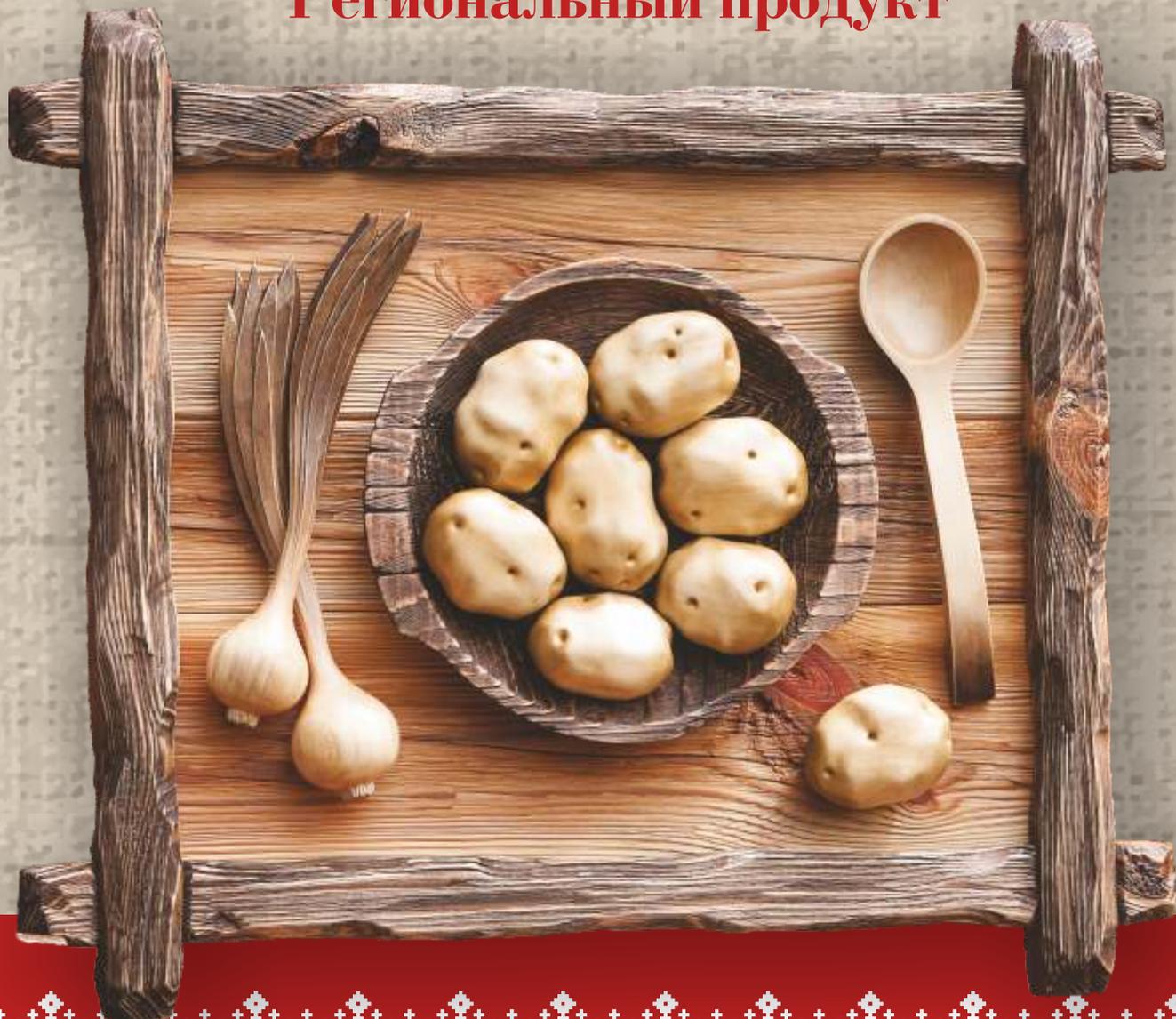


Нарочанский край

Региональный продукт





Издание для досуга

Редактор Наталья Плыткевич
Фото Сергей Плыткевич
Дизайн и верстка Сергей Скиндер
На обложке: авторская работа
Михаила Парахневича

Тираж 1000 экз. Заказ 1461

Издательство УП «Рифтур».
Свидетельство о государственной регистрации
издателя изготовителя распространителя печатных
изданий № 1/201 от 27.02.2014.
Пр. Победителей, 19а, 220004, Минск.

