



МБУК Богучанская
межпоселенческая Центральная
районная библиотека

*Старинные
рецепты
блюд
ангарской
кухни*

Информационный сборник



2018г.

Старинные рецепты ангарской кухни : информационный сборник / МБУК Богучанская межпоселенческая Центральная районная библиотека; сост. Е.П. Бем, А.М. Сгибнева; отв. ред. Т.М. Веремей. - Богучаны, 2018. – 16с.

Составители:

Е.П. Бем, зав. отделом обслуживания

А.М. Сгибнева, библиотекарь

Ответственный редактор:

Т. М. Веремей, директор библиотеки

Компьютерная верстка:

Е.В. Дудина, библиотекарь

Наш адрес:

663431, Красноярский край, Богучанский район, с.Богучаны,

ул. Октябрьская, 86

Тел.: 8(39162)22986

Е – mail: bog_biblioteka@mail.ru

Сайт <http://bogbiblio.ru>



От составителя

Что такое ангарская кухня? Кажется, что это простой вопрос. А вы попробуйте на него ответить. На ум придут ... пельмени! И всё!

А ведь кухня - это часть культуры народа, которую мы благополучно забываем. Но, в бездонных кладовых, именуемых как ангарская кухня, хранятся такие сокровища, что отказываться от них было бы огромной ошибкой. Не глупее нас были наши предки и толк в еде знали.

В этом информационном сборнике собраны рецепты старинной ангарской кухни, которыми поделились старожилы Богучанского района. Сборник будет интересен и полезен широкому кругу читателей.



Историческая справка

Чем же питался ангарец? Пища была довольно разнообразной, но неприхотливой и без излишних кулинарных изобретений. Широко использовались молочные продукты, и, хотя молоко в чистом виде употреблялось меньше, много было простокваши, творога, сметаны. Масло сбивалось на самодельных маслобойках, отличалось высокими вкусовыми качествами и имело неповторимый аромат. Растительное масло в основном делалось из семени конопли. Ароматное, оно употреблялось для приправы различного рода каш и других блюд, особенно в постные дни. Ангарец употреблял много мяса в вареном, жареном и тушеном виде. Особенно были популярны щи с мясом, или, как их называли на Ангаре, «шти». Делались и пельмени, до появления мясорубок мясо мелко рубилось сечкой в деревянном корытце. Было, в основном мясо диких животных - сохатого, оленя, конечно же, была и «убоина», то есть говядина. Свинина стала появляться только в середине XIX века. Было много птицы, но употреблялась только дичь: рябчики, глухари, тетерева, или, как их называли на Ангаре, «пальники».

Куры в пищу употреблялись редко, их мясо считалось нечистым. Богатейшая в те времена рыбными запасами Ангара обеспечивала жителей самой деликатесной - рыбой — стерлядью, осетром, тайменем, и порой щуку не считали за рыбу. Зимой ловили много налима, который ценился из-за своей печени — максы. В Приангарье, как, впрочем, во всей Сибири, в зимнее время было развито сыроеденье. Это было связано с тем, что подсознательно ангарцы в длинные суровые зимы предохраняли себя от авитаминоза. Но «сырком» употреблялось только мясо диких животных. Кладовой витаминов были печень сохатого, а из рыб - налим и его максы.

Из напитков был популярен квас, который готовили из ржаных квасников. Он получался ароматным, с острым освежающим вкусом. До сих пор кое-где в деревнях сохранился его рецепт. Пили настои трав, заваривали чай из смородины, брусничника. Но когда на Ангару стал завозиться чай, то он стал излюбленным напитком ангарцев. Чаепитие стало целым ритуалом. Чай пили, разводя молоком, а если был сахар, то с сахаром и обязательно вприкуску. Иногда две старушки могли выпить полуведерный самовар. Чай заваривался солидной крепости, наливался в чашку, разводился кипятком, добавлялось молоко. Из чашки напиток наливался в блюдце, которое держали на расставленных пяти пальцах. Закончив чаепитие, кружку переворачивали вверх дном, а на доньшко клали недогрызенный кусочек сахара. Весь сахар сгрызть было неприлично, этого требовал этикет.



