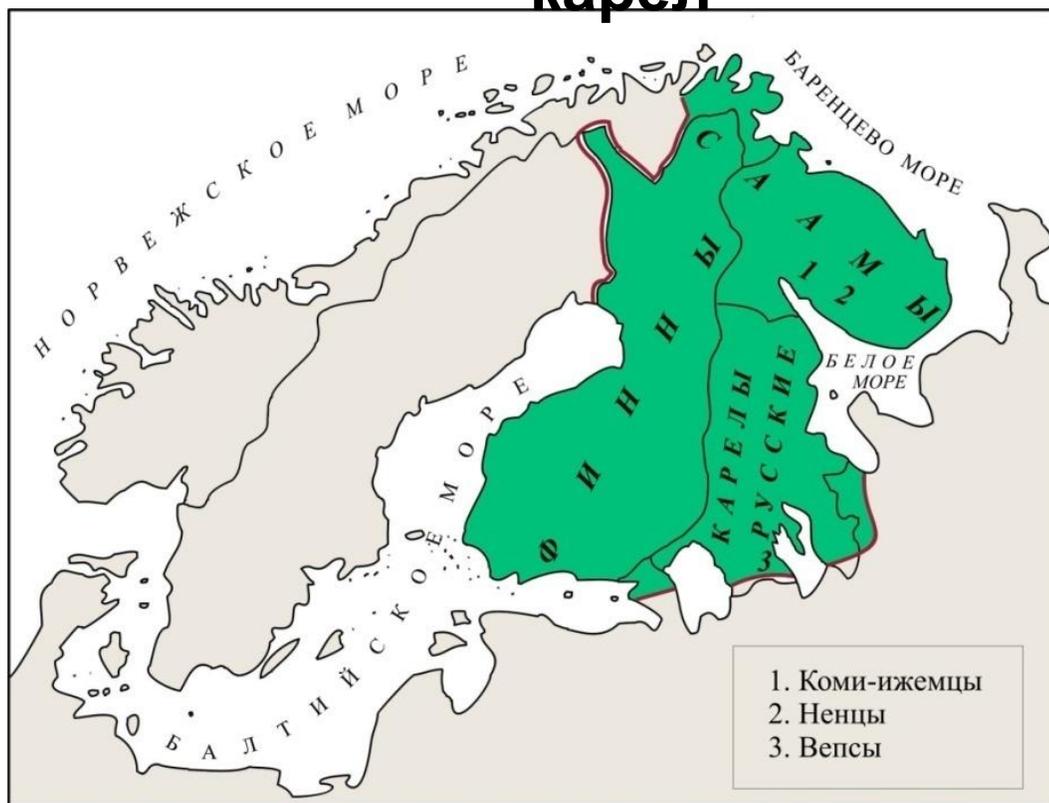


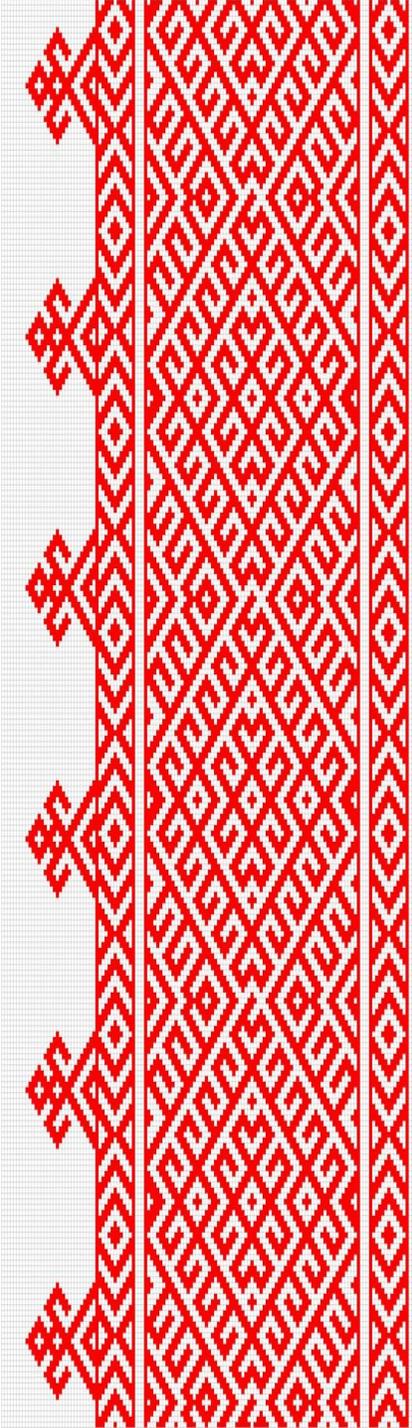
Карельская кухня

Места расселения современных карел



Республику Карелия, расположенную на северо-западе России, часто называют озерным краем. Неудивительно: на территории этого региона озер действительно много. Население Карелии состоит из русских, карелов, финнов и вепсов (малый финно-угорский народ, живущий также в Ленинградской и Вологодской областях РФ).