Отпечатано в типографии УП «Джи энд Ди».
Свидетельство о государственной регистрации
издателя изготовителя распространителя печатных
изданий №1/201 от 27.02.2014 №2/36 от 13.01.2014.
Ул. Бурдейного, 37, 220136, Минск.



Развитие сельской местности невозможно без активного участия в этом процессе людей, проживающих на данной территории. С их целеустремленностью и эффективной деятельностью связано качество жизни в регионе. Целью его повышения и было создание нашего общественного объединения «Женщины за возрождение Нарочанского края».

Основой деятельности организации является развитие местных сельских сообществ и отдельных людей посредством образования, стажировок, участия в реализации конкретных проектов в сферах экономики, экологии и т.п. Особое внимание мы уделяем участию в этих инициативах женщин.

В 2017 году совместно с Центром трансграничного сотрудничества Чудского озера (Peipsi CTC) Эстонской Республики мы реализуем совместный проект **«Развитие социального и женского предпринимательства в сельских населенных пунктах Нарочанского края»**. Опыт наших партнеров из Эстонии показал, насколько важно для сельской местности возрождение и развитие производства традиционных и региональных продуктов.

Считаю, что развитие необходимо начинать с возрождения традиций, в первую очередь, кулинарных. Я сама дома пеку хлеб. Причем не на дрожжах, а на закваске, которую привезла из Эстонии, – это давняя тайна вкусного и полезного хлеба! В тесто добавляю семечки подсолнечника, льна, орехи, изюм, чернослив – под настроение. И каждый раз мой хлеб «звучит» по-новому! Кроме того, квашу капусту, готовлю клецки, цеппелины, холодец, драники, бигос, запекаю рыбу – все по нашим традиционным рецептам.

Нарочанский край – туристический, поэтому для нас использование традиционных и региональных продуктов очень актуально.

В этой брошюре мы хотим представить свой опыт – и надеемся, что он понравится читателям.

Всем приятного аппетита!

*С уважением, Алла Войтехович,
председатель общественного объединения
«Женщины за возрождение Нарочанского края»*



ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Хорошая еда, вкусные угощения всегда приносили славу семье: хозяйке – уважение, хозяину – почет.

Важными моментами были сохранение и переработка продуктов. В сельском быту не везде встречались подвалы и ледники. Выход из ситуации – сезонное питание, чему способствовали посты. Например, шестинедельный пост перед Рождеством.

Животных убивали до Рождества, когда устанавливалась достаточно холодная погода, и мясо не портилось. Окроки, сало, колбасы солили и коптили – словом, различными способами сберегали. Масло для лучшего сохранения вкуса подсаливали и держали в холодном помещении достаточно долгое время. Сыры подсушивали и слегка коптили. Много заготавливали на зиму овощей: капусты, свеклы, огурцов – не только в свежем, но и в квашеном виде.

Квашеные овощи затем готовили как кислое блюдо: с грибами – в пост, с мясом – в мясоед. Как по всей Беларуси, так и основным региональным продуктом у наших земляков являлся хлеб. Вкус хлеба («кисля») зависел не только от качества муки, но и от выпечки, закваски и даже дежи. Лучшей считалась дежа с дубовыми и сосновыми клепками. Хлеб выпекали разными способами и с разными добавками. Хлеб простой («белый», из чистой ржи, и черный, с отрубями, зерно мололи не провеянным), заваренный, ситник, замешанный на картошке, пресняк. Простой хлеб формовали на три большие булки, выжимали пальцем крест, клали на лопату, застенную кленовым, капустным, дубовым листом или айром, и сажали в хорошо натопленную и чисто выметенную печь. Кроме больших булок был всегда еще маленький хлебец, который предназначался для детей и нищих.

Наши земляки с особым уважением относились к блинам. Из ржаной муки пекли кислые блины «на всю сковороду», а также похожие по форме пшеничные, ячневые, гречишные. Оладьи были пшеничные, картофельные. Нарочанской спецификой являются оладьи из гороховой муки. Тесто разводили на подсоленной воде и хорошо взбивали до пенообразной массы. «Оладки» получались пышные, золотистые и очень ароматные.

Из картофеля готовили множество блюд, особой популярностью пользовались бабка, драники, клецки с мясом, цеппелины.