Предметы старинного быта ангарцев

Алкоголя ангарский крестьянин употреблял очень мало и только по особым случаям: по праздникам, в дни рождения и по другим каким-то выдающимся случаям. Основным алкогольным напитком была брага, которая настаивалась на различных ягодах. Брага, как и квас, была пенной и обладала приятным вкусом. И сейчас некоторые старые люди умеют делать этот напиток. Самогон появился только в конце XIX века, но особой популярностью не пользовался. О человеке, который пил самогон, говорили: «Что это за человек, раз он самогонишко пьет». Употребление алкоголя сдерживалось тем, что употребляющий алкоголь в больших количествах, то есть пьяница, не смог бы прожить в этих трудных условиях, когда, чтобы прожить, все время надо было трудиться.

В праздники все хозяйки стремились блеснуть своим кулинарным искусством, а оно в основном выражалось в стряпанье различного рода шанег, блинов и пирогов, которых было великое разнообразие: пироги с вязигой (вязига — спинная хорда осетровых рыб), пироги из стерляди, из налима или налимьей максы (печени), с грибами, ягодами, с другими начинками, которые придумывали хозяйки. Естественно, в будни пища была менее разнообразной, особенно в пост, который неуклонно соблюдался всеми ангарцами.

За столом соблюдался определенный порядок. Как правило, вся семья садилась за большой стол на деревянные скамейки-лавки. Хлеб, нарезанный большой горкой, лежал посередине, ставилось несколько чашек с едой, из которых ели по очереди. У каждого стояла кружка с чаем или молоком. За столом старались не разговаривать, ели, как правило, молча, если кто-то из младших членов семьи начинал шалить, то от главы семьи мог получить звонкий удар деревянной ложкой по лбу — инцидент был обычно исчерпан.





Рецепты старинных блюд
ангарской кухни от
старожилков Богучанского района



Старинная ангарская кухня - источник вечного вдохновения; здесь совершались настоящие открытия и чудеса, а их творцы - простые хозяйки, которые умудрялись создавать кулинарные великолетия без весов, как говорится «на глазок», поэтому во многих рецептах вы не найдете описания меры веса и объема продуктов. Удачи в приготовлении!

Рецепты от Усовой Альбины Петровны

*п.Невонка,
1944 года рождения*

Солёная черемша

Черемшу помыть и мелко порезать. В глубокой посуде перемешать с солью и под гнёт. Когда будет готова, добавляют сметану. Употребляли, как гарнир к картофелю и мясу.

Заливное из окуней или щучьих голов

Рыба подготавливается, но чешуя не чистится (удаляются потроха, жабры, моется). Окуней отварить в подсолёной воде 5-7 минут. Аккуратно вытащить и снять чешую. Выложить в глубокое блюдо и залить процеженным отваром. Поставить в холодное место для застывания. Щучьи головы отварить в подсолёной воде 10 минут. Разобрать. Белое рыбное мясо выложить в глубокое блюдо, добавить мелко порезанный зелёный лук и залить процеженным отваром. Поставить в холодное место для застывания.

Рыбья икра в сметане

Икру смешивают со сметаной разведённой в молоке, солят, добавляют яйцо. Всё выкладывают на смазанную маслом сковороду, закрывают крышкой и в русскую печь на 20 минут.

Чай из свеклы

Свеклу вымыть, нарезать мелкими четырёхугольными кусочками, высушить в печи. Сухую горячую растолочь, на углях обжарить. Хранить в плотном туеске - чем дольше стоит, тем вкуснее.

Пирог с налимом

Приготовить опарное дрожжевое тесто. Разделить на две части. На тесто положить куски сырого налима, посыпать солью, поджаренным луком. По рыбе сверху разложить мелко нарезанную налимью максу и кусочки сливочного масла. Закрывать сверху тестом, швы прищипнуть по кругу и на 25 минут оставить для расстойки. Потом смазать яйцом, проколоть в нескольких местах ножом для выхода пара и в русскую печь на выпечку.

Творожные снежки

Творог смешивается с сахаром и сметаной. В массу добавляется брусника (или без неё). Формируются шарики в серединку можно добавить малиновое варенье или несколько ягод брусники. Шарики выложить на противень и вынести на мороз для застывания.

