространяется и на день 40 мучеников севастийских (Сороки) – 22 марта, а также на Лазореву Субботу и Вербное Воскресенье (Ваий) – Вход Господень в Иерусалим.

Больным, беременным женщинам и занятым тяжелым трудом допускается некоторое послабление в строгости поста, чтобы пощение не привело к упадку сил и христианин имел силы на молитву и каждодневный труд, однако полная отмена поста уставом отвергается. Что касается беременных женщин, то их пища должна быть особенно разнообразной и содержать все необходимое для нормального развития плода не в ущерб здоровью и матери, и младенца. Она должна быть биологически полноценной и витаминизированной, но без излишеств. Эти рекомендации строго индивидуальны и должны выполняться по предписанию наблюдающего врача.

Не случайно Церковь предписывает постепенное вхождение в пост в течение четырехнедельного подготовительного периода. Великому посту предшествуют **четыре покаян-**

ные седмицы (недели), каждая из которых имеет свое название.

Мытарь и фарисей

Первая неделя посвящена притче о мытаре и фарисее. В это время читается притча о том, что только слезная молитва и смирени, как у мытаря, а не перечисление своих добродетелей, как у фарисея, могут снискать нам милосердие Божие. Итог притчи выражен евангелистом Лукой словами: «Сказываю вам, что сей пошел оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится».

Блудный сын

Вторая неделя – притча о блудном сыне. Возвращение библейского блудного сына в отчий дом – нравственное перерождение человека, духовное переосмысление, возвращение в дом Отца Небесного.

Страшный суд

Третья неделя, предшествующая посту, посвящена всеобщему Суду Христову, грехопадению и изгнанию Адама и Евы, положившим своим невоздержанием начало человеческим грехам.

Пророки Ветхого Завета провозгласили неминуемое наступление Суда Божия, который очистит и преобразит мир. Неминуемое возмездие влекут за собой нераскаянные грехи человеческие. Пророчество о Страшном Суде восходит к Ветхому Завету, но во всей полноте оно раскрылось с началом проповеди Христа. «Суд же состоит в том, что Свет пришел в мир, но люди более возлюбили тьму, нежели Свет, потому что дела их были злы» (Иоан. 3, 19).

Эта неделя называется «Мясопустной», или «Сырной» седмицей, потому что из скоромной пищи в эту неделю дозволяется есть только сыр, молоко, масло, яйца и рыбу. Мясопустная седмица – прелюдия к Великому посту. Каждый верующий человек испытывает свою волю, подготавливая себя духовно и телесно.

Родительская суббота

В субботу накануне мясопустной, или сырной, седмицы – Вселенская Родительская суббота. В этот день совершается поминовение усопших, и особенно тех, кто умер внезапной смертью. Древняя Масленица включала обычай поминать предков блинами, отсюда и обычай подавать блины на поминках как одно из обязательных обрядовых поминальных блюд наряду с коливом (кутьей) и киселем.

Во вторник вечером во время мясопустной седмицы впервые читается молитва св. Ефрема Сирина «Господи и владыко живота моего».

Великий Пост

«Что такое этот Великий пост? Он есть драгоценный дар нам Спасителя нашего, Который Сам постился сорок дней и ночей, не ел и не пил, дар поистине драгоценный для всех ищущих спасения, как умертвитель душевных страстей. Словом и примером Своим Господь узаконил его Своим последователям. И с какою любовью, какими божественными благодатными силами служит Господь всем истинно постящимся! Он их посещает, очищает, обновляет, укрепляет в борьбе со страстями… научает всякой добродетели и возводит к совершенству…» – писал о. Иоанн Кронштадтский.

Традиция Великого Поста возникла в древней христианской церкви и до настоящего времени сохранилась в основном в Православной Церкви.

Великий Пост – это подготовка к Светлому Христову Воскресению путем покаяния, углубления во внутреннюю духовную жизнь, отрешения от ее материальной стороны.

Великий Пост – самый продолжительный из всех многодневных постов. Первые шесть недель поста до пятницы шестой недели имеют каноническое название «святая четыредесятница». Седьмая, последняя неделя перед Пасхой – Страстная неделя, или Великая, отсюда и название поста.

Первые два дня и последний день поста рекомендуется обходиться без пищи, в остальные дни соблюдать умеренность

и ограничивать себя в еде.

Неделя торжества православия

Первая неделя поста называется «неделей торжества Православия». Она связана с воспоминанием о победе Вселенской Церкви над противниками Православия, которые стремились извратить самую суть веры. Эта проблема не стала менее острой и в наши дни.

Крестопоклонная неделя

Третья неделя поста посвящена Кресту Христову. В воскресенье за всенощной на середину храма выносится Распятие, чтобы напомнить кающимся о спасительном даре искупления Христова.

По традиции в это время пекли обрядовые хлебы. Затем стали выпекать печенья (крестцы). В них для каждого члена семьи запекали зерна злаков или монеты. Тот, кому выпадал крестик с запеченными зернами, по поверью, должен был сохранять его до посевной и бросать на пашню первую горсть зерен, чтобы урожай был богатым.

Благовещение

Праздник Благовещения (7 апреля) – один из самых знаменательных и волнующих душу каждого человека.

Эта неделя посвящена вести, которую принес Деве Марии Архангел Гавриил, о том, что в скором времени станет она матерью Спасителя Человечества.

По народному поверью, Благовещение самый большой праздник на небесах, на земле и в аду (грешников в этот день, как и на Пасху, не мучат). Считается большим грехом выполнять какие-либо работы: девица косы не заплетает, птица гнезда не вьет; кукушка за то без гнезда осталась, что на Благовещение завила.

Как правило, этот праздник приходится на время Великого Поста. В этот день облегчается пост, разрешается есть рыбу и растительное масло, если совпадает со средой или пятницей. День Благовещения иногда совпадает с праздником Пасхи.

Вербное воскресенье

Во время всенощной под праздник Входа Господня в Иерусалим люди стоят у церквей с ветвями. На Востоке это ветви пальм, лавра, цветы, у нас – вербы, вестницы наступающей весны. Обычай освящать вербы (пальмы) был введен Церковью в IV веке. Отсюда и название праздника Вербное (Ваий) воскресенье, (от греч. «вайа» – пальма).

В Вербное воскресенье пост облегчается.

Прощеное воскресенье

Последняя неделя перед Великим постом называется «Сыропустом», потому что им заканчивается едение сыра, масла и яиц. В этот день христиане просят друг у друга прощения грехов, ведомых и неведомых обид и принимают все меры к примирению с враждующими. Поэтому это воскресенье принято называть «Прощенным воскресеньем», после которого наступает **Великий пост.**

Рецепты постных блюд

Некоторые старинные кушанья, традиционные для постов, сегодня не только не употребляют в пищу, но многие и не слышали о них. Возможно, это произошло потому, что они были характерны для крестьянской среды, а в городской, мещанской, были неупотребительны. Вспомните бессмертное некрасовское «Кушай тюрю, Яша, молочка-то нет…» Да и готовили эти кушанья в русской печи. На газовой или электрической плите их зачастую приготовить невозможно, поскольку готовились они иногда долго, наши печи так тепло не хранят.

Общие правила приготовления постных блюд

Постные блюда приготовить не сложнее тех, что готовятся ежедневно, из них только исключают сметану, сливки, мясо, яйца, сливочное масло.

Можно приготовить рыбный фарш на растительном (букв. «постном») масле, пельмени с грибным фаршем, ушки жареные с грибным фаршем и гречневой кашей, постные пироги с саго, рисом, капустой, рыбой, грибами, гречневой кашей. Пирожки начиняют овощным, рыбным, грибным, раковым фаршем. Делают постные картофельные, рыбные, ри-

совые, гречневые, грибные котлеты на растительном масле. Соусы из сельди, зелени, изюма, грецких орехов, овощей, лимона, слив, вишен, смородины, горчицы, хрена также готовятся на постном масле, без сметаны и сливок.

Подобным образом готовятся и постные кушанья из овощей и зелени, картофеля, яблок, артишоков, грибов, а также рыбные блюда, салаты к ним, постные паштеты, майонезы, заливные, холодцы, пудинги, шарлотки, постные блины, оладьи, гренки, вареники и каши, пироги, пирожное.