Любимой в нарочанском крае едой была затирка, в первую очередь, белая с молоком. Употребляли также затирку зажаренную, просто затирку и затирку перетертую, когда муку перетирали с яйцом на мелкую крупку. Готовили мучные и картофельные клецки, просто клецки и клецки с душами – в каждую клецку клали шкварку. Из муки делали домашние макароны (локшины). Эта еда была праздничной, и ее готовили на Пасху.

Жизнь наших предков имела календарно-обрядовый цикл. В этом кругу вмещались работа, обрядовые, ритуальные, семейные праздники. К этому приспособлялось и питание. Трехразовое питание летом заменялось четырехразовым, вводился полдник. Завтрак был ранний, а ужин поздний. Были типичные наборы еды для завтрака, обеда, полдника и ужина. Особенно – для постов, мясоедов, праздничных дней, сакральных столов, на Деда, Рождество, Пасху и др. Традиция обычно диктовала необходимый набор блюд на свадьбу, крестины. Даже нежданного гостя принимали в соответствии с традицией. Гостю необходимо было запечь колбасу с

салом, порезать на большие куски – и пожарить несколько яиц.

Всегда на столе был хлеб, причем толстыми кусками. Тонкие ломти считались признаком жадности. Разнообразие и богатство стола во многом зависело от достатка хозяина, семейных традиций и индивидуальных умений хозяйки. Умело сваренная еда, даже без дорогих компонентов, была вкусной и добротной.

Много яств уже отошло в прошлое. Редкостью даже в деревне является сегодня поливка (со свежей кровью), которую готовили во время забоя свиньи. В прошлое ушли овсяный кисель, милта, масляк из мака или из конопли, маковая или конопляная сметанка, комы из гороха или боба, жареный горох, пареная репа и др.



**Алла Войтехович,
председатель общественного объединения
«Женщины за возрождение Нарочанского края»**

БИГОС

Его я готовлю по рецепту моей приятельницы Тересы, опробованному годами. На хороший бигос нужна капуста, квашенная без моркови, желательна не стружкой, а круглыми ломтями. Берем пополам капусты и мясных продуктов. В первую очередь, молодой говядины (это могут быть голенка и ребрышки, в которых содержится много желирующих веществ: они придадут продукту клейкость. Можно взять и свиную косточку с полендицы, немного ребрышек, но не больше четверти от общего объема).

Таким образом, на килограмм капусты берем килограмм мяса, из него часть на ваш вкус – хорошей свиной копченой колбасы.

Помимо мяса и колбасы, еще одна составляющая часть – это сушеные грибы (предпочтительно боровики) и сухофрукты – чернослив, изюм. Я беру часть чернослива с косточкой, с кислинкой, и часть сладкого, калифорнийского. Изюм тоже идет нескольких сортов: «султан», светлый кишмиш и темный, поглубже – тут все зависит от вашей фантазии, главное, чтобы он был без косточек. Все это составляет фруктовый «букет».

Отдельно отваривается мясо, отдельно в кастрюле тушится капуста с небольшим количеством растительного (рапсового) масла и порезанной луковицей. Кстати, блюдо готовится только на слабом огне и в открытой посуде! Запариваю кипятком грибы, промываю, шинкую и добавляю в капусту. По очереди туда же отправляются: колбаска (половинки кружочков), чернослив, изюм. Все вместе тушится какое-то время. Первый день – самое длительное приготовление, пока все ингредиенты не окажутся в кастрюле. На второй день закладываю мясо, нарезанное кубиками, и по мере выпаривания подливаю бульон из мяса. Тушу в течение 15 минут и охлаждаю. И на третий день повторяю. Перец, горький и душистый, и лавровый лист добавляю в самом конце.



ДРАНИКИ

Когда говорят о национальном белорусском продукте, первое, что приходит на ум, это драники. Картошка во всех вариациях – наше излюбленное блюдо! И не зря это главное, что хотят попробовать в Беларуси иностранные туристы.