Рецепт от Безруких Елены Андреевны

**д.Каменка,
1909 года рождения**

Шаньги

Завести кислое тесто:

1 л.молока, 5 яиц, 50 гр. сырых дрожжей, соль, 100 гр. растительного масла, 1 стакан сахара

Тесту дать настояться, три раза подбить, на четвертый можно формировать шаньги.

Для начинки соединить сметану, сахар и сливочное масло, немного муки; обмазать шаньги, можно присыпать сыром.

Дать полчаса постоять, затем выпекать 40-45 минут.

Рецепт от Гаак Елены Ефимовны

**д.Ярки,
1929 года рождения**

Мучная каша

Молоко доводится до кипения, добавляется сахар и тонкой струйкой мука при постоянном помешивании.

Рецепт от Безруких Матрены Ефимовны,

**д.Ярки,
1921 года рождения**

Молочный суп

Молоко довести до кипения, добавить резаную картошку, пережаренный лук, добавить масло и соль по вкусу.

Рецепты от Рукосуевой Варвары

д.Яркино

Студень из рыбной чешуи

Рыбную чешую тщательно промыть и высушить, использовать для варки студня. Берём нужное количество сухой рыбной чешуи, заливаем водой, чтобы вода покрывала сверху рыбную чешую и увариваем на медленном огне, добавляем соль при варке, затем процеживаем и разливаем в посуду. Застывший студень подаем с горчицей.

Рыба суховарка

Берём свежую, очищенную рыбу слегка присаливаем и ставим сушиться в теплую русскую печь, сушим до готовности. Затем используем зимой для приготовления ухи. Вкусна сушёная рыба и просто так.

Рецепты от Рукосуевой Софьи Николаевны

п.Невонка,
1937 года рождения

Заваруха

Вскипятить молоко (или воду) посолить и добавить пшеничную или ржаную муку, заварить до загустения.

Затеруха

Завести густое пресное тесто, растереть в мелкую крошку. И эту массу добавить в щи за 5 минут до готовности. Или в кипячёное молоко (и сварить как кашу).

Заскрёбыш

После стряпни, в кадке остаётся тесто. Его соскребают, разводят кипячёной тёплой водой до состояния болтушки. И пьют, как квас.

Жюха

Своего рода холодец(студень). Готовится из кости коровьей ноги.

Тюря

В воду покрошить хлеб, добавить лук зелёный, соль.

Парёнки

Сырую брюкву(репу) выкладывают на поддон и ставят в русскую печь. И она томится до готовности. Вытаскивают, остужают, снимают кожуру и режут на дольки.

Рецепт от Мутовиной Лидии Петровны

д.Каменка
1933 года рождения

Квасники

Замешивают тесто из ржаной муки крупного помола, добавляют воду, сахар, выпекают лепешки. Готовые квасники размачивают и используют для приготовления кваса.

Рецепт от Аникиной Натальи Геннадьевны

с. Карабула

1961 года рождения

Русский рыбный пирог (с щукой)

1,5 стакана теплого молока;

0,5 пачки сухих дрожжей;

0,5 стакана муки;

Перемешать, дать постоять в теплом месте, чтобы тесто поднялось, затем добавить 1 яйцо, 1 ч.л. соли, немножко маргарина (растопить маргарин), затем добавить муки до тех пор, пока тесто не станет густым;

Поставить в теплое место, дать два раза тесту подняться и подбить его либо руками, либо ложкой деревянной;

На третий раз выкатать тесто и разделить его на 2 равные части, первую часть раскатать толщиной 1 – 1,5 см. и положить на противень, смазанный маслом;

Затем берем свежую рыбу (только щуку), отбираем кости, можно использовать филе щуки, затем посолить, поперчить, обильно смазать домашней сметаной, нарезать головку лука, добавить лавровый лист;

Вторую часть теста аналогично раскатать толщиной 1 – 1,5 см. и накрыть первую часть, края защипать, чтоб не вышел аромат рыбы.

Поставить в духовку и выпекать при температуре 150 – 180 градусов, готовый пирог смазать маслом сливочным.

Аппетитный русский рыбный пирог готов к употреблению!