Мороженое, крем, желе, бланманже, муссы, кисели и компоты приготовляются как и для общего стола, с той лишь разницей, что вместо желатина используется рыбий клей, картофельная мука и крахмал.

Тюря

Это самое распространенное и безыскусное старинное постное блюдо представляет собой миску холодной подсоленной воды с плавающими в ней кусочками хлеба и накрошенного репчатого лука.

Полевка

Это похлебка из ржаной муки, а точнее из заквашенного ржаного теста – расчины. Расчину ставили накануне, и, когда она достаточно закисала, из нее готовили полевку. В горшке кипятили воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый

лук, расчину и взбивали колотовкой[1] (мутовкой), выполнявшей в прошлые века роль миксера. Полевку заправляли луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбой, снятками.

Солодуха

Солодуху ели в дни Великого и Рождественского постов.

Это жидкое блюдо, но не суп, а десерт, она кисло-сладкая на вкус. Приготавливалась она из ржаного солода, т. е. ржаного зерна, хорошо пророщенного, высушенного, смолотого и просеянного. В глиняном горшке кипятили воду, охлаждали до температуры 35 градусов, засыпали солод и интенсивно перемешивали мутовкой, чтобы не было комков. Горшок ставили на припек, и, пока русская печь томилась, солодуха стояла в тепле. В горшок с солодухой время от времени бросали кусочки льда или снега, чтобы она не перегревалась. При этом солодуха разжижалась, и в нее также время от времени добавляли ржаной солод, чуть-чуть подсыпая и часто перемешивая. Когда процесс соложения закончен (это определяется по степени сладости), горшок ставят в печь и доводят до кипения, тотчас вынимают из печи, быстро охлаждают до 25–30 градусов, опускают в горшок корочку ржаного хлеба и, прикрыв сверху чистым рушником, ставят в теплое место, как правило, на русскую печь. При этом соло-

[1] Колотовка – это стволик молодого тщательно оструганного соснового деревца, на котором оставляли веерообразные тонкие сучки длиною 3–4 см. *(Здесь и далее прим. составителя).*

духа настаивается, закисает, приобретает свой характерный хлебный кисло-сладкий вкус, медовый аромат и розоватый цвет.

Кулага

Это блюдо близко солодухе и тоже десерт. Однако процесс ее приготовления затягивался на сутки и более. Ее готовили из ржаного солода, она была сладкой на вкус. Для приготовления кулаги отваривают картофель в кожуре, охлаждают, очищают, тщательно толкут, чтобы не осталось комков. Затем замешивают солодом (просеянной ржаной мукой) полугустое тесто, перекладывают в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставят в истопную русскую печь, подгребая со всех сторон к горшку горячие угли. Через час горшок вынимают, хорошенько взбивают массу колотовкой, вновь закрывают крышкой и ставят в печь еще на час. Затем горшок вынимают из печи, снимают крышку и, охладив, перекладывают кулагу в деревянную посуду, прикрывают рушником и ставят в теплое место (на русскую печь) еще на сутки для закисания, следя при этом, чтобы она не слишком перекисала. Затем ее вновь перекладывают в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставят в печь для запекания. Спустя еще несколько часов кулага готова. По внешнему виду она напоминает кашу, но так густа, что ее можно резать ножом. Цвет кулаги золотистый, бежевый, кремово-розоватый, на вкус она кис-

ло-сладкая, с медовым ароматом. Кулагу едят холодной.

Толокно

Это блюдо готовили из овса, выдержанного в продолжение ночи в теплой русской печи. При этом мука, полученная из такого зерна, теряла способность образовывать клейковину, зато хорошо набухала в воде и быстро густела. Толокно замешивали на охлажденной кипяченой воде, приправленной солью. Толокном обычно полдничали, так как между обедом и ужином проходило достаточно много времени, ужинали перед сном.

Постные салаты, закуски

Никакие продукты животного происхождения не заменят нам овощей и фруктов, которые содержат необходимые каждому человеку витамины, микроэлементы и минеральные вещества, поэтому салаты, винегреты и другие закуски очень полезны, если овощи для них приготовлены правильно.

Несколько советов для приготовления салата:

– все овощи вымыть холодной водой и отварить, не снимая кожицы, под крышкой;

– сырые очищенные овощи не следует долго держать в воде, т. к. при этом теряются витамины;

– нашинкованный лук нужно обдать кипятком, чтобы он имел более нежный вкус.

Готовить салаты нужно перед подачей, а украсив готовое блюдо зеленью, оливками, колечками лука, красивыми ломтиками помидора или огурца, мы порадуем наших близких.

Чем отличаются постные салаты от скоромных? Тем, что в них не содержится мяса, яиц, майонеза, сметаны.

Маринованная свекла

Свекла – 1 шт., соль, тмин, уксус, сахар, хрен.

Отварить свеклу, очистить и нарезать на ломтики. Залить маринадом – в 0,5 л воды добавить соль, тмин, немного са-

хара, уксус и наструганный хрен. Поставить в холодильник на сутки. Вынуть из маринада, нарезать толстой соломкой и подавать как гарнир на листьях зеленого салата к вареной картошке.

Салат из свеклы с чесноком

Отвареная свекла – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, грецкие орехи – 3–4 шт. (или немного любых других орехов), горсть изюма или чернослива, очищенного от косточек и мелко порезанного, растительное масло.

Отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке, прибавить измельченные зубчики чеснока, ошпаренный и обсушенный изюм или чернослив, из которого вынуты косточки, порезанный мелкими кусочками, добавить измельченные орехи, полить растительным маслом и хорошенько перемешать. Подавать, выложив горкой в салатник и посыпав зеленью петрушки.

Икра из яблок и моркови

Морковь – 3–4 крупных корня, репчатый лук – 2 головки, яблоки кислые – 3–4 шт. (лучше всего Антоновка), растительное масло, соль, сахар.

Морковь очистить и нарезать довольно крупными кусочками и обжарить в растит. масле до мягкости, затем обжа-

рить лук, порезанный кольцами, и подготовленные яблоки – нарезанные на четвертинки и очищенные. Все вместе пропустить через мясорубку, сдобрить по вкусу солью и сахаром, хорошо перемешать и прогреть еще раз на сковороде. Следить, чтобы икра не пригорела. Подавать охлажденной, выложив горкой в салатник.

Икра овощная

Баклажаны – 1–2 шт., кабачок – 1 шт., репчатый лук – 1 головка, морковь – 2 корня, капуста – 300 г, томат, уксус, перец, соль, растительное масло.

Баклажаны и кабачок запечь в духовке, у баклажана снять кожицу. Кабачки и баклажаны мелко изрубить. Лук, морковь, капусту мелко изрубить и спассеровать вместе с томатом в растительном масле. Затем смешать с кабачками и баклажанами и тушить в течение 10–15 мин., постоянно помешивая. Заправить икру уксусом, солью и перцем и охладить. При подаче на стол посыпать зеленым луком или рубленой зеленью петрушки.

Икра грибная

Сушеные грибы – 300 г, репчатый лук – 3–4 головки, растительное масло – 0,5 стакана, соль, сахар, уксус, чеснок.

Грибы замочить на 2–4 часа, поставить варить в неболь-

шом количестве воды. Вынуть грибы из отвара, пропустить их через мясорубку, соединить с отваром и тушить, пока не испарится лишняя влага, прибавить к грибам мелко нарезанный и обжаренный лук, сахар и уксус, охладить и заправить мелко измельченным чесноком.

Перец стручковый жареный

Сладкий стручковый перец – 1000 г, растительное масло – 0,5 стакана, соль, чеснок – 1 небольшая головка, уксус по вкусу.

Перец очистить и запечь в духовке до готовности, чтобы можно было снять тонкую кожицу, подготовленные стручки разделить вдоль на длинные полоски и залить чесночным соусом.

Для соуса истолочь или натереть на мелкой терке чеснок, растереть его с 0,5 чайной ложки соли, растительным маслом и при желании – с 1 чайной ложкой уксуса. Залитый соусом перец положить в керамическую или стеклянную посуду, плотно закрыть и убрать на сутки в холодильник. Подавать как холодную закуску.

