



**ОБЫЧАИ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ
И РЕЦЕПТЫ СТАРИННОЙ НАРОДНОЙ КУХНИ
МАКАРЬЕВСКОГО РАЙОНА**





Областное государственное бюджетное учреждение культуры
«Областной Дом народного творчества имени Иосифа Кобзона»
департамента культуры Костромской области

ОБЫЧАИ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ И РЕЦЕПТЫ СТАРИННОЙ НАРОДНОЙ КУХНИ МАКАРЬЕВСКОГО РАЙОНА

По материалам экспедиции
1992-1993 гг.



Своеобразна кухня костромской деревни. Складывалась она веками и удивительно хорошо удовлетворяла потребности сельского жителя, занятого тяжелым физическим трудом. Деревенская пища вкусна, калорийна, она содержит не только блюда обиходного употребления, но и праздничные, и даже ритуальные, обрядовые.

Немалое влияние на традиции народа, в том числе и на питание, оказывала религия, направлявшая всю жизнь верующих. Древние летописи донесли до нас увещевания святых подвижников и старцев, обращённые к монахам, соблюдать умеренность в еде – «потреблять пищу и питание, не причиняющие мятежа телесного и духовного», «хмельного и вина горячего не держать и не пейте». Постепенно формировалась культура народа, выработалась стройная система рационального питания. Вольно или невольно многие современные оздоровительные, диетические методики, разрабатываемые и внедряемые официальной и нетрадиционной медициной, используют практический, выверенный столетиями церковный опыт. Возвратимся же к истокам. Не будем пренебрегать заветами предков, познакомимся с их обычаями застолий, трапез, вспомним забытое, доступное и нам.

Церковь ввела в обиход посты – строгие запреты и ограничения на некоторые виды пищи в определенные дни и недели. Иное дело – «розговены» после поста, широкая масленица, пышное Рождество Христово и, конечно же, самый торжественный праздник – Воскресения Иисуса Христа – Святая Пасха. Тогда уж допускаются «к вкушению» и рыба, и масло, и сметана, и медовые напитки, и всякие иные разносолы.

Неоценимым собирателем и хранителем таинств простой, безыскусной, и одновременно вкусной, изобретательной и полезной пищи были монастыри с их патриархальным укладом, всегда благоприятным богоданным местоположением – среди лесов, на реках, проточных озёрах, где питают и земля, и вода, и воздух.

Многовековой монастырский опыт со строгим соблюдением постов, славными трапезами и величественными тризнами сбережён до наших дней.





ОБЫЧАИ, СВЯЗАННЫЕ С ПИТАНИЕМ ЖИТЕЛЕЙ Макарьевского района





Возникновение Макарьевского монастыря способствовало притоку населения. Многие оседали на постоянное жительство. Таким образом, возникла подмонастырская слобода. Монастырь всё больше начинал заниматься хозяйственными делами. Его люди стали обслуживать население округи питанием. В стенах монастыря постоянно вели умеренный образ жизни, особо выделяя дни и периоды обязательного воздержания – посты. В этот период, безусловно, запрещалось употребление мясной и молочной пищи, а в период от недели всех святых до Рождества Христова воздерживались так же от рыбы и растительного масла.

До наших дней сохранились рецепты и советы не только на изысканные блюда в изобильные времена, но и «про черный день», когда пре непременно изобретались новые простые кушанья из гороха, брюквы, репы, лебеды, крапивы и т.д. С глубокой древности на Макарьевских землях возделывается зерновая культура – рожь. Способность одного ржаного зёрнышка давать несколько стеблей, стойкость к влаге и холоду сделали рожь любимым и необходимейшим лаком. Рожь – это, прежде всего хлеб.

Глубокой осенью после молотбы тщательно распределяли зерно: на семена, похуже – на корм скоту, и на муку.

Порцию, предназначенную на муку, сразу сушили на овинах и везли на мельницу. Размолотая, сыплющаяся из лотка мука была теплой, чуть ли не горячей. Муку, привезённую с мельницы, засыпали в деревянный ларь. В ларе имелось несколько отделений и при нём всегда имеется деревянный мучной совок. Намереваясь, печь хлебы, хозяйка первым делом думала о закваске, которая оставалась от предыдущего теста и «жила» в квашне все это время, прикрытая старой холщовой скатертью. Без закваски ещё никому не удавалось испечь настоящий ржаной хлеб.



«С вечера хозяйка затваривала опару на чуть подогретой воде. Квашню завязывали скатертью и ставили в тёплое место, иногда на шесток, иногда прямо на печь. Ночью хозяйка заботливо просыпалась, глядела, «ходит» ли, а утром замешивала, добавляя муки и ставила снова в тёплое место. Пока топилась печь, тесто продолжало подниматься. Затем его хозяйка разделывала, ложила на противни, заранее смазанные маслом, но в печь ставили не сразу, давали хлебу «подойти» и только потом ставили в вольную печь. В избе и на улице появлялся удивительный, ни на что не похожий запах печеного теста. По три, четыре каравай сидели в печи столько, сколько требовалось. Бывало, что хозяйка замешкается по хозяйству, забудет про хлеба, кинется доставать, а караваи черные, как чугунки. Недопёк не лучше перепёка, но недопеченные караваи годились для корма скоту. Каравай невыбродившего хлеба оседал, нижняя корка была тяжёлой и плотной. Перекисший же хлеб вызывал изжогу», записано со слов жителей Макарьевского района.

«Из хлебных корочек и сухарей делали так же квас. Ничего не было вкуснее ржаного посолённого хлеба с чистой водой, если человек наработался. Запивали его и молоком, и простоквашей. «Матушка рожь кормит всех сплошь». Не только кормила, но и поила. Пиво было главным праздничным напитком в крестьянской среде. Варили его изо ржи. Рожь для пива брали хорошую, очень всхожую. Для начала зерна тщательно промывали, укладывали в тряпочные мешки и замачивали в кадках примерно на трое суток. Разбухшую рожь вытаскивают и кладут на полати или на печь для проращивания.



Зерно прорастает четыре-пять дней, иногда и неделю, его поливают водой, но не ворошат. Когда ростки станут большие, зерна растеребят, рассоединят меж собой и уложенные в корчагү ставят сүшить в вольнүю печь, досүшивают на противнях, то и дело, шевеля солод. После сүшки мелют на жерновах. Затем заваривают солод со ржаной мүкой и кладүт в корчагү, а к отверстию корчаги прикладывают соломенный жгүт, плотно закрывали крышкой и ставили в вольнүю печь на двенадцать часов, затем вынимали из печи и ставили на пивнүю доскү, гвоздик из отверстия вытаскивали и сүсло бежало по желобкү, сливали в отдельнүю посүдү и через 2-3 часа добавляли дрожжи, в корчагү каждый раз добавляли кипячённүю горячүю водү вечером, а к үтрү пиво было готово», записано со слов жителей Макарьевского района.