Драники готовят из отборного домашнего картофеля. Его необходимо почистить, натереть на терке – сегодня на помощь хозяйкам пришли механические! – и обязательно обратить внимание на количество картофельного сока. Если его много, надо отцедить, откинув на дуршлаг или на сито. Много жидкости быть не должно! На 2 кг теста добавить 4-5 свежих яиц, 100-150 грамм свежей сметаны, 100-150 грамм муки, соль по вкусу, хорошо вымесить. Желательно добавить пару грамм аскорбиновой или лимонной кислоты – для того, чтобы наши драники оставались беленькими, не темнели. Драники бывают как с начинкой, так и без. Последние жарятся на сковороде в растительном масле. Если жарим с начинкой, то сперва выкладывается тесто, на него – мясная начинка, сверху накрывается тестом. Первую сторону обжариваем, накрыв крышкой.

Драники без мяса традиционно ели с жареным салом с прорезью, в которое вбивались яйца.

А самые вкусные драники получаются в русской печи, когда они жарятся не на поду, а на треножке, чуть на возвышении. Потому что в русской печи основной жар идет сверху. В небольшую чугунную сковороду не добавляли ни жира, ни масла, просто хозяйка проводила по разогретой сковороде кусочком сала, надев на вилку. Наливали на всю сковороду теста и ставили в печь. Блин не переворачивали, он полностью запекался и снизу, и сверху. Получались нежирные блины, которые ели с очень жирной зажаркой. Чаще всего это блюдо употребляли на завтрак.

В наших краях в те времена, когда не было холодильников, старались на зиму оставлять много баранов. Почему, спрашивается, мы вроде бы не Средняя Азия? Веса в баране от 10 до 20 килограмм, и это очень удобно: съедается максимум за несколько дней, для хранения не нужен холодильник. Бараний жир разогревали в сковороде с яйцами и ели с постными блинами.

Можно спорить, здоровая ли такая пища, но это традиционная еда. Люди много работали, им это было необходимо.



Наталья Нагорная, жительница д. Комарово

КУМПЯК (ОКОРОК)

Белорусы всегда любили вкусную еду. В каждом доме выращивали свиней, поэтому на праздники, особенно на Пасху и Рождество, семья обязательно готовила большой запеченный кусок мяса, кумпяк – окорок. Им, как правило, «разговлялись» после поста.

Особенность русской печи – то, что в ней тепло держится равномерно и долго. Процесс же запекания должен быть медленным при постоянной температуре с конечным ее понижением, в духовке этого не добьешься. Поэтому, как правило, вечером затапливали печь и ставили в нее мясо. В зависимости от величины куска – на 8-10 часов. А весомый кумпяк можно поставить на ночь – и спокойно «забыть» о нем...

Мясо надо загодя подготовить: натереть солью, смесью перцев, травами, в дополнение мы шприцуем его пивом, это придает особый вкус – мясо наполняется ароматом хлеба. Кусок мяса выбирают с небольшим количеством сала, чтобы оно было сочным. Практически весь жир в процессе запекания вытопится, и продукт на выходе не будет жирным, получится с красивой румяной корочкой. Едят не обязательно горячим, чаще всего остывшим. Мясо застывает за счет желатина, который имеется в костях. Употребляют с хреном, подкрашенным свеклой, под самогон.

СОЛЕННЫЕ ГРИБЫ

Традиционно у нас солили грибы прямым посолом.

Любые грибы – можно взять отдельно боровики или сочетать с какими угодно: трубчатыми, пластинчатыми – немного отварить, как следует промыть, добавить в посуду листья хрена, вишни, дуба, чеснок, зелень укропа, хорошенько посолить и прижать гнетом.



Галина Стрелец с сыном Антоном



Наша семья владеет агроусадьбой «Ольшево». Она расположена в живописном уголке Национального парка «Нарочанский», в непосредственной близости от ландшафтного заказника «Голубые озера» на берегу реки Страчи. Регион пользуется популярностью у белорусских и зарубежных туристов. Помимо проживания и активного отдыха мы предлагаем туристам традиционные блюда белорусской кухни, которые готовим вместе с сыном Антоном.

Кулинария для него в настоящее время – излюбленное хобби. Особой популярностью пользуются рулька и окорок.

РУЛЬКА

Готовим ее так. Сначала отвариваем в посоленной воде минут сорок (в зависимости от величины), после этого в течение получаса замачиваем в пиве, затем натираем приправами, хреном и запекаем в духовке до готовности. Блюдо подается горячим вместе с тушеной квашеной капустой, солеными огурцами и отварным картофелем.

На десерт Антон обычно печет кексы с начинкой из повидла собственного приготовления, которые посыпает льняными семечками и запекает.