Салат из свежей капусты

Белокочанная капуста – 500 г, лук зеленый, столовый 3 %-й уксус – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль, масло

растительное.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и дать полежать 15–20 минут. Отжать капусту, положить в салатницу, посыпать сахаром, полить уксусом и растительным маслом, перемешать и подать, посыпав нарезанным зеленым луком. Хорошо выглядит салат из капусты, украшенный клюквой или брусникой. Также можно приготовить салат из краснокочанной капусты.

Винегрет

Морковь – 2 корня, свекла – 1 шт., картофель – 4 клубня, огурец соленый – 1 шт., капуста квашеная – 150 г, лук репчатый – 1 головка или зеленый – 5–6 стеблей, соль, растительное масло.

Отварить и охладить овощи. Нарезать мелкими кубиками морковь, картофель, огурец, мелко нарезать лук и капусту и, полив половиной масла, перемешать. Затем добавить нарезанную кубиками свеклу и, долив остальное масло и посолив, перемешать. Важно сохранить эту последовательность, для того чтобы остальные овощи не окрасились об свеклу и винегрет был более красивым.

Смешанный салат

Морковь – 4 корня, помидоры – 4 шт., яблоки – 2, лук реп-

чатый – 2 головки или зеленый – 5–6 стеблей, зелень петрушки, лимона – ½ шт., растительное масло – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 ч. ложка, соль.

Очищенную морковь натереть на крепкой терке, помидоры, огурцы, лук и яблоки нарезать ломтиками. Все перемешать, залить смесью растит. масла и лимонного сока, добавить соль, сахар и посыпать измельченной зеленью.

Соленые баклажаны

Баклажаны некрупные – 4–5, морковь – 2 корня, нарезанная зелень кинзы и петрушки – 1 стакан, чеснок – 3-4 зубчика, соль.

Баклажаны вымыть и надрезать вдоль на 2/3 толщины, наполнить подготовленным фаршем. Для начинки натереть на крупной терке морковь, измельчить чеснок, нарезать часть зелени, слегка подсолить и перемешать. Плотно уложить баклажаны в кастрюлю с другой частью рубленой зелени. Когда баклажаны дадут сок, поставить их под гнет. Неделю держать при комнатной температуре, а затем поставить на холод. Можно готовить сразу большое количество баклажанов, для этого соответственно увеличить пропорции продуктов. Удобнее не пересыпать их солью, а залить рассолом, приготовленным из расчета 60 г соли на 1 л воды.

Капуста квашеная кочанами

Свежая белокочанная капуста – 1 кочан, свекла 1 шт., красный жгучий перец – 1 шт., чеснок – 5–6 долек, уксус, зелень сельдерея или петрушки, соль, сахар.

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу тонкими ломтиками, сельдерей и перец – кусочками. Все овощи плотно уложить слоями в банку или кастрюлю, пересыпая нарезанным чесноком. Массу залить кипящим маринадом – 1 ст. ложка соли и 1 ст. ложка сахара на 1 л воды с уксусом, так, чтобы овощи были полностью покрыты им. На 2–3 дня поставить в теплое место. Затем охладить, и капуста готова.

Закуска из капусты

Капуста – 1 кочан, морковь – 5 шт., чеснок – 2–3 зубчика, соль – 1 ст. ложка, зелень.

Капусту разобрать на отдельные листья, опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковь натереть на крупной терке, перемешать с рубленой зеленью и мелко изрубленным чесноком. Начинку завернуть в капустные листья, положить в кастрюльку и залить кипящим рассолом из 1 ст. ложки соли на 1 литр воды. Через 2 дня блюдо готово.

Салат из грибов с луком

Грибы соленые или маринованные – 200 г, лук зеленый или репчатый – 30 г, растительное масло – 3 ст. ложки.

Грибы нарезать соломкой, соединить с нашинкованным зеленым или репчатым луком, заправить растительным маслом, положить в салатник и украсить колечками репчатого лука.

Салат из грибов и помидоров

Помидоры – 300 г, вареные свежие грибы – 300 г, картофель сваренный «в мундире» – 200 г, лук репчатый – 1 головка, растительное масло.

Грибы нарезать соломкой, картофель – кубиками, помидоры – четвертинками. Все перечисленные компоненты смешать, приправить солью, украсить кольцами лука.

Салат из маринованных грибов

Грибы маринованные – 300 г, яблоко – 1 шт., лук репчатый – 2 головки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Грибы нарезать соломкой, лук – кольцами, яблоко потереть на крупной терке. Все соединить, приправить солью,

перцем, растител ным маслом, положить в салатник, украсить кольцами лука и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат картофельный с чесноком

Картофель – 5–6 клубней, соль – 200 г, чеснок – 10 г, растительное масло – 3 ст. ложки, уксус – 20 г, зеленый лук – 10 г.

Очищенный картофель нарезать кубиками, отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить, закрыть крышкой и довести до готовности на пару. Картофель охладить и положить в салатник. Очищенный чеснок растолочь с солью, заправить растительным маслом и уксусом, перемешать, полученным соусом приправить картофель, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Заправлять салаты можно сметаной (если вы делаете не постный салат), майонезом или их смесью, а также растительным маслом. По желанию в сметану можно добавить натертый и слегка посоленный хрен, а с растительным маслом можно приготовить **салатную заправку**. Для этого масло надо смешать с уксусом, солью, сахаром, горчицей, молотым перцем (по желанию), хорошо взболтать смесь и поливать ею салаты.

Для придания овощным салатам более острого вкуса и запаха можно добавить растертый чеснок.

Постные овощные супы

Постные первые блюда

Для русской кухни наиболее характерным являются овощные заправочные супы: щи, борщ, рассольник, окрошка. Они включают в себя от 5 до 20 компонентов – овощей, круп, пряных трав, растительного масла и т. д. Для обогащения супов витаминами нужно добавлять к ним мелко нарезанные укроп, петрушку, кинзу, чеснок или зеленый лук.

В различные супы овощи режутся по-разному, это влияет на вкусовые качества и на внешний вид овощей.

Нарезка овощей. Для супов овощи нарезают так, чтобы форма кусочков отдельных видов овощей соответствовала форме других частей гарнира. Так, например, в крупяные супы овощи нарезают мелкими кубиками, а в супы с вермишелью – соломкой. Когда капуста нарезана в форме квадратов, то остальные овощи должны быть нарезаны в виде кружочков или ломтиков, если же капуста нашинкована, то остальные овощи лучше нарезать соломкой.

Пассерование овощей и муки. Морковь, лук, петрушку, пастернак, репу надо класть в суп пассерованными для улучшения вкуса, аромата и внешнего вида супа.

Чем мельче и тоньше нарезаны овощи, особенно морковь,

тем легче при пассеровании извлекаются из них маслом ароматические и красящие вещества. Для некоторых супов (например, горохового) лук пассеруют отдельно от других овощей, так, чтобы цвет его почти не изменился.

Овощи пассеруют на противне, в сотейнике или кастрюле. Растительное масло хорошо нагревают, оно должно дать дымок, в противном случае его запах передастся овощам. Масла должно быть 10 % от веса овощей. В нагретое масло кладут лук и, немного запассеровав, добавляют морковь и остальные овощи. Слой овощей должен быть не более 30 мм, при большем слое они получаются пареными. Вес овощей при пассеровании уменьшается на 25–40 % вследствие испарения влаги.

При одновременном пассеровании лука, моркови, петрушки, сельдерея и томата-пюре надо сначала пассеровать лук (2–5 минут), затем морковь, петрушку, сельдерей (8—10 минут). Томат-пюре добавить перед окончанием пассерования овощей и после этого продолжать пассерование еще 10–15 минут.

Нельзя класть томат-пюре в сырые овощи, так как они не приобретут вкуса и аромата пассерованных овощей. Кроме того, от кислоты сырые овощи делаются жесткими и их нужно пассеровать дольше. При обработке большого количества овощей лук и томат-пюре пассеруют отдельно от корнеплодов.

Чтобы отделить избыток жира, пассерованные овощи

нужно откинуть на дуршлаг, после чего положить в котел с супом. Перед подачей в тарелку с супом добавить жир, оставшийся после пассерования овощей. Такой прием способствует более правильному распределению жира по порциям.