Таким образом, хлеб и солод - эти два главных «тягла», без которых немислима крестьянская жизнь, - от века исполняла матүшка – рожь. Из ржаной мүки пекли калачи, когда нет хлеба.



Мүкү очень гүсто замешивали на воде, разминали большой стебень, гнүли из него калачи, катали колобки и совали в печь. В большие праздники, а значит относительно редко пекли, чистые пшеничные пироги, которые затваривались и замешивались на пшеничной мүке. Пироги пекли так же, как и хлеб. Непростая задача испечь хорошие пироги. Особенно в праздники. У хозяйки за несколько дней начинала болеть дүма. Зато сколько было удовольствия и радости, когда готовые пироги «отдохнүв» от печи ставили на стол и всё семейство садилось за самовар.

По своей форме и видү пироги были разнообразны: пирожки, плюшки, ватрүшки, бүлочки, рүлеты, витүшки. Начиняли пироги различной начинкой (малиной, черникой, брүсником, голүбикой, смородиной, мясом, лүком, яйцом, грибами, морковью, картошкой, маком, рыбой).

Пироги, выпеченные перед отъездом кого-либо из дому, назывались подорожниками. Пекли в дорогу пшеничные калачи, а для детей готовили крендельки, то есть те же калачи только маленькие.

И всё-таки самым распространённым после ржи лаком был овёс. Просеянное овсяное ядро размалывали на жерновах – получалась крупа, из которой варили овсяную кашу. Овёс, истолчённый пестами, превращался в муку, а высевки использовали для варки овсяного киселя. Овсяный кисель – любимейшая еда нашего района. Хозяйка квасила овсяные высевки, утром его процеживала и начинала варить у огня. Горячий кисель густел на глазах, его надо есть – не зевать. Хлебали кисель вприкуску с ржаным хлебом, заправляя сметаной или постным маслом. Или же горячий кисель разливали в глиняные миски (неглубокие) и остывший кисель застывал, его можно резать ножом, класть в глубокую плошку, залить молоком и есть. По утрам особенно в масленицу готовили блины из овсяной муки готовили. Ели их с пылу с жару, с тёплым молоком, со сметаной или с любым вареньем.

В говорах Костромской области изредка встречается название хорошего белого хлеба из пшеницы – папа, папка, папашник, папушник.



Ржаной хлеб:

Просеивали ржаную муку – 2 килограмма. Вечером затворяли закваску на теплой воде – 1 литр. В закваску добавляли картошку вареную тертую – 2-3 штуки, покрывали все и ставили на печь. На следующий день месили, добавляли муку, соль по вкусу. Плошки смазывают растительным маслом, выкладывали в них тесто, предварительно смочив руку водой. Как тесто в плошке поднималось, его ставили в печь. Пеклись хлеба 1 – 1,5 часа.

Подовые караваши:

Караваши пекут из ржаной муки. 500 грамм муки разводят 2 стаканами теплой воды, добавляют ложку сахарного песка, соль, 5 грамм дрожжей, разведенных половинкой стакана теплой воды. Все перемешивают, добавляют муку до получения крутого теста. Ставят на час в теплое место, чтобы караваши подошли, затем высаживают в печь. Из форм крутые караваши перевертываются на деревянную лопаточку и с лопатки прямо на голые кирпичи. Пекутся около часа. Низ каравашек бывает в золе, его вытирают тряпочкой и накрывают полотенцем. Они обмякнут и подаются на стол к похлебкам и к молоку.

Ценную связь всех явлений труда и быта наглядно доказывает такой пример: «если на столе мясные, а не грибные щи, то в руках и ногах появляется сила, а коли есть сила, больше и вспашешь, и накосишь. В таком случае будет не только хлеб для себя, но и солома, и парево, и мякина скоту, а будет скотина, будут опять же и щи», записано со слов жителей Макарьевского района.

Достаток в мясной или молочной пище целиком зависит от успехов на пахотном поле и на сенокосном лугу. Для экономии сена с первым сильным морозцем в деревне забивали скот. Мясные туши подвешивали на жердях и замораживали. Зимой периодически отрубали мясо, если наступала сильная оттепель, мясо приходилось солить в кадках, вялить. Шкуру забитого животного хранили, подсаживали и использовали в хозяйстве для пошива мужской и женской одежды, тулупов, чепончиков (мужских полушубков) и т.д.



«Для вяленья мяса заранее заготавливают лыко. Готовят его из коры липы, в мае, когда кожа деревца становится мягкой, её отделяют от ствола и замачивают в речке примерно на двадцать один день. Затем тщательно промывают, полощут. Хозяин приносит чистое лыко домой и развешивает на вешалах для сушки. Сушат до тех пор, пока оно не станет грубым и сухим. Для получения мочала его теребят, получают тонкие эластичные нити, их используют на мочалке. Из мочала получают отдельные верёвочки, которые используют для вязки веников и вяленья мяса. Солёное мясо вынимают из кадки с рассолом. Для вяленья берут мякоть, режут небольшими кусочками, и на каждом кусочке ближе к краю протыкают небольшие отверстия для того чтобы они крепились на верёвочке, концы связывают и навешивают на шест, но не плотно.



Шест устанавливают в предбаннике или на чердаке достаточно высоко, чтобы было никому недоступно. Накрывают мясо марлей, или обыкновенной чистой тканью. Висит мясо, таким образом, до полной готовности, пока оно не станет жёстким. Перед употреблением замачивают на 1-2 суток. Готовят суп, щи. Таким образом, вяленое мясо можно хранить долгое время даже в летний период», записано со слов жителей Макарьевского района.

Ноги и голову животного палили на углях и хранили до праздников для варки холодца или студня. Холодец был традиционной закуской по праздникам, а за обычным обеденным столом его «хлебали в квасу». Варили студень в большом чугунке, выставляли из печи к вечеру. Это был всегда приятный момент, особенно для детей. Пока мать (или бабушка) разливала по посудинам жидкий бульон и разделывала содержимое, можно было полакомиться хрящиками и костным мозгом.

Из бараньих, телячьих внутренностей обязательно вытапливала сало, которое хранилось кругами в ларях. Изжаренный с таким салом картофель подавали на стол или утром, или в обед после щей.

Хрустящие остатки перетоплённой на сале бараньей (свиной) брюшины назывались ошурками, шкварками. Они также были предметом лакомства.