**Тереса Рукойть,
профессиональный повар из д. Михалишки**

30 лет работаю поваром в школьной столовой. А банкеты – это мое призвание, ими занимаюсь в свободное от работы время. Когда я готовлю для хороших людей, ко мне приходит позитивная энергия, и я «подзаряжаюсь». Много выписываю журналов, читаю специализированную литературу, сегодня еще интернет пришел на помощь.

ФАРШИРОВАННАЯ ЩУКА

Рецепт традиционный, у нас так всегда готовили. Кожу с рыбы снять чулком. Филе освободить от костей и пропустить через мясорубку вместе с булкой, размоченной в воде или молоке, и небольшим кусочком сальца – тогда рыба не получится сухой. Добавить обжаренный лук и морковь (с обжаренными овощами вкус рыбы получается мягче, и нет опасности, что коренья останутся сырыми или закиснут), яйцо, чуть манки и специй. Начинить рыбу фаршем и поставить в духовку на противне, смазанным растительным маслом. Кожу в нескольких местах наколоть иголкой. Можно отварить, но мне больше нравится запеченная.

БИТОЧКИ С СЫРОМ

Это блюдо придумано мною. В нем нежирный фарш, размоченный батон, яйцо, специи. Фарш не должен быть жидким, чтобы сформовать из него крепенькие биточки.

СЛОЕНЫЙ САЛАТ

Слоями в тарелку с круглым дном укладываются листики петрушки, затем идут целые отварные или консервированные шампиньоны, далее – рядами – порезанные кубиками картофель, сыр, яйцо, ветчина и огурцы. Слои смазываются соусом. Затем тарелка переворачивается – и получается красиво, как тортик!



КИШКА

Это тоже наше традиционное блюдо. Для его приготовления берется натертый сырой картофель. Обжариваю большое количество сала с луком – чем жирнее, тем вкуснее! Добавляю соль, перец, приправу, два яйца и немного манной крупы (приблизительно 2 столовые ложки), чтобы «связать» фарш. Тонкие кишки вымываю с уксусом и солью до полного исчезновения запаха и начиняю полученной смесью. Перед тем, как поставить в духовку, в нескольких местах накалываю иголкой, чтобы при запекании не треснула. В противень наливаю немного водички. Запекаю при невысокой температуре, градусов 150. Это же касается и рыбки. Время увеличивается, но так надежней. Сохраняется «товарный» вид...

Татьяна Тышко, хозяйка усадьбы д. Комарово



КОПЧЕНАЯ РЫБА

Рыбы вокруг много, у нас ее традиционно коптили с незапамятных времен. И это был настоящий региональный продукт. Староверы в Свири селились около воды, не занимались возделыванием земли: вся их жизнь была привязана к озеру. Это и рыба, и озерная растительность. Даже коров они кормили тростником! И мелкая рыба шла на корм скоту. Еще помню лодки староверов с горами скошенного тростника...

Рыба бывает двух видов копчения: холодного и горячего. От самой рыбы зависит и выбор вида копчения. Допустим, угорь коптят только горячим способом.

У нас же лещ, рыба жирная и вкусная. Она имеет только один минус: множество мелких костей, поэтому в основном ее коптят холодным способом. А подготовка к копчению следующая: надо рыбу хорошенько посолить – не менее суток, затем несколько часов вымочить в холодной воде, чтобы убрать лишнюю соль. Подготовленный таким образом продукт помещаем в коптильню. Для копчения используется древесина плодовых деревьев: яблони, сливы, груши, вишни. Этим достигается не только специфический аромат дыма, но и определенный цвет продукта. При использовании вишни, например, оттенок будет красноватый. Коптильню желательно накрыть смоченной водой кунжутной мешковиной. Для холодного копчения понадобится примерно сутки.



ЦЕППЕЛИНЫ (КЛЁЦКИ, КОЛДУНЫ)

Излюбленное блюдо жителей северо-западного региона Республики Беларусь. Однако его готовят в семье не каждый день, а как блюдо выходного дня, когда у хозяйки больше свободного времени.