Муку, употребляемую для заправки супов, пассеруют до тех пор, пока она не приобретет светло-желтого цвета, после чего ее просеивают.

Важна также и очередность закладывания овощей в суп – если положить в бульон квашенную капусту, щавель или томат раньше картофеля, то картофель будет твердым и невкусным. Варить овощные супы нужно в кастрюле с закрытой крышкой, чтобы не улетучивались витамины. Хорошо подать к супу обжаренные в растительном масле ломтики подсоленного черного хлеба, натертые зубчиком чеснока.

Грибной бульон

Грибы сушеные – 50 г, вода – 2 л.

Первый способ

Сушеные грибы, тщательно перебранные и промытые, положить в котел и залить холодной водой. Через 3–4 часа набухшие грибы варить в той же воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Готовый бульон процедить, а грибы промыть для удаления остатков песка. Вареные грибы ввести в суп за 15 минут до конца варки.

Второй способ

Сушеные грибы залить холодной водой, оставить в ней на 10–15 минут, затем промыть, несколько раз меняя воду. Грибы снова залить холодной водой (2 л на 100 г грибов), оставить часа на 3 и отварить в той же воде.

Примечание. Грибные бульоны варят преимущественно концентрированными и разводят до необходимой консистенции кипяченой водой.

Окраска бульона янтарным цветом

Лук репчатый – 2 шт., сахар-рафинад – 2 куска, морковь – 2 корня, петрушка – 1 веточка, сельдерей – 1/3 корня.

Сварить отдельно шелуху от 2 луковиц.

1 луковицу мелко искрошить, поджарить в ложке масла.

2 куска сахара истолочь, высыпать на сковородку, морковь, петрушку и 1/3 сельдерея – поджарить до тёмного цвета на плите и поместить в бульон.

Рыбный бульон

Рыбные пищевые отходы (обработанные головы, кости, плавники и кожу) – 500 г, лук репчатый – 30 г, петрушка – 10 г.

Наилучший по вкусу бульон – получается из судака, окуней, ершей и рыб осетровых пород. Головы леща, сазана, воблы, плотвы, карася использовать не рекомендуется, так

как бульон из них может горчить.

Обработанные пищевые отходы рыбы – головы, кости, плавники и кожу – тщательно промыть. Крупные кости и головы перед варкой разрубить на части, причем у голов предварительно ОБЯЗАТЕЛЬНО следует удалить жабры (они придают бульону горечь). Положить в кастрюлю, налить холодную воду из расчета 4–5 л на 1 кг, добавить петрушку и репчатый лук, закрыть котел крышкой и нагревать до кипения. После этого крышку снять, удалить пену и жир и продолжать варку при слабом кипении в течение 50–60 минут. Во время варки периодически удалять пену и жир. Готовый бульон снять с огня и через 20–30 минут (когда отстоится) процедить. При варке бульона из рыб осетровых пород голову вынуть через час с момента начала варки бульона, отделить мякоть, а хрящи отдельно варить до размягчения (3–4 часа). Хрящи можно использовать для приготовления рыбных заправочных супов.

После приготовления бульона в него закладываются крупные куски рыбы (для приготовления отварной рыбы) и варятся в сообтветствии с рецептом (обычно не более 20 минут).

Постные рыбные супы

Суп с фрикадельками из речной рыбы

Речную рыбу можно заменить любой другой, но особенно хорош этот суп, приготовленный из щуки.

Филе рыбы без костей – 0,5 кг, морковь – 1–2 корня, лук репчатый – 1 головка, картофель – 4 клубня, при желании – можно добавить1/3 стакана пшена, лавровый лист, перец, соль.

Рыбу почистить, снять филе, дважды пропустить через мясорубку, фарш посолить и мокрыми руками сформовать круглые фрикадельки размером с небольшой грецкий орех. В кипящую подсоленную воду положить пшено, по желанию – нарезанный соломкой картофель, морковь соломкой или звездочками, луковицу, лавровый лист и перец. Когда суп закипит, опускать в него фрикадельки, аккуратно перемешивая ложкой снизу вверх, чтобы они не развалились. Варить до готовности.

Постная ботвинья

Щавель, шпинат или их смесь – 300 г, квас – 2 л, немного копченой рыбы, огурцы – 1–2 шт., зеленый лук, укроп, цедра лимона.

Щавель или шпинат перебрать, припустить в небольшом количестве воды. Протерев через сито, пюре охладить, развести квасом, добавить немного сахара, лимонной цедры и охладить. Разлить ботвинью по тарелкам, добавив кусочки копченой или отварной рыбы, ломтики огурца, зеленый лук, укроп и, при желании, тертый хрен.

Уха из свежей рыбы

Вода – 2 л, рыба – 1–1,5 кг, пшено – 1/3 стакана, морковь – 1 корень, картофель – 3–4 клубня, лук репчатый – 1 головка, черный перец – 10 горошин.

Сварить бульон из вычищенной и выпотрошенной рыбы, снимая по мере необходимости пену. Вынуть рыбу, а бульон тщательно процедить через частое сито и поставить на огонь. Когда закипит, положить в кастрюлю пшено, нарезанные соломкой картофель и морковь, луковицу, лавровый лист и перец. Варить до готовности овощей. В это время руками разобрать рыбу на небольшие кусочки, внимательно выбирая кости, т. к. уху обычно охотно едят маленькие дети. Когда суп сварится, положить в него кусочки рыбы и прокипятить несколько минут.

Суп рыбный (из консервов)

Консервы рыбные в собственном соку – 1 банка (300 г), пшено – 150 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт.,

морковь – 1 шт., лавровый лист – 2 шт., чеснок – 1 долька, зелень разная, перец, соль по вкусу.

Тщательно вымыть пшено и поставить варить его на небольшом огне в подсоленной воде. Положить туда же нарезанный соломкой картофель, нарезанные и обжаренные в растительном масле морковь и лук, лавровый лист и перец. В конце варки добавить в суп измельченную рыбу вместе с соком и маслом. Если использовались консервы в томатном соусе, то хорошо положить в такой суп мелко изрубленный чеснок – 3–4 зубчика и зелень.

Суп крестьянский

Первый способ

Капуста – 800 г, картофель – 1100 г, репа – 150 г, морковь – 100 г, петрушка – 50 г, лук репчатый – 200 г, масло растительное или маргарин сливочный – 100 г, зелень.

Коренья нарезать ломтиками, капусту – шашками размером 2–2,5 см, картофель – кубиками, репчатый лук требуется мелко нашинковать.

В кипящий грибной бульон или овощной отвар или воду положить капусту, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, картофель и варить суп 20–25 минут. За 5—10 минут до окончания варки в суп положить нарезанные помидоры.

Подавать с зеленью.

Второй способ

Морковь – 300 г, репа – 300 г, лук-порей (белая часть) – 250 г, сельдерей – 150 г, картофель – 700 г, шпинат, щавель или салат зеленый – 70 г, помидоры свежие – 150 г, масло растительное – 60 г.

Овощи нарезать: морковь – кружочками, репу – дольками, лук-порей (белую часть) – кружками, стебли сельдерея нашинковать, все вместе слегка спассеровать, затем залить горячим грибным бульоном или овощным отваром и варить 10–15 минут. Затем добавить картофель, нарезанный кружками, и варить до готовности. За 5–6 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры, листики щавеля, шпината, или зеленого салата (в зависимости от сезона).

Суп из разных овощей

Капуста – 400 г, картофель – 800 г, морковь – 200 г, репа – 200 г, петрушка – 100 г, лук репчатый – 100 г, лук-порей – 100 г, горошек зеленый (лопаточки) – 150 г, фасоль (стручки) – 150 г, помидоры – 400 г, масло растительное или маргарин сливочный – 100 г, зелень.

Морковь, петрушку, лук-порей и репчатый лук нашинковать соломкой и спассеровать на жире. Белокочанную капусту и стручки фасоли нашинковать; стручки горошка (лопаточки), если они крупные, разрезать наискось на 2–3 части. Картофель нарезать брусочками или дольками, помидоры –

дольками.

В кипящий бульон или воду положить капусту и довести до кипения. Остальные овощи закладывать с учетом сроков варки. Варить суп 25–30 минут. За 5—10 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры и посолить.