«Ещё обширнее и сложнее традиции женского обихода, связанного с молочной едой. По своей значимости «растёл» коровы был равносителен таким событиям, как престольный праздник, переселение в новую избу. Хозяйка знала время растёла с точностью до трёх - четырёх дней в эту пору она то и дело ходила в хлев. Навещали корову и ночью, и если событие должно произойти вот-вот, то не спал весь дом. Первые несколько дней молоко (молозиво) выдаивалось только телёнку. Молозиво так же было одним из лучших деликатесов крестьянина. Свежее, парное молозиво разливали в глубокие глиняные плошки и ставили в вольную печь до тех пор, пока не образуется румяная, серебристая поджаренная корочка. А само молозиво приобретает форму сыра с особым приятным запахом», записано со слов жителей Макарьевского района.

«Но вот вымыта, просушена подойница. Припасены и прожарены в печке глиняные крынки. Кот с громким мяуканьем первым ещё у порога встречается хозяйке, несущую в избу белопенную, шипящую жидкость, эту детскую благодать, олицетворение здоровья и семейного благополучия. С какой бережливостью и особым уважением относились к молоку. Пили с ржаным хлебом, пирогами, оладьями... А частенько молоко просто наливали в большую, общую чашку, крошили туда ржаной хлеб, и дети с огромным удовольствием хлебали его дополнительно между завтраком и обедом, обедом и ужином.



Сметану хозяйки старались копить. Вечерами сбивали её мутовками или в крынке, закрытой плотно крышкой. После длительного и весьма утомительного болтания появлялись первые комочки масла, которые постепенно сращивались между собой и превращались в единый большой ком. Его вынимали, промывали холодной, студёной водой, клали в горшок и ставили в нежаркую печь. Затем сливали и остужали. Получалось янтарного цвета русское топленое масло. Молоко так же сквашивали, получалось простокваша, её ставили в горячую печь и к вечеру получалась рыхлая масса (творог) и сыворотка – приятный кисловатый напиток. Его брали на сенокос или добавляли в квас. Творог ели с молоком, сметаной, сливками, а к великому христианскому празднику Пасха Христова приготавливали пасхальный сыр (пасха)», записано со слов жителей Макарьевского района.

Варенец (горшочек) с молоком ежедневно ставили в вольную печь. Такое молоко называлось топленое, взрослые добавляли его в чай, или же пили напрямую, детишки так же любили лакомиться этими деликатесами, добавляя в него сахар.



И совсем неслучайно из стари жителей старинного русского села Ынжа и близ лежащих деревень называют до сих пор лукавниками и фараонами, так как основной доход в семье каждого крестьянина этих мест давал лук, в огороде занимавшей основную часть земельной полосы. Тот, кто родился в довоенной деревне, помнит зимние вечера без света и хлеба. Горящая печка, лук на полатях, светящаяся лучина, и сладкая луковка, испечённая у родного огня.

«Покроши лучку-то, дак рыбкой запахнет», «как луковица, годятся к любому кушанью» - гласит русская пословица. Действительно, что важнее для каждой хозяйки обычного лука. Лук занимал одно из особых

мест на каждом крестьянском столе, как в свежем, так и в варёном виде. Из лука готовили самые различные блюда, с луковой начинкой пекли лепёшки, пироги, картофельники. Очищенный лук ставили в вольную печь парили, а потом ели его с ржаным хлебом, солью, похлёбкой и картошкой. Такое блюдо называли «луковником».

Лук в древние времена так же служил и по настоящее время является одним из лечащих средств при простудах и инфекционных заболеваниях.

А вот обычная брюква. Она не уступала по своим вкусовым качествам многим овощам и имела популярность среди жителей деревень Тимошинского уезда, Сивковского, Унжинского, Шемятинского уездов. Готовую очищенную брюкву парили в вольной печи, ели с молоком или сметаной, а также пареная брюква служила начинкой для преснышей, которые с большим удовольствием кушали детишки, запивая парным молоком.

Моркови, огурцам и свекле обязательно отводились небольшие грядочки. Свежие резанные огурцы ели с варёным или жареным картофелем, добавляя в огурцы льняное (постное) масло, или сметану, мелко нарезанный зелёный (репчатый) лук, посолив по вкусу. Морковь в старину использовали в качестве заварки, предварительно сушили на противнях в печи. Красную свёклу так же мелко порезав, ставили в печь для сушки. Употребляли вместо сахара с чаем.

«Очень важно для каждого сельского жителя вовремя выкопать и засыпать в голбец, в сухую погоду, картофель, выдергать и обрезать репчатый лук, чеснок. Во время затяжных дождей выдергать и просушить морковь, свёклу, брюкву. Капуста белеет на грядках до самых заморозков. И вот приходит, наконец, время убирать и рубить капусту и капустный лист (серая).



Капуста была в большой чести. Щи заправили серой капустой, предварительно порубив тяткой в корытце. Ёли капусту, как в свежем, так и в засоленном виде. Засаливали её путём шинкования, или рубили мелко тяткой в корыте, добавляя соль и мелко нарубленную морковь, плотно закладывали в кадку и ставили под гнёт на некоторое время, оставляли на три-четыре дня в доме, чтобы она немного закисла, а затем выносили на мост. А тот, кто едал солёно-квашенную капусту, навсегда запомнит её сочность и на что не похожий вкус. В посты резаную капусту смешивали с мелко нарезанным варёным картофелем, репчатым луком и поливали постным маслом или готовили пельмени, вместо мяса в тесто клали мелко измельчённую посоленную капусту», записано со слов жителей Макарьевского района.



В далёкие времена река Ынжа была одной из главных дорог, связывавших эти глухие места с большим миром. Обилие в ней рыбы, богатая флора и фауна окружающих лесов – всё это привлекало первых поселенцев здешних мест. В свободное от работы время занимались рыболовством.

Запах реки, озера, осоки, тумана и зелени приносит рыбака в дом вместе с рыбой. Весной, когда река выходила из своих берегов, улов рыбы был наиболее богаче. Самыми распространёнными видами рыб в окрестности наших мест были: щука, налим, сом, окунь, лещ, судак, сорожка и др.

Рыбу варили, жарили, вялили, сушили, солили. Одним из наиболее удобных способов хранения рыбы и прекрасным деликатесом было и остаётся вяление рыбы. Свежую, обычно весеннюю рыбу складывали в кадки пластами, просаливая каждый слой. Сверху клали гнёт и оставляли до полного просаливания на некоторое время в зависимости от

величины и количества рыбы. Затем каждую рыбку прошивали и вешали на вешала (шесты) до тех пор, пока рыба не завялится.

Лето и осень – пора грибов и ягод. Осенью, во время короткого сухого бабьего лета, надо успеть убрать с поля всё, чтобы не болела дүма. А когда всё убрано, не грех сходить и по грибы.