Рецепт от Павловой Валентины Ивановны

с. Карабула

1940 года рождения

Шаньги с наливкой

Тесто:

2 стакана теплого молока;

2 яйца;

1 ст.л. сахара;

4 ст.л. растительного масла;

1 пачка сухих дрожжей;

Мука.

Муку добавлять до тех, пор пока тесто перестанет прилипать к рукам.

Поставить в теплое место, дать подняться 2 раза, не меньше, и только на 3-й раз выкатывать тесто.

Затем лепить круглые лепешки средней величины, разместить лепешки на противень, смазанный растительным маслом, накрыть обязательно лёгкой тканью и настоять 15 минут. Пока шаньги настаиваются, делаем наливку.

Наливка

Сметана 6 ложек (желательно домашнюю);

2 ст.л. сливочного масла растопить до консистенции сметаны;

Если используете домашнюю сметану, то сливочное масло не надо!

Сахар 2 ст.л.;

Соли чуть-чуть;

Муку добавляем, чтобы наливка была не сильно густой и не сильно жидкой.

Затем поливаем настоявшиеся лепешки и помещаем в духовку и выпекаем до тех пор, пока шаньги не станут румяные, смазать маслом сливочным.

Рецепты от Рукосуевой Евдокии Устиновны

**п.Такучет,
1921 года рождения**

Котлеты из медвежатины

Мясо медведя перекрутить 2-3 раза на мясорубке вместе с черемшой, посолить и жарить на «скотском» жире.

Ельцы по-челдонски

Ельцов почистить, выпотрошить, помыть. На сковороду налить подсолнечного масла с запахом, ельцов спинками плотно наложить на сковороду, жарить, не закрывая. Взбить 2 яйца, добавить туда 2-3 столовых ложки воды, перемешать, залить смесью ельцов.

Рецепт от Ратниковой Ульяны Егоровны

**п.Такучет
1919 года рождения**

Творожные колобочки

Творог подсолить, сформировать небольшие шарики, выложить на смазанный сливочным маслом противень, запечь в духовке. Выпеченные творожные колобочки сложить в посудину и залить подсоленным сливочным маслом. Хранятся долго.

Рецепты от Рукосуевой Галины Николаевны

**д.Заледеево
1928 года рождения**

Бурдук

Замесить колобок бездрожжевого теста из пшеничной или ржаной муки, залить его холодной водой. После того как простоит 3 дня, слить воду в другую посудину, посолить и варить как кисель в русской печи. Помешивать деревянной ложкой. Готовый бурдук переливают в деревянную миску, кушают с хлебом, как горячим, так и остуженным. Тесто идет на корм скоту, из него ничего не пекут.

Заваруха

Вскипятить подсоленную воду в чугушке, засыпать любую просеянную муку, варить, помешивая до густоты киселя, добавить сливочное масло. Остудить, кушать с домашним хлебом, запивать молоком или простоквашей.

Уха

Свежедобытого налима почистить, порезать на кусочки. В кипящую воду опустить картошку и рыбу, варить 15 минут. Добавить соль, перец. В последнюю очередь опустить максу (предварительно ее режут, растирают ложкой), доваривают 5 минут.

Рыбный пирог

Готовят дрожжевое тесто как на хлеб (дрожжи делали из хмеля, который растили сами или собирали в лесу). Тесто раскатать на лист тонко, выложить на него порезанную рыбу (свежий налим, щука, окунь), добавить лук кольцами, посолить, добавить тертую свежую морковь, немного сливочного масла. Запекать в духовке, пока не покроется румяной корочкой.

Строганина

Строганину делали из налимьей максы, сохатиной печени, щуки, налима, окуня. Продукт замораживали, резали на полоски, макая в соль и перец, пока не растаяло.

Парёнки

Парёнки готовили осенью, кушали всю зиму. Как снимут с гряд брюкву, выбирают размером поменьше. Плоды чистят как как картошку. Нарезают на кусочки, присыпают сахаром, раскладывают на лист, ставят в духовку русской печи. Через 15 минут перемешивают и выпекают до золотисто-коричневого цвета. Остужают, складывают в полотняные мешочки, дети всю зиму кушали парёнки, как сладости.

Содержание:

От составителя	C.3
Историческая справка	C.4
Рецепты старинных блюд ангарской кухни от старожилов Богучанского района	C.7