Суп из кабачков со свежими грибами

Грибы белые свежие – 150 г, кабачки – 200 г, картофель – 200 г, морковь – 50 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, лук зеленый – полпучка г, помидоры – 200 г, масло растительное – 50 г, зелень.

Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см. Коренья, нарезанные ломтиками, спассеровать на жире и за 2–3 минуты до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками длиной по 2–2,5 см. Подготовленные грибы нашинковать, положить в кипящий бульон или воду и варить 20–30 минут, добавить спассерованные коренья, картофель и варить 15–20 минут. За 5—10 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры и соль.

Подавать с зеленью.

Суп из цветной капусты

Капуста цветная – 150 г, лук-порей – 50 г, картофель – 150 г, горошек консервированный – 100 г, масло растител-

ное – 30 г.

Лук-порей (белую часть) нарезать вдоль на кусочки длиной 2,5–3 см и слегка спассеровать с маслом. В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить подогретый лук, цветную капусту, картофель, нарезанный брусочками. За 5 минут до окончания варки добавить зеленый консервированный горошек и листики петрушки.

Суп из брюссельской капусты

Капуста брюссельская – 100 г, лук-порей – 40 г, картофель – 75 г, масло растительное – 10 г, зелень.

Брюссельскую капусту погрузить в кипящую воду на 1–2 минуты и откинуть на сито. Лук-порей нашинковать и вместе с капустой слегка спассеровать на растительном масле. Подготовленные овощи положить в кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, и варить до готовности при слабом кипении.

Подавать с зеленью.

Суп с кольраби

Кольраби – 100 г, морковь – 20 г, репа – 15 г, петрушка – 5 г, сельдерей – 5 г, лук репчатый – 10 г, лук-порей – 10 г, томат-пюре – 5 г, картофель – 50 г, масло растительное – 10 г, салат или шпинат – 10 г, сметана или сливки – 25 г.

Морковь, петрушку, репу, сельдерей и репчатый лук нарезать ломтиками и спассеровать на растительном масле с добавлением томата-пюре. Кольраби, также нарезанную ломтиками, погрузить в кипящую воду на 1–2 минуты и откинуть на сито. Картофель нарезать кубиками. В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить подготовленные овощи и варить 20–25 минут при слабом кипении. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанный шпинат или салат и лук-порей.

Суп с салатом

Салат – 100 г, картофель – 100 г, лук репчатый – 20 г, лук-порей – 20 г, масло растительное – 10 г, зелень.

Нарезанный салат погрузить в кипящую воду на 1 минуту, откинуть на сито, дать стечь воде и припустить с маслом в течение 10–15 минут на слабом огне. Лук репчатый и лук-порей нашинковать и спассеровать на жире.

В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить подготовленный салат и лук, картофель, нарезанный ломтиками, и варить 15–20 минут при слабом кипении.

Подавать с зеленью.

Суп из овощей со свежими огурцами

Огурцы – 2 шт., картофель – 3 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка, горошек зеленый – 2

ст. ложки, салат – 3 листка, масло растительное – 1 ст. ложка.

Коренья, лук и картофель нарезать кружочками. Морковь и лук, спассерованные на растительном масле с томатом-пюре, заложить в кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду, добавить картофель и варить 20 минут. За 5 минут до окончания варки положить свежие огурцы, нарезанные кружочками, нарезанный салат, зеленый горошек и соль.

Суп из овощей с фасолью

Капуста цветная – 75 г, картофель – 75 г, морковь – 20 г, петрушка – 10 г, лук репчатый – 10 г, лук-порей – 10 г, фасоль – 20 г.

Перебранную и хорошо промытую фасоль залить холодной водой (на 1 кг фасоли – 3 л воды) и, медленно нагревая на слабом огне в закрытой посуде, сварить до готовности.

Коренья нарезать брусочками, лук нашинковать и спассеровать на жире. Картофель нарезать дольками или брусочками. Цветную капусту разделить на небольшие кочешки.

В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить одновременно коренья, картофель, цветную капусту и варить 15–20 минут.

За 5—10 минут до окончания варки добавить вареную фасоль с отваром и посолить.

Суп из овощей с фасолью и гренками

Капуста савойская – 75 г, картофель – 50 г, фасоль свежая – 40 г или сушеная – 20 г, морковь – 20 г, лук-порей – 20 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 15 г, гренки – 20 г.

Савойскую капусту нарезать шашками и погрузить в горячую воду на 1–2 минуты. Морковь нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе слегка спассеровать на растительном масле, залить горячей водой, добавить картофель, нарезанный ломтиками, свежую белую фасоль, капусту, соль и варить суп при слабом кипении до готовности. Если суп варят с сушеной фасолью, то ее нужно предварительно сварить. К супу отдельно подать подсушенные гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими ломтиками и обжаренного на растительном масле.

Суп из овощей с кукурузой молочной зрелости

Капуста – 50 г, картофель – 75 г, морковь – 20 г, петрушка и сельдерей – 10 г, лук репчатый – 15 г, кукуруза (зерна) – 40 г, помидоры свежие – 35 г, масло растительное – 15 г, зелень.

Репчатый лук мелко нарезать и слегка спассеровать на

растительном масле. Морковь, петрушку и сельдерей нарезать ломтиками, положить в лук и продолжать пассерование до полной готовности овощей. Белокочанную капусту нарезать шашками, положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель и варить еще 10–15 минут. Затем соединить суп с отдельно сваренной кукурузой молочной зрелости, пассерованными овощами и свежими помидорами, добавить соль и снова довести до кипения. При подаче суп посыпать зеленью петрушки или укропа.

Суп из спаржи

Спаржа – 0,5 кг, вода – 1 л, масло растительное – 2 ст. ложки, мука – 1–2 ст. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, сок лимона – 1 ст. ложка, соль – 1 г.

Спаржу хорошо промыть, срезать верхушки и поставить тушить в небольшом количестве воды. Оставшуюся спаржу отварить, не очищая, в слегка подсоленной воде, протереть сквозь сито, добавить туда сахар, оставшееся масло и тушеные верхушки спаржи. Дать еще раз закипеть. Снять суп с огня. Приправить соком лимона и небольшим количеством соли.

Суп луковый с гренками

Лук репчатый – 4 головки, масло растительное – 50 г,

мука – 2 ст. ложки, соль; для овощного отвара: морковь, корень петрушки, сельдерея – по 1 шт., репчатый лук – 1 шт., вода – 2 литра;

для гренков: хлеб пшеничный (черствый) – 4 ломтика, сыр (тертый) – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки.

Лук нашинковать и обжарить на масле. Когда он размягчится, посыпать его мукой, увеличить нагрев и, помешивая, обжарить до золотистого цвета. Овощи отварить. Залить лук несколькими ложками овощного отвара, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 10 минут. Затем переложить его в овощной отвар, посолить и варить еще 10 минут. Ломтики хлеба поджарить на масле, посыпать тертым сыром, выдержать еще некоторое время на сковороде, чтобы сыр растопился, и вместе с рубленой зеленью подавать к столу.

Суп из зеленого горошка с рисом

Зеленый горошек лущеный – 3 стакана, вода – 1 л, рис – 0,5 стакана, растительное масло – 50 г, зелень петрушки, укроп, соль.

Отдельно отварить рис и зеленый горошек, затем их соединить, посолить, заправить зеленью, маслом и довести до кипения.

Чечевичный суп

Чечевица – 1 стакан, репчатый лук – 1 головка, картофель – 7 клубней, морковь – 1шт., растительное масло – 2 ст. ложки.

Чечевицу замочить на 1–2 часа, поставить варить в той же воде. Добавить нарезанные кубиками картофель и мелко нарезанные и обжаренные в масле морковь и лук. Варить до готовности картофеля примерно 20 минут. Хорошо положить в суп немного оливок вместе с рассолом, либо долить жидкость от зеленого горошка.

Грибной суп

Грибы сушеные – 40–50 г, репчатый лук – 1 головка, морковь – 1–2 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, перловая крупа – 1/3 стакана, картофель – 3–4 клубня, 1 помидор.