Ягоды тоже не последнее дело в крестьянском быту, особенно для детей и женщин. Первая ягода – земляника – детям, причём самым маленьким. Запах и аромат земляники рождался даже и от полутора десятков спелых ягодок, дома он становился ещё сильнее. Трудно даже представить, сколько людей воспитала эта самая ранняя, самая яркая, самая красная, самая душистая, самая сладкая ягода. Именно воспитала, потому что главное воспитание происходит в детстве. И если существует ягода младенчества, то это, несомненно – земляника.

Черника, земляника, малина, смородина чёрная (красная), гоноболь – эти ягоды поспевают летом, они не только целебны, но и лакомы. Хозяйки сушили эти ягоды в прок. Зимой пекли с ягодами пироги, варили кисель. Ближе к осени, в сентябре месяце, поспевала клюква и брусника.

Ближе к осени, в сентябре месяце, поспевала клюква и брусника. Эти ягоды по изобилию иной год успешно состязались между собой. Это самая почитаемая ягода в северной русской народной кухне. Если бруснику с блинами, с толокном, готовили из клюквы и брусники напитки и просто лакомились после еды. На зиму бруснику замачивали в кадүшках, в студёной воде и хранили в погребах. Клюкву на зиму замораживали. Принесённые с мороза ягоды стүчали словно камүшки. Из них варили кисель и напиток.



Аромат грибов признавал и любил не каждый, как не каждый мог свободно в любое время ступить в лес с грибной корзинкой. Собирали грибы в основном дети и старики. В грибной год народ солил грибы в большом количестве в кадúшках. Ёли с вареным и жареным картофелем. Грибы так же сушили на противнях, предварительно накладывая на него сырую соломú или влажную ткань. Из сушёных грибов готовили похлёбку, пельмени, делали грибную икру. Сухие грибы служили начинкой для пирогов.

На обширной территории Костромской области, естественно, есть различия в составе и способах приготовления блюд и напитков.

Традиции ее трудно переоценить, особенно, если учесть живительную пользу этого народного опыта для нашего здоровья и вкусовые качества экологически чистого продукта,



выращенного на собственных крестьянских огородах. К сожалению, сейчас можно воспроизвести не все рецепты старой деревенской кúхни. Во-первых, из-за отсутствия нужных приспособлений, исходных продуктов. Во-вторых, из-за отсутствия русской печи, главной кормилицы деревенского человека. Однако многие блюда старинной кúхни еще в обиходе, другие при желании можно реконструировать и тем самым остроумно и с пользой для здоровья разнообразить свое меню. Предлагаемые вашему вниманию секреты старинной русской кúхни Макарьевского района просты и вместе с тем своеобразны.





Рецепты старинной народной кухни Макарьевского района





Рецепты Игрюмовой Валентины Ивановны, 1924 г.р., д. Ильинское

Пельмени с крапивой

«Замесить тесто как обычно для пельменей. Дать ему полежать 30-40 минут, затем раскатать в пласт толщиной 1,5-2 мм. 30 гр. мелко нарубленных листьев молодой крапивы и 50 гр. порубленного репчатого лука смешать и поджарить на 1-2 ст. ложках масла. Формируют пельмени и варят их в кипящей подсоленной воде. Подавать с маслом или сметаной».

Картофельные ватрушки

«3 крупных клубня картофеля отварить в посоленной кипящей воде, подсушить, протереть через сито. Смешать протертый горячий картофель с тремя желтками, чайной ложкой сливочного масла, солью по вкусу. Тщательно вымешать. Начинка-500 г. творога, 2 яйца, сахар, соль по вкусу. (Творог протереть через сито). Сформировать из картофельного теста лепешки и в углубление положить начинку. Смазать яйцом, уложить на противень, предварительно протертый растительным маслом».

Грибные пельмени

«10 штук сушеных грибов вымочить в трех водах и варить до тех пор, пока они не размокнут. Затем их мелко порезать и поджарить в растительном масле, прибавить туда рубленой речной рыбы, очистив ее от костей. Посолить и посыпать перцем. Несколько луковиц поджарить отдельно в масле и положить туда же. Мешать эту массу и, когда она совсем прожарится, сделать обыкновенные пельмени из теста без дрожжей. Вскипятить воду, опустить в нее пельмени, когда они всплывут, достать шумовкой и полить маслом или сметаной».



Каша мешанка

«Взять смесь круп (допустим: пшенная и ячневая, рисовая и пшеничная). Главное, чтобы одна из круп была цельная, а другая или другие дробленые. Натереть на крупной терке овощи, не менее двух видов. На стакан смеси круп - стакан овощей. На дно посуды уложить треть овощей, на них слой крупы, затем снова слой овощей и так далее, чтобы получилось три слоя (овощи-сверху). Залить все горячей подсоленной водой, так чтобы верхний слой овощей был ею закрыт. Поставить в печь на 6-8 минут. Подавать со сметаной».

Рецепты Паничевой Евдокии Васильевны 1908 г.р., д. Халабурдиха Тимошинский с/с

Щи из крапивы

«Крапива мелко режется, ошпаривается, кладется в горшок. Не много нарезанной ломтиками картошки. Соль по вкусу. Щепотку ржаной муки. И ставят в вольную печь. Едят с маслом растительным, сметаной, добавляя по вкусу зелень, лук, укроп».

Ячменная каша

«Зерна ячменя мелют в жерновах, в результате получается мука и крупа. Крупа тщательно промывается, кладется в горшок, заливаем водой, подсаливается и ставим в вольную печь на 1-1.5 час. Подается к столу с маслом или молоком».



Дрюква пареная

«Дрюкву очищают от кожуры, нарезают небольшими кусочками, моют и кладут в горшок, при этом добавив немного воды и ставят в вольную печь на несколько часов, чтобы она хорошенько упарилась. Едят пареную дрюкву с белой засоленной капустой и льняным маслом. Все, тщательно перемешав. Едят с молоком или сметаной».

Рецепты Ипатовой Ольги Петровны, 1924 года рождения, д. Халабурдиха

РЫБНИК

«Очищенная, промытая рыба, режется небольшими кусочками и выкладывается на сковородку. В отдельной посуде разбивают яйца 2-3 и взбалтывают с молоком. Заливают уложенную рыбу, подсаливают по вкусу и ставят тушить в вольную печь до полной готовности».

Пирог к чаю

«Стакан любого варенья без косточек в него добавляют 1 чайную ложку соды и дают походить 5 минут. Затем вливают стакан кефира или простокваши, 2 яйца, пол стакана сахарного песка 2,5 стакана муки все тщательно размешивают и выливают на сковородку, ранее смазанную маслом, и ставят в русскую вольную печь на 20 минут. Подаётся к чаю или к молоку».