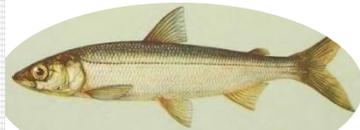
Карельская кухня, без сомнения, не может не вызывать интерес у тех, кто приезжает в Карелию, и у тех, кто просто любит кулинарные эксперименты, расширяя географию приготавливаемых блюд.



КАРЕЛЬСКАЯ КУХНЯ



РЫБ



ДАРЫ ЛЕСА



МЯСО И ДИЧЬ



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Употребляли рыбу в самых разных видах: готовили свежую, солили (по-карельски – suolattu kala), квасили, вялили (ahavoittu kala), но почти никогда не коптили. Для хранения соленой рыбы по сортам использовали специальные ямы, а также деревянные бочки, кадки. Рыбу сверху покрывали лучиной и клали тяжелый каменный гнет – рассол должен был ее покрыть. Северные карелы готовили рыбу «с душком» (kevätkala). Кроме того, северяне часто ели сырую соленую рыбу, тогда как карелы южные и средние всегда варили ее, да еще и предварительно отмачивали.



Уха (kalariuoka) главное карельское первое блюдо.

Типичная карельская уха готовится из сиговых рыб. Может быть также молочная уха, а еще уха из квашеной рыбы. Дело в том, что, следуя традиционному рецепту, перед концом варки (минут за пять) такую уху следует пропустить сквозь слой березового угля – это избавит уху от горечи и возможного неприятного запаха. В карельскую уху добавляют куриные яйца. Вообще, в отличие от ухи русской – прозрачной, карельская уха мутновата. Ведь кроме молока и яиц в ней могут также наличествовать исландский мох, березовые и сосновые почки, сущик и ржаная мука.

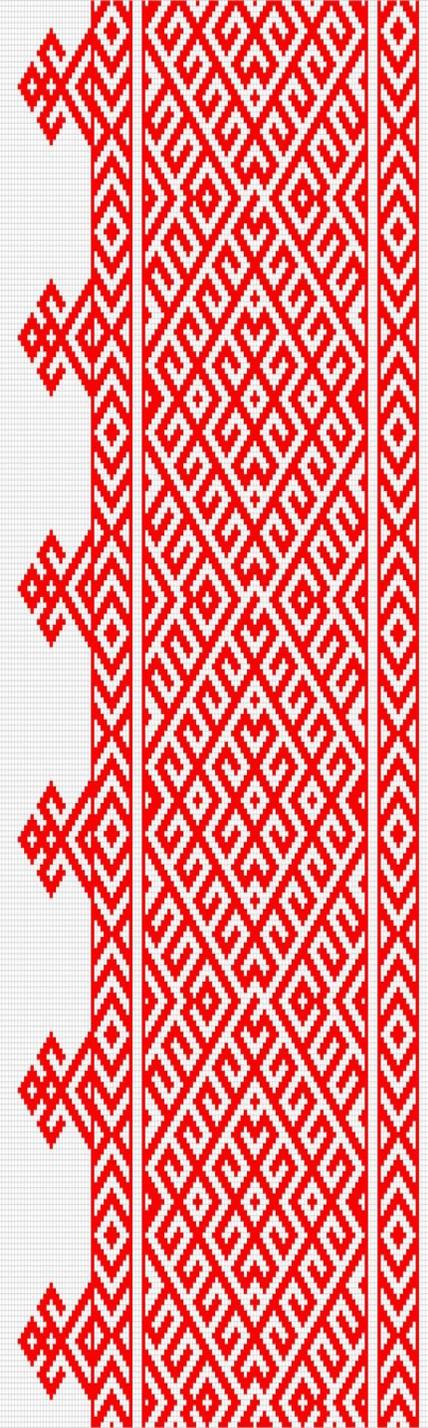
Для того чтобы уха была более сытной, ее также забалтывали мукой, добавляли яйца и такую экзотику, как исландский мох или березовые почки. Это не только сытно, но и полезно. Перед трапезой из ухи обязательно доставали куски рыбы, которую ели отдельно, как второе блюдо, крепко присаливая. Интересно, что еще на рыбалке происходило своеобразное «разделение» добычи: потроха и голову – гребцу, лучший кусок – повару, а хвост – бездельникам.

В старину варили уху и из сушеной рыбы, которую заливали водой и томили в русской печи около суток. Зачастую это блюдо напоминало плотную и сытную рыбную кашу.