Грибы замочить на 2–4 часа, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить. Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле, в конце жарки добавить нарезанный кусочками помидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 мин. Точ-

но так же варится и суп со свежими грибами, которые после очистки замачивания не требуют.

Суп с зеленым горошком

Картофель – 7 клубней, зеленый горошек – 0,5 банки, морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 головка, если есть – немного цветной капусты, соль, зелень.

В кипящую подсоленную воду опустить подготовленные овощи – нарезанную соломкой либо звездочками морковь, при желании – разобранную на мелкие соцветия цветную капусту. Туда же положить луковицу и варить около 10 мин. Добавить зеленый горошек вместе с жидкостью, луковицу вынуть. Подавать, посыпав зеленью.

Суп фасолевый

Фасоль – 1 стакан, картофель – 7 клубней, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, чеснок – 3 зубчика, растительное масло – 3 ст. ложки.

С вечера замочить в холодной воде фасоль, поставить в той же воде варить. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до того, как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и выключить. Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно

добавить 1 десертную ложку сахара.

Борщ

Картофель – 3–4 клубня, капуста белокочанная – 300 г, морковь – 1 крупная или 2 небольшие, лук репчатый – 1 головка, свекла средних размеров – 1шт., томаа-паста – 1 ст. ложку, чеснок – 3 зубчика, лавровый лист – 1 шт., черный перец – 10 горошин, соль, растительное масло – 3 ст. ложки.

Подготовить овощи: картофель очистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать длинной соломкой (если борщ будут есть дети, лучше капусту нарезать небольшими квадратиками), натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко покрошить лук.

В кипящую подсоленную воду положить картофель, через 5 минут – капусту, лавровый лист и перец. В это время обжарить свеклу с морковью и луком в растительном масле и немного потушить под крышкой, добавить небольшое количество воды. Затем положить их в кастрюлю. В конце варки добавить томат-пасту, 1 десертную ложку сахарного песка и немного лимонной кислоты или 1 десертную ложку уксуса. В борщ можно в начале варки положить кусочек мелко нарезанной тыквы, что обогатит его витаминами. Дать настояться несколько часов. Летом в борщ хорошо класть свежие помидоры, обжарив их вместе с морковью и свеклой. В го-

товый борщ положить мелко изрубленный чеснок.

Щи

Картофель – 5–6 клубней, морковь – 2 шт., репчатый лук – 1 головка, капуста – 300–400 г, чеснок – 2–3 зубчика, помидоры – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец, лавровый лист по желанию.

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту и варить почти до готовности. В конце варки заправить щи обжаренными до золотистого цвета нарезанными луком, морковью и помидором. В готовый суп положить мелко изрубленный чеснок и посыпать зеленью, свежей или сушеной.

Щи кислые

Картофель – 5 клубней, морковь – 1 корень, репчатый лук – 1 головка, капуста – 300 г, чеснок – 2 зубчика, помидоры – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец, лавровый лист по желанию.

Готовятся точно так же, только вместо свежей взять квашеную капусту. Если капуста будет слишком кислая – промыть ее холодной водой и отжать. Добавить перец и лавровый лист.

Рассольник

Картофель – 4 клубня, репчатый лук – 1 головка, морковь – 1 шт., перловая крупа – 1/3 стакана., огурцы соленые – 1–2, перец, соль, лавровый лист.

Предварительно замочить на 1–2 часа крупу и поставить варить на слабом огне, следить, чтобы не убегало. Когда крупа станет мягкой, добавить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, положить лавровый лист и 5–6 горошин черного перца, луковицу и нарезанные кружочками огурцы. При желании можно добавить в бульон немного огуречного рассола, но следить, чтобы не пересолить. Когда суп будет готов, вынуть из него луковицу.

Суп из крапивы или щавеля

Картофель – 7 клубней, морковь – 1 корень, репчатый лук – 1 головка, пучок щавеля, крапивы или и того, и другого вместе.

В подсоленную кипящую воду положить нарезанные ломтиками или соломкой картофель, морковь и луковицу. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные лапшой листья крапивы (предварительно ошпаренные кипятком) или щавеля и проварить несколько минут. Этот суп варят только из молодой крапивы, ее верхних листочков. Собирают ее за городом.

Картофельный суп

Картофел – 7–8 клубней, репчатый лук – 1 головка, морковь – 2 корня, зелень петрушки, укропа или сельдерея, растительное масло – 2 ст. ложки.

В кипящую воду положить нарезанные кубиками картошку и, соломкой, морковь и часть зелени. На сковороде обжарить в растит. масле измельченный лук, добавить его в конце варки, прокипятить и подавать, обильно посыпав зеленью. Хороши с этим супом оливки – положить их в конце варки.

Суп картофельный с рисом

Рис – 1/3 стакана, картофель – 4–5 клубней, морковь – 1 корень, репчатый лук – 1 головка, 1 ст. ложка томата-пасты или 1–2 свежих помидора, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль, 10 горошин черного перца, 2 зубчика чеснока.

В кипящую подсоленную воду положить перебранный и вымытый рис, нарезанный кубиками картофель и черный перец. В конце варки добавить обжаренные на сковороде мелко нарезанные морковь и лук, томат или мелко порезанные помидоры, варить до готовности и сдобрить измельченным чесноком.

Суп картофельный с вермишелью

4 клубней картофеля, морковь – 1 корень, лук репчатый – 1 головка, вермишель – 2 горсти, лавровый лист – 1 шт., чеснок – 2 дольки, растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль, перец.

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, через 7-10 минут обжаренные в масле, мелко порезанные лук и морковь, лавровый лист и перец. Добавить вермишель и в конце варки – измельченный чеснок. Суп будет готов примерно через 7 минут. Хорошо подходят к такому супу мелкие макаронные изделия типа «звездочек». Подавать, посыпав зеленью.

Окрошка по-вятски

Черная редька – 1 шт., картофель, отваренный в кожуре – 3 клубня, соль, квас – 2 л.

Натереть на крупной терке редьку. Нарезать охлажденный и очищенный картофель ломтиками, смешать с редькой, посолить и дать настояться 40–50 минут. Затем залить квасом и, при желании, добавить тертый хрен.

Картофельный суп с грибами

Картофель рассыпчатый – 7–8 клубней, сушеные грибы –

40–50 г, морковь – 1 корень, лук репчатый – 1 головка, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Замочить грибы на 2–4 часа, отварить в той же воде, откинуть на сито, промыть, нарезать и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованными луком и морковью. Картофель отварить, растолочь, в пюре добавить процеженный грибной отвар, довести до консистенции жидкой сметаны. Опустить в него обжаренные грибы, добавить соль и перец.

Гороховый суп

Горох – 2 стакан, картофель – 5 клубней, лук репчатый – 1 головка, морковь – 1 корень, масло растительное – 2–3 ст. ложки, соль.

Горох вымыть и замочить в холодной воде на ночь. Поставить варить в той же воде. Когда горох начнет развариваться, посолить, положить в суп нарезанные кубиками картофель и обжаренные измельченные морковь и луковицу. Готовый суп можно протереть через сито и прокипятить его, чтобы получился суп-пюре.

Сухой бульон (постный)

Это зимняя овощная заготовка и изначальное количество продуктов там (1 часть) – 1 ведро, так что очевидно, рецепт этот монастырский, рассчитанный на большую обитель. Наши читатели могут ограничиться меньшим количеством, со-

блюдая пропорцию.

По 4 части репы (брюквы), моркови, картофеля, кочанов капусты, ¼ части земляной груши (топинамбура), 1/8 части салата, 4 части свежих чистых рыжиков, боровиков и шампиньонов, кореньев, зелени и лука репчатого, гвоздики, чёрного перца, мускатный орех и 1 часть свежей рыбы

Разрезать овощи, сложить в котёл или большую кастрюлю, залить водой и варить 2–4 часа. Потом всыпать 4 части свежих чистых рыжиков, боровиков и шампиньонов, варить 12–18 часов, пока полностью масса не разварится.

Бульон процедить и прибавить в него по 50 г гвоздики, чёрного перца, 1 мускатный орех и 1 часть свежей рыбы. Специи можно заменить цветками бузины, липы, травой чабреца. Варить ещё 3–4 часа, разлить в формы и остудить. Готовые плитки надо хранить в подвале, на леднике, в холодильнике и использовать их для приготовления бульонов и соусов.