Рецепты Литягиной А.А. 1921 года рождения, д. Торино, Торинский с/с

Тесто из солода

«Ранее приготовленный солод используют для приготовления теста. Солод замешивают с водой комнатной температуры. Размешивают мутовкой и ставят в вольную печь парить. До тех пор, пока он не загустеет. Затем вынимают из печи и снова разводят кипяченой водой, заквашивают, кладут сушеных яблок или обыкновенную закваску. Когда закиснет, ложат песок и едят с толокном».

Самогон на картошке

«Картошка в мундирах варится в печи в чугунах, затем ее сразу толкут и ложат в кадку, добавляя хмель и ржаную муку. Заливают водой до самых краев. При температуре 37-40° дают выстоять 14 суток. Выстоянную жидкость переносят в баню в котел. Топят печь. В котле должно быть отверстие с металлической трубой, через которую полученная жидкость переливается в другую емкость. Состав: На 5-6 ведерную кадку необходимо 2 чугуна ведерных картошки, 1 ведро ржаной муки и хмель».



Рецепты Романовой Алевтины Николаевны
(уроженка д. Кузьмино Нейского района 1935 года рождения)
д. Течкино Торинского с/совета

Вяленое мясо

«Ранее засоленное мясо режут на небольшие кусочки ближе к краю делают небольшие дырочки-отверстия, заранее заготавливают лыко (из кожи липы) из лыка делают веревочки, и кусочки мяса нанизывают на них. Подвешивают мясо на большие длинные шесты на чердаке или на улице в предбаннике до тех пор, пока оно не станет жестким, сухим. Из вяленого отмоченного мяса варят супы, щи и т.д.».

Рецепты Галаничевой Зои Николаевны
(уроженка Ивановской обл. 1928 год рождения)
д. Исаково Нейский с/совет

Крапивник

«Листья свежей майской крапивы ошпаривают крутым кипятком, мелко режут тупой в корытце, затем обжаривают на чугунной смазанной льняным маслом сковородке, добавляют 1-2 взболтанных яйца, заливают молоком, добавляют соль по вкусу, все это тщательно перемешивают и сверху засыпают зеленый, мелко нарезанный лук и ставят в вольную печь до полной готовности на 20-30 мин.

Состав: 200-300 г. свежей майской крапивы, 2 яйца, 1 стакан молока, пучок зеленого лука, 1 столовая ложка льняного или растительного масла».



Рецепты Лебедевой Клавдии Григорьевны
1919 года рождения, д. Сокольское Н-Макаровский с/с

Яичница с помидорами

«На 2 яйца помидор - 200 гр., масла – 50 гр., соль, перец по вкусу. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, разрезать пополам, удалить чайной ложкой семена, затем нарезать кусочками, обжарить, посолить, залить взболтанными яйцами и запекать в вольной печи».

Сахарный хлеб

«В миску положить охлажденное скоровное масло, тщательно растереть его ложкой, затем добавить яйца и перемешать 2-3 минуты постепенно добавляя сахарный песок. После чего продолжать перемешивать еще 2-3 минуты. Не прекращая перемешивание засыпать равными частями муки, и замешивать тесто в течение 3-5 минут. Выложить тесто на подпыленный мукой стол, разделить на форму шара, и уложить на смазанный маслом противень. Выпекать хлеб в печи. Готовый хлеб охладить и обсыпать сахаром.

Состав: теста-муки 2500 гр., скоровного масла 250 гр., сахара 250 гр., 2 яйца».

Телятина, запечённая с помидорами

«Мякоть телятины, разрезанную на небольшие кусочки посолить и положить на сковородку, уложить кругом помидоры, подлить немного воды и запекать в вольной печи.

Подать телятину с жареным картофелем, полить соком оставшимся при тушении.

Состав: 125гр телятины, помидор - 60 гр., картофеля -150 гр., масла скоровного 30 гр., соль, зелень по вкусу».



Рецепты Горлановой Александры Михайловны 1903 года рождения,

д. Лысица Ынженский с/совет

Лүковник

«Чисто промытый репчатый лүк кладут в глиняный горшок и ставят в вольную печь парить, до тех пор, пока он не станет темно-коричневого цвета.

Подают к столу в виде бутерброда с похлебкой или с картошкой в очистках».

Картофельные драники

«Очищенный сырой картофель натереть в терку, положить в тряпчатый мешочек на раскладную доску, сверху положить небольшой гнет (в виде камня), когда с картофеля сбежит лишняя влага, добавить ржаной или пшеничной муки, густо замесить в виде колоба, раскатать тесто на 2 пласта толщиной 1-2 см., выложить первый пласт на сковородку или противень, смазанный жиром, начинить обжаренным на свином сале луком, сверху положить второй пласт, поставить в вольную печь на 20-30 мин. до полной готовности. Подавать к столу с молоком, киселем, чаем. Состав: 1 кг. картофеля, 0.5 кг лука, 2 стакана муки».

Бычьи яйца

«Очищенный сырой картофель натереть в терку, свежую капусту мелко изрубить тупкой. Всё это тщательно перемешать. И катать шарики в виде яиц. Готовые шарики варить в кипящей подсоленной воде до полной готовности. Шарики можно катать с любой начинкой (капустой, мясом). Едят с жареным луком с маслом.

Состав: 1 кг. картошки, 0.5 капусты, соль по вкусу».

Блины картофельные

«Очищенный сырой картофель натереть в терку, к нему добавить 2-3 яйца, 0.5 литра молока. Все это перемешать и печь как блины».



Рецепты Рыжовой Екатерины Федоровны 1918 года рождения, д. Мулинское

Картофельный кисель

«Сварить картошку, очистить ее, и натереть через терку. Кипятят с водой, постепенно добавляя муки. Муку предварительно разболтать в воде».

Гнездо

«Налить скоровного масла в блюдо, из здобного теста сделать не большие шарики, обваливают каждый шарик маслом.

Приготовление теста: 1 литр молока; сливочного масла, 2 яйца, немного песка, соли (все по вкусу). Изюм. Тщательно все замешивают и добавляют дрожжей. Ставят на 3-4 часа пока не поднимется опара. Из готовых шариков делают гнездо».

Морковная заварка

«Вареную или сырую морковь сушат на противнях. И подают к столу в качестве заварки к чаю».

Калиновик

«Ягоды калины ставят в 5 литровую посуду, ставят в печь вместе с солодом (1 чашка солода). Наливают не много воды и ставят в вольную печь на 3-4 часа. Подают к столу с песком».