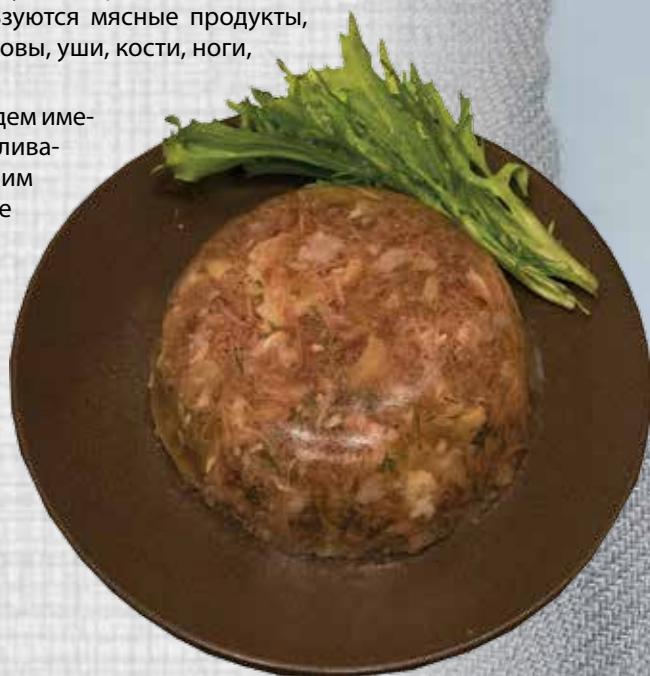
Возьмем картофель, желательнее с большим содержанием крахмала. Очищенный картофель трем на мелкой терке, отжимаем. В отжатую картофельную массу добавляем предварительно отваренный толченный картофель (примерно ¼ часть), яйца, муку (50 г на 1 кг массы), соль. Приготовим начинку: возьмем жирный свиной фарш, мелко порезанный лук, добавим немного воды, чтобы начинка получилась сочной. После этого берем подготовленную картофельную массу, внутрь заворачиваем мясную начинку и формируем клецки в форме дирижабля. Бросаем клецки в кипящую воду, предварительно добавив в нее крахмал (примерно 2-3 ст. ложки на 5 литров воды). Варим 30-40 минут. Цеппелины подаем со сметаной или с сально-луковой зажаркой.



ХОЛОДЕЦ (СТУДЕНЬ, КВАШАНИНА)

Это популярное блюдо у местных жителей, имеющих свое хозяйство. Его чаще всего готовят в холодный сезон, когда начинается убой выращенного скота. Для приготовления используются мясные продукты, богатые желатином. Это головы, уши, кости, ноги, рульки.

В большую кастрюлю кладем имеющиеся мясные продукты, заливаем доверху водой, солим, перчим и варим не менее 4-х часов. После того, как блюдо остынет до комнатной температуры, мясо отделяем от костей, измельчаем, смешиваем с бульоном, добавляем чеснок и разливаем по глубоким тарелкам. После застывания блюдо можно подавать к столу с хреном, горчицей, квашеной капустой, солеными огурцами и т.п. Отдельно подается свежее отваренный картофель.



Александр и Елена Морозик, семейная пасека, д. Ключаны

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

Более десяти лет мы профессионально занимаемся пчелами, можно сказать, живем за счет этого занятия. Стали уже выходить на «промышленные масштабы»: содержим порядка 150 пчелосемей. Вокруг – лесные угодья, и мед наш – из лесных трав. Самые темные по цвету – гречневый и падевый. Последний не «в моде» в Беларуси, как в Европе, а зря! Он содержит большое количество минералов, антиоксидантов, незаменим при расстройствах кишечника, желудка, болезнях поджелудочной железы, печени и желчного пузыря. Его принято использовать для восстановления организма после тяжелых болезней и операций. Такой мед получается в процессе сбора пади растительного или животного происхождения: медвяной росы с листьев и хвои или сладких выделений живущих на растениях насекомых. Чем темнее мед, тем выше в нем преобладание фруктозы, в светлых – больше глюкозы.

А чем больше фруктозы, тем медленнее процесс кристаллизации.

Вот почему мед, особенно лесной, надо уметь хранить: не рекомендуется держать его в теплом месте! Ведь чем выше температура хранения, тем явственней расслоение.

Посмотрите в окно: вокруг, насколько глаза хватает, заросли боярышника. Поэтому могу смело утверждать про боярышниковый мед, хотя сам бы не поверил, если бы от кого-то услышал про «боярышниковый» или «валериановый»... Боярышник – слабый медонос, но гармонично дополняет вкус продукта. Друзья-пчеловоды очень ценят такой наш мед.