Постные вторые блюда

Рыба дозволяется далеко не во все постные дни, поскольку многие христиане сами для себя избирают формо поста: строгую или нестрогую. Однако традиционно рыбные блюда считаются постными и предписываются к вкушению в обычные постыне дни: по средам и пятницам и в дни постов, если ее исключение не оговорено отдельно.

Рыбные блюда

У современного народа (даже у верующих) в значительной мере утрачены традиции поста. В частности, широко распространено мнение, что рыбное – это постное. Правила поста приводятся в 32-й и 33-й главах Типикона, а также в Минее, в Триоди и в Великом Часослове. Говоря об общих чертах, в Великий и Успенский посты существует единое правило: вино и елей разрешается лишь по субботам и воскресеньям, а также в некоторые праздники. В Великий пост рыба разрешается только дважды – на праздники Благовещения Пресвятой Богородицы и неделю Ваий – Вход Господень в Иерусалим, а в Успенский – на Преображение Господне. Другое единое правило установлено для Петрова и Рождественского поста – по вторникам и четвергам разрешается вино и елей, а по субботам и воскресеньям, кроме

вина и елея, еще и рыба. В праздники дается послабление. В предрождественское время более строгий пост положено соблюдать в последние 5 дней перед праздником, тут даже в субботу и воскресенье нет разрешения на рыбу. Интересно отметить, что в эти последние 2 поста Типикон предписывает для мирян те же правила, что и для монахов, т. е. строгий пост и по понедельникам (в честь Ангелов). В престольные праздники дается разрешение на рыбу, даже если праздник приходится на среду или пятницу.

Впрочем, кроме той своей особенности, что они служат «утешением в посте», рыбные блюда еще и недороги, быстро приготовляются, вкусны и питательны и великолепно разнообразят наш стол. Главное – не давайте рыбе долго лежать, хорошенько чистите ее и не позволяйте недоеденным блюдам залеживаться в холодильнике.

Салаты рыбные постные

Салат с креветками или консервированными кальмарами

Шейки креветок (кальмары) – 300 г, рис отварной – 2 стакана, зелень – 2 ст. ложки, вареная морковь 1 – корень, огурец соленый или свежий – 1 шт., лук репчатый – ½ головки, салатная заправка.

Уложить салат слоями: вареный рис, мелко нарезанный огурец, креветки (или консервированные кальмары), репчатый лук – кольцами, тертая на крупной терке морковь, мелко нарезанная зелень. Все залить салатной заправкой (см. рецепт) и дать настояться около 2 часов.

Салат рыбный с картофелем

Консервы типа «Сайра», «Лосось» или другие – 1 банка, картофель – 4 клубня, огурцы свежие или соленые – 2 шт., зеленый горошек без жидкости – 1 стакан, лук репчатый – ½ головки, салатная заправка, рубленая зелень, вареная морковь – 1 корень.

Отварной картофель, морковь и огурцы нарезать кубиками, лук мелко нарезать, смешать с овощами и заправить. Такой салат можно приготовить с клюквой или брусникой (2–3 чайные ложки). Рыбу положить по краям горки салата, сверху посыпать зеленью.

Вторые постные блюда из рыбы

Котлеты рыбные

Рыбное филе без костей – 500 г, хлеб белый – 200 г, вода, перец, соль, чеснок – 3–4 зубчика, растительное масло, молотые сухари или мука.

Кусочки рыбы и замоченный в воде и отжатый хлеб вместе с чесноком дважды пропустить через мясорубку, добавить соль и, при желании, красный перец. Мокрыми руками сформовать котлеты и обвалять их в панировочных сухарях или муке. Обжарить в растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. На гарнир хорошо подать вареный рис или жареный картофель.

Рыба тушеная с луком и сладким перцем

Рыба – 0,5 кг, мука – 0,3 кг, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 3 ст. ложки, перец – 100 г, помидоры – 200 г, чеснок – 20 г, соль, перец по вкусу.

Рыбу разделить на кусочки, обвалять в муке, посолить и обжарить. Лук нарезать кольцами и обжаривать около 5 мин. в растительном масле, добавив нарезанный соломкой перец. В неглубокую посуду положить обжаренные овощи, дольки свежих помидоров, добавить воду и довести до кипения, после чего положить туда же кусочки рыбы, добавить чеснок, растертый с солью или мелко порубленный, и тушить при слабом кипении. При подаче полить рыбу соусом, в котором она тушилась, на гарнир подать отварной картофель или рассыпчатый рис.

Сом по-русски

Сом – 800 г, картофель – 6 клубней, вода или рыбный бу-

льон – ½ л, панировочные сухари – 1 ст. ложка, растительное масло, зелень, лимонный сок.

Подготовленную рыбу разделить на куски. На политую растительным маслом сковороду положить куски рыбы, посыпать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, залитьт водой или рыбным бульоном. Вокруг рыбы положить кружочки вареной картошки, все посыпать сухарями, полить маслом и запечь. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Рыба под овощным маринадом

Рыбное филе без костей или кусочков – 800 г, морковь – 1 кг, лук репчатый – 0,5 кг, мука – 0,5 стакана, томат-паста – 1 ст. ложка, соль.

Рыбу обжарить, предварительно обваляв ее в муке. Морковь натереть на крупной терке, лук порезать половинками колечек и обжарить их вместе. Залить небольшим количеством воды, подсолить, добавить томат и тушить до готовности. В глубокую посуду положить слой овощей, рыбу и сверху снова овощи, немного потушить и дать настояться. Украсить при подаче маслинами.

Фаршированная щука

Крупная щука или др. рыба, хлеб белый – 3 ломтика, лук репчатый – 1 головка, перец, соль, морковь вареная – 1 корень, вареный картофель – 4–5 штук, зелень, 2 зубчика чес-

нока.

Для фарширования рыбу очищают от чешуи, промывают холодной водой, затем надрезают кожу вокруг головы и отделяют от мякоти. У хвостового плавника отрубают хребтовую кость так, чтобы плавник остался при коже. Затем отделить мякоть от костей, пропустить через мясорубку вместе с замоченным и отжатым белым хлебом и двумя зубчиками чеснока. Фарш подсолить, поперчить и наполнить им кожу рыбы. Рыбу уложить в глубокий противень, подлить воду, положить сваренные и нарезанные ломтиками картофель и морковь, положить туда же нарезанный кольцами репчатый лук, накрыть крышкой и припустить.

Такая разная селедка

Многие продукты, которые мы считаем исконно русскими и традиционными, на самом деле ополучили признание на нашем столе очень недавно. И это касается не только кукурузы или картофеля, но и такой, казалось бы исконной русской закуски, как селедка. Долгое время на Руси было весьма распространено мнение, что употребление в пищу селедки – якобы ужасно вредно для здоровья. За подвижность во время нереста рыбу когда-то прозвали «бешенкой». Позже, когда слово «бешенство» стало все более определять страшную болезнь, передаваемому при укусе собак, слово «бешенка» без всякого разумения и понимания стало для всех вы-

ражать, что и рыба – может быть «бешеной»

Биолог Карл Бэр, возглавивший при Николае I экспедицию к низовьям Волги, впервые увидел «бешенку» в Астрахани. Поскольку экспедиция была организована в связи с «плохим», как тогда считалось, состоянием рыболовства в России, то он сразу заинтересовался этой довольно крупной и плотной на вид рыбой.

– Что это за рыба? – спросил он, увидев, как из бешенки топят жир.

– Бешенка… – почтительно ответили ему.

– Ее кушают?

– Что вы! – засмеялись все вокруг. – Только жир с нее и годится! Да и тот-то – плоховат!

– Зажарьте мне одну бешенку! – решительно распорядился Бэр.

Слово начальство – закон. Пожав плечами, рыбу зажарили. Бэр с аппетитом съел «бешенку» и разразился длинной речью. Суть ее никто не понял, но она сводилась к тому, что это – ценная прекрасная рыба, которую нужно отлавливать и солить, а не гнать из нее жир! Бэру поверили не сразу, Но затем все же вняли. Так на свет появилась астраханская селедка, котоую ныне едят все, нисколько не опасаясь такой болезни, как бешенство…

Сельдь "Аппетитная"

Сельдь соленая – 1–2 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь— корень, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, сахар, черный перец горошком, лавровый лист.