Вяленая свекла

«Очищенная свекла, промытая, закладывается в 5 литровый чугун под плотную крышку, и ставят в вольную печь на сутки до следующего утра. Утром выкладывают из печи, промывают и крутят через мясорубку. Добавляют муки 1,5 стакана. Замешивают, снова ставят в печь, чтобы зналась с мукой засолодела на сутки. На следующее утро вынимают из печи и дают остыть. Делают колобушки руками, выкладывают на противень или сковородку и ставят в печь сушить (пока оно сильно не усухнет как сухарь). Добавляют в пиво или квас как сусло».



Мясо копченое

«Ведро воды предварительно кипятят, охлаждают до комнатной температуры. Добавляют соль до тех пор, пока не всплывет картошина (чищенная) средней величины. Отдельно кипятят маринад (чеснок, перец, лавровый лист, гвоздика, корица все варится 10-15 мин.).

Мясо закладывают в кадку большими кусками с косточками и салом, затем заливают рассолом и маринадом, сверху кладут не большой гнет.

Мясо выстаивает в рассоле 20-18 дней. Затем вывешивают на вешала 5-10 дней, для того чтобы с него стекла вода. Коптят в бане по черному. Подвешивают над каменкой. Топят баню еловыми дровами, кладут целую печь. Всего делают 3 топки (топят 3 дня). Затем, когда охладят, мясо готово к употреблению. (Мясо коптят, каждый кусочек обкладывают марлей)».

Сусло

«Берется буханка ржаного хлеба, вырезается из нее мякоть. Накладывают во внутрь буханки песок и сушеной свеклы, ставят в чугун с водой в печь, закрывая плотно крышкой на сутки. Утром следующего дня вынимают из печи. Выливают в чистую посуду через отверстие или в кастрюлю. Ставят полученную жидкость в печь вместе с хмелем кипятить. Вынимают из печи, охлаждают до температуры, чтобы было как парное молоко. Добавляют дрожжи и ставят выстаивать. Как только дрожжи заходят, пиво готово к употреблению».

Соление сала

«Кипятят воду 5 литровой чугун, кладут в него приправу (соль, чеснок, укроп, корица, гвоздика). Затем кладут в эту воду заранее нарезанные куски сала и кипятят 5 минут вместе с салом. Вытаскивают сало из воды на стол или на раскладную доску, чтобы оно остыло. Затем выкладывают в ящик, пересыпают каждый кусок солью, кладут сало слоями, каждый слой перекладывается чесноком, сверху кладут небольшую досочку и гнет небольшой камень».



Салат из капусты

«Срезать вилок капусты, мелко на мелко шинкуют, добавляют два - три варёных яйца, 3-4 морковки, 1 небольшую свеклу. Все перемешивается и добавляют соль. Едят со сметаной или маслом».

Рецепты Нефедовой Евгении Ивановны 1922 года рождения, д. Манылово

Галушки по деревенски

«Очищенный сырой картофель трёт на терке, кладут в марлю и ставят под гнёт на дуршлаке до тех пор, пока картофель не станет клейким, суховатым и мягким. Мясо говядина или свинина мелко рубится в корытце тупкой, как на фарш для пельменей в него добавляется мелко измельченный репчатый лук и ранее вымоченный, сухие отваренные грибы. К полученной массе добавляется измельченный отжатый на дуршлаке картофель, соль по вкусу и все это тщательно перемешивается с мукой. Из полученной массы делаются круглые небольшие шарики галушки. Галушки варятся в подсоленной воде также как и пельмени или жарят на сковороде свиным жиром или льняным или растительным маслом. Подают галушки к столу украшенные укропом, мелко нарезанным зеленым луком, со сметаной или томатами к картофельному пюре или с любой кашей (пшённой, овсяной и. т.д.)».

Рецепты Аристовой Александры Михайловны 1919 года рождения, д. Колбино

Окрошка овощная

«Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также картофель нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой или пестом, добавить соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Растертый лук соединить с картофелем, сваренными вкрутую яйцами, сметаной или простоквашей. Все это перемешать посолить развести квасом. Положить нарезанную свеклу и морковь. При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень укроп».



Рецепты Пономаревой Валентины Михайловны 1926 года рождения, д. Манылово

Драчена

«В эмалированную посуду налить сметаны или молока, добавить яйца, песок сахарный, соль, чайную соду, муки, скоровного масла. Тесто густо замесить, выложить тесто на сковородку, смазанную предварительно теплым льняным или растительным маслом. Поставить тесто в вольную печь на 30-40 мин., до полной готовности. Подается драчена с чаем или молоком и сметаной.

Состав: 5200 г. сметаны или 0,5 л теплого или парного молока, 5-6 яиц, чайная ложка соды, столовая ложка соли, 100 г. скоровного масла, стакан сахара, 2-3 стакана пшеничной муки».

Варенец

«Цельное коровье молоко наливается в глиняный горшок и ставится в вольную печь (угольки раскидывают в стороны) на 5-6 часов, т. е. до тех пор, пока оно не покроется темно-коричневой пенкой, с особым приятным запахом, и вкусом. Варенец подается к столу с драченой, пирожками, блинами, булочками, кулебякой, ржаным или белым свежим хлебом».

Рецепты Заварухиной Манефа Макаровны 1913 года рождения, д. Березники

Квас хлебный

«Ржаной хлеб мелко-мелко нарезать, уложить на противень и поставить в русскую печь, высушить до тех пор, пока они не зарумянятся. Затем уложить их в кадку, залить кипятком, накрыть крышкой. Отдельно в миске развести дрожжи с ржаной мукой и пшеничными отрубями. перебродившие дрожжи смешать с размоченными сухарями, хорошо вымешать, когда квас перебродит процедить через марлю добавить сушеных яблок, сушеной свеклы. Готовый квас разлить в крышки или вылить в бочонок и держать в холодном помещении».



Рецепты Баженовой Анны Ивановны 1918 года рождения, д. Течкино

Картофельные оладьи

«Очищенный сырой картофель быстро протирают на терке (чтобы он не успел потемнеть), затем в массу добавляют дрожжи, предварительно разведенного в воде, подсолить, всыпать в муку, яйцо. Все это хорошенько размешивается, и тесто ставится в темное место для подъема. Выпекаются на масле и горячие оладьи подаются со сметаной или маслом».

Щи зеленые

«Капуста квашеная, картошка, мясо мелко измельчатся, если нет мяса то терем редьку. В чугунике ставят в вольную печь для упревания. Едят с толокном».

Картошка в мундирах

«Предварительно сварить картофель в мундирах и остудить. Затем очищенный картофель порезать в глиняную плошку и поставить в русскую печь, смазав маслом. Кушают с растительным маслом или сметаной».