Принято считать, что через определенное время мед должен засахариться – скорость зависит от его ботанического состава. Если есть наличие рапса, то это происходит буквально за пару недель, а чисто рапсовый – за неделю. Цвет такого меда будет практи-



чески белым. В засахаренном виде мед быстро твердеет, и сегодня стало модным превращать его в крем: в прохладном помещении при помощи специального крематора – такой кремообразный продукт с нежной текстурой легко намазывается на хлеб! Процесс медленного взбивания и насыщения кислородом, оставляющий мелкую кристаллизацию, занимает неделю.

А самый главный параметр качества меда – это влажность! От него зависит длительность хранения продукта. (Стандартная влажность – 17-18%). Если мед нестандартный, с влажностью свыше 20%, то при хранении он обязательно «забродит». По госстандартам при температуре 20 градусов сроки хранения обычного меда – год, а если влажность свыше 20%, то нормы для такого продукта – 8 месяцев при температуре 4 градуса.

Помимо меда, на рынок мы поставляем и другие продукты пчеловодства. **Пергу**, или пчелиный хлеб, **пчелиное маточное молочко**, **пыльцу** и в качестве лекарственного и общеукрепляющего средства – **прополис**.

Прополис, или пчелиный клей, состоит из 16 классов органических веществ: различных смол, масел, спиртов, белков, а также воска, цветочной пыльцы, витаминов, сахара и других ингредиентов. Это чудотворное природное средство лечит практически любое заболевание, оказывает общеукрепляющее влияние на весь организм. Прополис тонизирует и повышает иммунитет. По данным ученых, регулярное применение прополиса позволяет замедлить процессы старения.

В **перге** содержится огромное количество легко усваиваемых витаминов и минералов, аминокислот и микроэлементов.

В спрессованной **пыльце** есть ферменты и гормоны, которые человеческий организм сам вырабатывать не способен. Пергу применяют в качестве биодобавки при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, для нормализации давления. Чайная ложечка перги с утра натощак – если и не панацея от всех болезней, то уж для повышения жизненного тонуса – это средство номер один!

В грамме **маточного молочка** содержится столько же полезных веществ, сколько в литре меда!

Еще один важный продукт – **трутневый гомогенат**, сравнительно молодой продукт на рынке. Это вытяжка из личинок трутней, она оказывает общее тонизирующее воздействие на организм, усиливает физическую и эмоциональную выносливость, нормализует давление, работу различных органов. Самое популяр-

ное его применение – для укрепления мужской силы. В трутневом молочке помимо высокого содержания белка также присутствуют основные микро- и макроэлементы: кальций, магний, железо, медь, марганец, цинк, фосфор, натрий, калий; витамины А, Е, D, группы В, аминокислоты, гормоны.

Продукт, получаемый в процессе настаивания продуктов метаболизма восковой моли на спирту, – **настойка восковой моли, огневки** – также набирает популярность и входит в моду. Если почитать отзывы на форумах об этом средстве, то список недугов, с которыми она справляется, просто безграничен: туберкулез, половое бессилие, гастриты, язвы, межпозвоночные грыжи, мигрени, синуситы, бронхиты, поликистоз. И правда, экстракт восковой моли содержит около 20 аминокислот, некоторые из них организм человека не способен их вырабатывать самостоятельно; активные вещества, ингибирующие вирусы; микроэлементы, стимулирующие клеточный рост; фермент цераса – компонент для расщепления воска – оказывает разрушительное действие на оболочку бактерий туберкулеза.

Какой же мед без чая?! Все лето выращиваем и собираем травы: донник, бадан, душицу, шалфей, иссоп, тысячелистник, мята, котовник, чабрец и чабер, корневища радиолы розовой, цветы липы, плоды и цветы шиповника, боярышника. Все они обладают общеукрепляющим воздействием; создаем из них различные композиции.



ПЕКАРНЯ «КОМАРОВО»

Хлебопекарня розміщена в отреставрированній частині одного із будівель усадебно-паркового комплексу Комарово. Вона возобновила роботу в жовтні 2017 року.

Пріоритетом пекарні є виготовлення хліба із регіонального сировини.