Селедку или большую салаку, очистить, отделить косточки, нарезать на дольки. Потом приготовить маринад. Для него мелко нашинковать сырой репчатый лук, нарезать соломкой морковь. Все это немножко поджарить на растительном масле. Добавить в маринад соль, сахар, черный перец горошком, лавровый лист. Залить водой и довести до кипения. После охлаждения маринада залить им кусочки селедочного филе. Блюдо должно постоять часа 2–3, и оно готово.

Сельдь с картофелем

Картофель – 1–2 шт., сельдь – 1 шт., помидор – 1, луковица —1(маленькая), зелень.

Вареный картофель очистить и нарезать кружочками, сельдь почистить, кусочки селедочного филе положить на ломти картофеля. Сверху положить ломтики помидора, лук. Проткнуть все продукты спичкой. Украсить укропом или зеленью петрушки.

Сельдь со свежими овощами

Крупная сельдь – 1 шт., редиска 4–5 шт., огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., горчица, лук репчатый – 1 луковица.

Сельдь почистить и разрезать на квадратные куски размером в 2–3 см, намазать слоем горчицы. Редиску оставить целой, огурец разрезать на толстые ломтики, помидор и луковицу – на 4–5 секторов. Проткнуть продукты длинной палочкой так, чтобы после каждого второго куска овощей был кусок сельди. При подаче на стол воткнуть концы палочек в хлеб или уложить на блюдо. Сервировать с черным хлебом.

Селедочные трубочки с помидором

Сельдь небольшая – 2 шт., горчица, лук репчатый – 1 луковица, помидоры – 1–2, укроп и зелень петрушки, черный хлеб – 4 небольшие ломтя, оливковое масло.

Сельдь почистить, удалить кожу и кости. Внутреннюю сторону селедочного филе смазать горчицей, посыпать нашинкованным луком и свернуть рулетом. На каждый рулет положить ломтик помидора и листочек зелени, проткнуть спичкой. Подавать на блюде на смазанном оливковом маслом ломте хлеба.

Винегрет с сельдью

Филе сельди – 200 г, свекла – 2 небольшие, картофель – 3 клубня, морковь – 1 корень, огурцы соленые – 2 шт., лук репчатый – 1 головка, салатная заправка – ¼ л или растительное масла.

Овощи отварить, мелко нарезать, перемешать и заправить. Сельдь, нарезанную кусочками, выложить вокруг винегрета, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Сельдь рубленая

Филе сельди – 2 шт., белый хлеб – 1 ломтик, лук репчатый – 1 головка, яблоко (Антоновка) – 1 шт., уксус 3 %-ный – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка.

Черствый пшеничный хлеб замочить в холодной воде, отжать, пропустить через мясорубку вместе с луком, яблоками и филе сельди.

Добавить растительное масло, уксус, немного соли и хорошо перемешать. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Паштет из сельди

филе сельди – 500 г, морковь – 2 корня, лук репчатый – 1 головка, растительное масло.

Морковь и лук обжарить на растительном масле, охладить

и пропустить дважды вместе с сельдью через мясорубку.

Полученную массу хорошо взбить и подать, украсив зеленью.

Икра из соленой сельди с овощами

Морковь отвареная – 1–2 корня, лук репчатый – 1 головка, филе сельди – 2 шт., растительное масло, лавровый лист, томатная паста, уксус 3-процентный, 1 ч. ложка сахара.

Морковь пропустить через мясорубку. Лук мелко изрубить и обжарить в растительном масле до мягкости. Перед окончанием пассерования добавить томат и лавровый лист и охладить. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с морковью, луком, сахаром, уксусом и хорошо вымесить. При подаче украсить зеленью.

Икра из сельди

Сельдь (соленая) – 200 г, крупа манная – 150 г, томат-паста – 30 г, масло растительное и лук репчатый – по 150 г, уксус – 10 г, перец, зелень

Филе сельди отварить и мелко изрубить. На отваре сельди сварить рассыпчатую манную кашу. Заправить ее прожаренным томатом, мелко нарезанным луком, уксусом и перцем, соединить с сельдью.

Массу вымешать и оформить зеленью.

Сельдь в кисло-сладком маринаде

Сельдь – 150 г, уксус – 100 г, пудра сахарная – 30 г, лук репчатый – 50 г, хрен – 10 г, имбирь – 1 г, зерна горчичные – 1 г, лист лавровый, соль

Сельдь вымочить, снять кожу и отделить филе. Приготовить маринад из уксуса, имбиря, нарезанного кольцами лука и лаврового листа. Сельдь разрезать на куски толщиной 2–3 см и выдержать в полученном маринаде два дня.

«Селедочно-птичьи гнезда»

Сельдь – 100 г, каперсы или огурцы соленые – 20 г, анчоусы – 25 г, лук репчатый – 25 г, салат – 30 г

Сельдь вымочить, разделать на чистое филе и мелко порубить вместе с анчоусами, репчатым луком, каперсами или солеными огурцами. Из подготовленной массы сформировать тефтели.

Подавать тефтели на листьях зеленого салата.

Сельдь в маринаде

Сельдь – 50 г, масло растительное – 5 г; для маринада: уксус – 6 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 10 г, сахар – 3 г, специи

Филе вымоченной сельди уложить в неокисляющуюся по-

суду, залить холодным маринадом, маслом и выдержать на холоде в течение суток. Маринад приготовить так: уксус развести водой (1:1); добавив сырой лук, отварную морковь, лавровый лист, душистый перец, корицу и сахар, прокипятить.

Подать под маринадом.

Рыбное филе, минтай, хек, морской окунь и другая морская рыба

Пикша запеченная

Рис отварной – 10 г, пикша (или морской окунь) припущенная – 150 г, масло растительное – 50 г, перец молотый черный, соль

В рис, отваренный в подсоленной воде, добавить ломтики припущенной пикши (или морского окуня), масло и хорошо перемешать. Массу уложить на смазанный маслом противень, посыпать солью и перцем. Полив растопленным сливочным маслом, запекать в духовке так, чтобы на поверхности образовалась ровная румяная корочка. К блюду подать томатный соус.

Рыбная солянка с кислыми яблоками

Капуста квашеная – 4 стакана, яблоки Антоновка – 2–3 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., рыба жареная – 600 г, зелень петрушки, укропа – по 50 г, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

В 4 ложках масла поджарить луковицу. Положить в сотейник 4 стакана кислой вымоченной капусты. 2–3 кислых яблока измельчить. Тушить в сотейнике капусту, яблоки, жареную рыбу, лук с маслом.

Выложить ряд капусты с яблоками, ряд жареной рыбы (щука, судак, сиг, осетрина, лососина, карп, сазан, голавль). Посыпать зеленью, перцем, лавровым листом. Перед отпуском блюдо украсить маринованными грибами, маслинами, солёным кизилом, звёздочками из солёных огурцов (они обливаются соусом из рыбы и слегка подрумяниваются в духовке). Блюдо посыпать толчеными сухарями.

Рыба с картофелем и другими овощами, приготовленная на пару

На 4 порции: рыба целиком (барабулька; морской окунь или морской лещ) – 4 шт.; индийская пряность гарам-масала – 4 ч. ложки, порошок куркумы – 0,5 ч. ложки, свежая нарезанная зелень кинзы – 1 ст. ложка, свежая нарезанная

зелень пастернака – 1 ст. ложка, свежий натертый корень имбиря – 2,5 см, лимон – 4 ломтика, масло растительное – 2 ст. ложки, картофель – 8 клубней, морковь – 3 корня, цуккини – 2 шт., перец, листья салата.

Вымыть рыбу и промокнуть ее бумажной салфеткой, затем отбить с обеих сторон. Смешать пряности гарам-масала, куркуму, кориандр, пастернак и имбирь и натереть этой смесью рыбу внутри и снаружи. Положить в каждую рыбу ломтик лимона и отложить. Нагреть масло на сковороде, добавить нашинкованный молодой картофель и нашинкованную морковь и жарить, часто помешивая 5–6 минут, чтобы овощи стали слегка мягкими и немного подрумянились.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.