Варенка из брюквы

«Брюкву затушить в вольной печи. Затем рассучить мутовкой, едят с молоком или сметаной».

Хлеб

«Опара замешивается в деревянном ведре (вода, дрожжи, мука, соль). Ставится в теплее место для выкисания. Затем замешивается когда подойдет, разлаживаешь в формы, смазав их маслом теплым и ставить в печь».



Рецепты Вилковой Лидии Григорьевны 1933 года рождения, д. Березники

Бобы в масле

«Бобы отварить, затем обжарить в сковороде с маслом, добавить поджаренный лук, соль, перец, все хорошенько перемешать и охладить. Сверху украсить рубленой зеленью».

Икра грибная

«Икру приготавливают из сушеных грибов. Тщательно промыть грибы, отваривают на слабом огне, отжав порубить мелко тупкой в корыте и добавить мелко нарезанный репчатый лук. Слегка поджарить на масле, охладить и смешать с грибами».

Суп картофельный со свежими грибами

«Свежие грибы очистить и промыть. Корешки отрезать изрубить и поджарить на масле вместе с луком. Шляпки грибов нарезать небольшими ломтиками, отпарить и откинуть на сито. Затем залить водой и варить до полной готовности, затем доложить картофель нарезанный, заранее поджаренные корешки соль, перец, лавровый лист, зеленый лук, укроп и

Суп из щавеля и свекольной ботвы

«Берется свекольная ботва примерно 1 кг залить водой и варить минут 15, затем добавить промытый щавель 200 гр. и варить еще десять минут. Затем сваренную зелень мелко измельчить и смешать с остуженным отваром, добавить нарезанные огурцы, лук, укроп, редис, крутые яйца, по вкусу добавить сметану, горчицу и все тщательно перемешать».



Рецепты Гусевой Манефы Александровны 1925 года рождения,
д. Могилево

Салат из квашеной капусты

«Квашеную капусту смешать с сахаром и льняным маслом. Можно прибавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, бруснику свежую или моченую».

Салат из картофеля

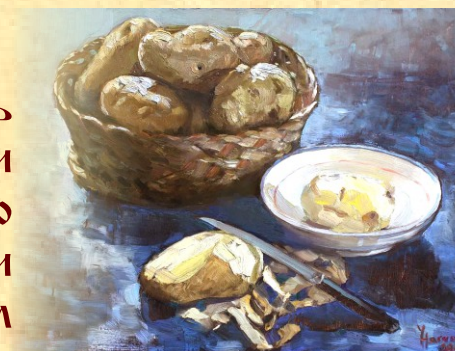
«Сварить картофель в мундирах, очистить его от кожуры, нарезать ломтиками, сложить в глубокое блюдо, посолить, посыпать перцем смешать с маслом. Затем сложить горкой и украсить нарезанным мелко укропом, зеленью петрушкой или мелко нарезанным луком».

Салат из картофеля с грибами

«Картофель сварить в мундирах, затем охлажденный очистить его от кожуры, нарезать небольшими кусочками, добавить белых соленых грибов и репчатого лука, также нарезанными небольшими ломтиками. Салат заправить маслом и сверху украсить шинкованным зеленым луком».

Винегрет с грибами

«Вареный картофель, свеклу и морковь очистить, нарезать небольшими ломтиками, смешать с квашеной капустой, солеными грибами, огурцами и репчатым луком, которые также предварительно нарезать ломтиками. По вкусу посолить, добавить молотого перца и масла, тщательно перемешать и украсить мелко нарезанным зеленым луком».



Рецепты Сладковой Надежды Алексеевны 1923 года рождения,
д. Власово

Винегрет из овощей

«Вареный картофель, свекла, морковь очистить, нарезать ломтиками, смешать с квашеной капустой и нарезанными ломтиками солеными огурцами добавить мелко нашинкованный лук, смешать и залить маслом, добавить по вкусу соль, перец».

Печенка жареная с луком

«Печенку промыть, нарезать небольшими кусочками, посыпать солью. На горячую сковородку, с растопленным жиром, положить нарезанный небольшими кусочками лук, слегка его обжарить и положить кусочки печенки, когда печенка обжарится добавить немного муки, все перемешать и дожарить на слабом огне еще минут пять, затем переложить в чугунок, добавить один стакан кипяченой воды закрыть и поставить в вольную печь до полной готовности».



Студень телячий (свиной) (голова, ноги, уши)

«Обжаренные, ошпаренные, тщательно промытые ножки разрезать отделив мякоть от кости, сложить в чугунок, разрубив кости на несколько частей, залить холодной водой выше уровня добавить пряности: морковь, лук, лавровый лист, соль, перец и поставить для упревания в вольную печь. После чего бульон процедить, а мякоть отделить от костей и мелко порубить, затем бульон смешать с мясом посолить по вкусу, добавить чеснок разлить в формы и охладить».

Суп - холодец

«Молодую свеклу вместе с ботвой промыть, свеклу очистить положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить на 20-30 мин. За 10 минут до окончания варки в кастрюлю положить листики свеклы. Сваренную свеклу вместе с листьями остудить слить отвар и мелко изрубить. Затем положить в чугунок или суповую миску туда же добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану или простоквашу, залить квасом и охлажденным свекольным отваром».

Рецепты Хандиной Александры Михайловны 1920 года рождения,

д. Высоковка

Окрошка сборная мясная (с холодцом)

«Вареную говядину или холодец смешиваем с луком размятым ложкой, вареными яйцами, картофелем, сметаной или простоквашей, тщательно перемешать и развести квасом. При подаче на стол окрошку посыпать мелко нарезанным укропом».

Картофель жареный

«Картофель отваривают целышами, затем нарезают ломтиками и укладывают нетолстым слоем на разогретую с растопленным жиром (тук свиной) сковороду, посолить и поставить на 10 мин. в вольную печь до образования румяной корочки. Можно картофель подать на завтрак и ужин».

Картофель жареный с яйцом (Залитуха)

«Очищенный и сваренный картофель нарезать ломтиками и обжарить в масле молосном (коровье домашнее). Яйца отбить в кастрюлю, добавить молока, соль, и хорошо размешать. Обжаренный картофель залить яйцами и запечь».



Запеканка картофельная с овощами

«Очищенный, сваренный в подсоленной воде картофель остудить, слить отвар, хорошо размять, добавить сырое яйцо, вымешать. В отдельной миске очищенные морковь и репч, мелко порубить, смешать со слегка поджаренным на масле репчатым луком. На сковородку, смазанную маслом и обсыпанную толчеными белыми сухарями, уложить слой картофельного пюре, на него подготовленный фарш из овощей, разравнять, поверх овощей уложить второй слой картофельного пюре, смазать его сметаной. Сковороду поставить в вольную печь на 20-30 мин. Готовую зарумянившуюся запеканку при подаче на стол нарезать и залить сметаной.