Максимальна продуктивність – 800-1000 кг за зміну. В даний час випікаються ржані, ржано-пшеничні та пшеничні хліби, сдобні булочки з різною начинкою. Сучасне обладнання та гнучкість процесу виробництва дозволяють планувати обсяги та асортимент продукції відповідно до змінюючогося попиту споживачів.



В агроусадебных хозяйствах нашего региона вы можете заказать еду, приготовленную по старинным рецептам Нарочанского региона.

ХОЛОДНИК (ХЛАДНИК)

500 г молодой свеклы с ботвой, около 1,5 л свекольного кваса, 3 свежих молодых огурца, 4-5 маленьких луковичек, 4 яйца, 2-3 ст. ложки укропа, 1 ч. ложка зелени сельдерея, 1 стакан сметаны, 2-3 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки красного перца, 5-6 зерен кориандра.

Свеклу очистить и отварить так, чтобы осталось не менее 2 стаканов свекольного отвара.

Отвар слить в отдельную посуду. Свеклу с ботвой мелко нарезать.

Приготовить жидкую часть холодника: свекольный квас вскипятить, охладить и смешать со свекольным отваром, в котором предварительно развести сметану, и поставить в холодное место.

Приготовить густую часть: к отваренной свекле добавить мелко нарезанные лук и укроп, перетертые с солью, огурец, нарезанный соломкой, сельдерей, черный перец, растертый кориандр.

Соединить густую и жидкую части, размешать.

В тарелки с холодником положить по крутому яйцу, порезанному на четвертинки.

Добавить еще пищевой лед и ломтик лимона.

ВАНТРОБЯНКА

Потроха (вантробки) свиные (печень, сердце, легкие, обрезки с головы, почки), 1 свиной желудок, 250-300 г свежего свиного сала, 4 луковицы, 2 головки чеснока, 1 ч. ложка черного перца горошком, 3 ч. ложки кориандра, 1 ч. ложка майорана.

Потроха отварить целиком в одном котле до готовности в течение 1-1,5 ч., затем нарезать мелкими кубиками по 1 см. Так же нарезать сало, мелко нарубить лук, чеснок, крупно смолоть пряности, все перемешать в однородную массу, посолить и набить ею тщательно очищенный свиной желудок, после чего положить на противень (смазав его предварительно салом) и запечь в печи в «вольном духу». Запеченный желудок положить под пресс (между двумя досками, на верхнюю кладут груз) на 1,5 суток.

ПОЛИВКА

3 крупные картофелины, 1 морковь, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 3-4 ст. ложки гречневой крупы, 0,5 ст. ложки укропа, 50 г сала топленого, 1 л кваса, 1-1,5 стакана сыворотки, 1-0,75 л воды.

В воде отварить овощи, затем влить квас и сыворотку, добавить крупу, сало, пряности, соль и снова довести до кипения или поставить упревать в духовку на 20-30 мин.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

1 кг квашеной капусты, 2 стакана воды, 1 луковица, 6 шт. сухих белых грибов, 0,5 ч. ложки черного перца, 75-50 г сала.

Грибы размочить и нарезать или растереть сухими. Сало обжарить кусочками. Сложить все компоненты в глиняную посуду, поместить в духовку со средним жаром на 1 ч.

МАЧАНКА

Свиные ребрышки (копченые или соленые) – 350 г, растительное масло – 2 ст.л., лук репчатый – 1 шт., домашняя колбаса – 200 г, сметанный соус – 600 г; для соуса: мука – 1 ст.л., сливочное масло – 2 ст.л., мясной бульон – 1 стакан, сметана – 1 стакан.

Для приготовления блюда ребрышки припустить в кипятке в течение 5 минут, обжарить на сковороде на растительном масле, переложить в горшочек. Добавить обжаренный до полуготовности лук, колбасу колечками, залить все сметанным соусом и тушить 5 минут.

Для соуса поместить на холодную сковороду муку и масло; постоянно размешивая, быстро обжарить муку и снять с огня. Влить бульон, перемешать, чтобы не было комков. Добавить сметану, перемешать, посолить и поперчить.

Блюдо подается с отварным картофелем или мучными толстыми блинами.





Общественное объединение
«Женщины за возрождение
Нарочанского края»
 Республика Беларусь,
 Минская область, Мядельский район
 д. Комарово, ул. Зеленая, 14, комн. 1
www.komarovo.com