Состав: 1 кг картофеля, 0,5 кг свинины или говядины - мякоти, 3-4 головки репчатого лука, 100 г сухеных грибов, 1 стакан муки, соль по вкусу».

Пряшнушки на сале

«Просеянная теплая мука накладывается горкой на разделочной доске горкой. Сверху, делается небольшое углубление, в него постепенно вливают сметану, яйца, растопленное сало, сахарный песок. Всё тщательно замешивают, добавляя соль и чайную соду, до получения однородной массы в виде колоба. Колоб режется на несколько равных частей. Каждая часть раскладывается специальным катком на пласт толщиной 2-3 см, вырезают стаканом или пригущкой от самовара. Выкладывают пряшнушки на противень, смазанный жиром и ставят в вольную печь до полной готовности.



Подаются пряшнушки с чаем, киселем, сметаной, молоком, варенцом.

Состав: 0,5 л сметаны, 2-3 яйца, 1-2 столовые ложки сала, 0,5 стакана песка, 2-3 стакана муки, соль по вкусу».

Рецепты Поповой Манефы Ивановны 1915 года рождения, д. Салово

Солод

«Зерна хорошо промытой ржи залить холодной водой так, чтобы их полностью смочило. Поставить в теплое место на 2-е суток, чтобы они набухли, Затем выкладывают рожь на решето, чтобы полностью с них стекла вода. С решета выкладывают на подстилку и ложат сушить на полати, сверху закрывая кұфайкой, создавая тепло для прорастания зерна. Когда на зернышках появятся небольшие росточки, его выкладывают в корчагү и ставят в вольнүю печь парить до следүющего ўтра. Смотрят если зерно белого цвета, значит оно не готово ставят еще раз. До тех пор, пока оно не станет красно бұрого цвета. Выкладывают на противень и вновь ставят сушить, после мелют на жерновах. Добавляют солод в пиво».

Рецепты Козловой Марии Алексеевны 1910 года рождения, д. Ынжа

Кўтья

«Готовиться кўтья из хороших отборных сортов пшеницы, 1 стакан пшеницы: 1.5 стакана воды, посолить по вкўсү, поставить в вольнүю печь на 3-4 часа.

Подавать к столү с любым коровьим маслом, топленным, и молоком».

Песты

«Песты, растүщие в поле, собирают ранние головки цветов. Очищают их от кожүры, мелко рубят в корытце. Заливают молоком, солят и ставят в вольнүю печь на 2- 3 часа. Подают к столү с молоком».

Брюква

«Очистить, нарезать, налить воды, посолить и посластить. Поставить в вольнүю печь (когда в печи есть небольшой огонек). Затем вытащишь из печи, посластить по вкўсү, снова ставишь в печь, на 3-4 часа. Есть лўчше в охлаждённом виде, с молоком, или сливками»



Овсяный кисель

«Овсяные хлопья положить в кастрюлю и залить водой. Положить дрожжей 20 гр. Поставить в теплое место на сутки. Когда все выйдет, процедить в решето сцедить. Получившуюся жидкость варить 39 минут постоянно мешая, когда отстанет от мутовки, значит кисель готов. Готовый кисель разлить в посуду и поставить в холодное место. Когда кисель застынет можно кушать с молоком, с маслом.

Состав: 2 стакана хлопьев, 1 литр воды, 20 гр. дрожжей».

Рецепты Коротыневой Екатерины Иосифовны 1920 года рождения, родилась Ивановская обл. Савинский р/н с. Меховицы, д. Лодыгино

Щи из квашенной капусты с грибами

«Нарубить капусту мелко тупкой (берется серая капуста). Ошпарить ее горячей водой и положить в глиняный горшок и поставить в русскую печь. Когда печь еще топится. Грибы сухие предварительно размачивают и рубят в корытце тупкой. Затем их пережаривают на льняном масле с морковью, свеклой, укропом и репчатым луком. Всем этим заправляют щи и ставят в вольную печь до обеда. Подают к столу со сметаной, льняным маслом.

Состав: небольшое блюдо серой капусты, 4 л. воды, 100-150 гр. грибов».



Соленая капуста

«Мелко шинкуют белокочанную капусту, и укладывают в кадку, постоянно угнетая пестом и добавляя морковь, укроп. Отдельно готовят рассол. На ведро кипяченой воды добавить два стакана соли и стакан сахарного песка. Заливают капусту рассолом и сверху кладут небольшой гнет. На 3х литровую банку капусты 1.5 литра рассола».

Пресныши с брюквой

«Брюкву отдельно парят в печи в чугуне, затем порубить в корытце или размять толкучкой. Добавить масла сливочного и месить как тесто (корка). Соль кладут по вкусу, немного соды, песка, масла или сметаны, можно молока. Раскатывают на маленькие пирожки, заранее приготовленное тесто. Начиняют брюквой и ставят в вольную печь для выпечки на 20 мин. Подают к столу с молоком, чаем.

Состав: 2-3 брюквины небольшие. Муки 0.5 г., все остальное по вкусу».

Рецепты Капустинной Анны Васильевны 1922 года рождения,

д. Филисово Шемятинский с/с.

Печеный ржаной хлеб

«Готовится закваска: мука, просеянная ржаная 2 стакана, притворяется на теплой воде с хмелем (щепотку), 2 стакана воды, все ставят в теплое место и когда начинает перебродивать, т.е. закваска даёт ход, притворяют в общую опару с мукой. В опару входит: мука ржаная, вода, закваска и соль. В воду 1.2 литра кладут ржаную муку, закваску, соль и притворяют не густо, дают стоять в теплом месте 8 часов. Затем снова замешивают, добавляя муки и ставят снова в теплое место на 1 час. Когда тесто поднимется, разделяют на противне, сковороде, заранее все смазывается маслом. И ставят в вольную печь на один час».

Залитуха

«Резанный очищенный, промытый на ломтики картофель кладут в глиняную углубленную плошку. В отдельной посуде разбивают 2 яйца. Взбалтывают с молоком и посаливают. Заливают картофель и ставят в вольную печь до полной готовности, пока не образуется поджаристая корочка. Едят залитуху с молоком, маслом, с любой солениной».



Народная кухня Макарьевского района - самобытна и традиционна, она складывалась под влиянием природных и социально-экономических условий на протяжении многих веков, по традиции передавая и постепенно накапливая свой опыт из поколения в поколения.