Рецепт приготовления Lohikeitto (уха со сливками по-карельски)

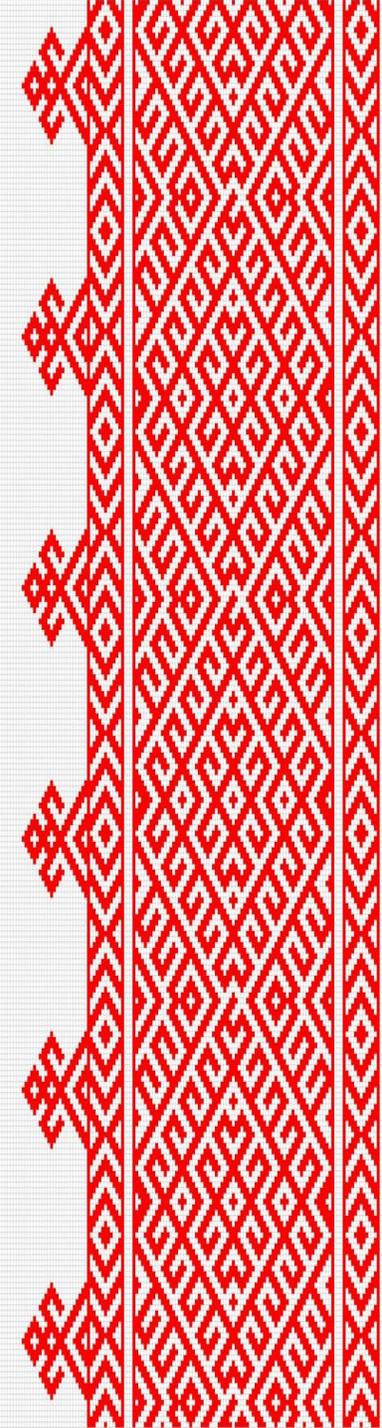
Рецепт приготовления лохи-кейто достаточно прост: лосось разделяют, отделяя филе от кости и шкуры. Отложив филе в сторону, из остального варят бульон, в который после закипания добавляют соль, черный перец, лавровый лист и головку луковицы. Затем, после процеживания, бульон принимает картофель, лук порей, морковь. После 15 минут приготовления на медленном огне в суп добавляют муку с маслом, затем филе, нарезанное кубиками и, в самом конце, сливки.



Блюда из

мяса

Во времена давние его карелы употребляли в пищу мало. В основном, это было мясо диких животных (лось, олень, кабан, пернатая дичь). Позднее, когда карелы освоили скотоводство и земледелие, еще и мясо домашней скотины (говядина, иногда нежирная баранина, реже свинина). В основном мясо ели в период сенокоса и зимой. Чтобы оно долго хранилось, его, как и рыбу, солили и вялили. Часто вяленое мясо брали с собой в дальний путь.



Блюда из ягод

В карельской кухне не было ни фруктовых блюд, ни кондитерских изделий. Десертом были и остаются пироги с лесными ягодами (клюквой, черникой, брусникой). Морошку карелы часто ели и едят моченой. А вот голубику часть карелов вообще не собирали – многие верили, что это «нечистая» ягода, и от нее «болит голова». **Свежие ягоды с молоком** – любимое карельское лакомство.



НАПИТК И

Из напитков стоит отметить квас (из репы, хлеба или солода). Знали карелы и чай, пили, в том числе, в лечебных целях, отвары лесных трав. Из алкогольных напитков известно карельское пиво. Правда, традиционный рецепт его приготовления ныне считается утраченным.



Заготовка

Сушеные грибы

Сушка - самый лучший и надежный способ заготовки грибов. Правильно высушенные грибы не крошатся, а легко ломаются и слегка гнутся. Хранят сушеные грибы в закрытой посуде и в сухом помещении, чтобы они не отсырели.



Засолка грибов

Существует много рецептов засолки грибов. Их солят холодным и горячим способами, со специями и без них.





Блюда из

Грибной суп – это ароматное, сытное и питательное первое блюдо. Подойдут любые сушеные грибы, но особенно вкусен грибной суп с белыми грибами.



Лук мелко покрошить, обжарить на сливочном масле. Если Вы поститесь можно не жарить.



Пока лук жариться, картофель почистить, нарезать кубиками или брусочками. Грибы забросить их в кипящую воду, посолить, поперчить. Варить 20 минут. Свежие грибы надо варить немного дольше. Засыпать перловку. Добавить картофель, варить 10-15 минут. Добавить лук. Варить до готовности картофеля. В конце приготовления добавить лавровый лист, но через 15 минут лучше вытащить, тогда «грибной дух» останется в сохранности, посолить.



Продукты (на 6 порций)

Грибы сушеные - 50 г

Картофель - 3 шт.

Вода - 2,5 л

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Масло растительное
- 30 г

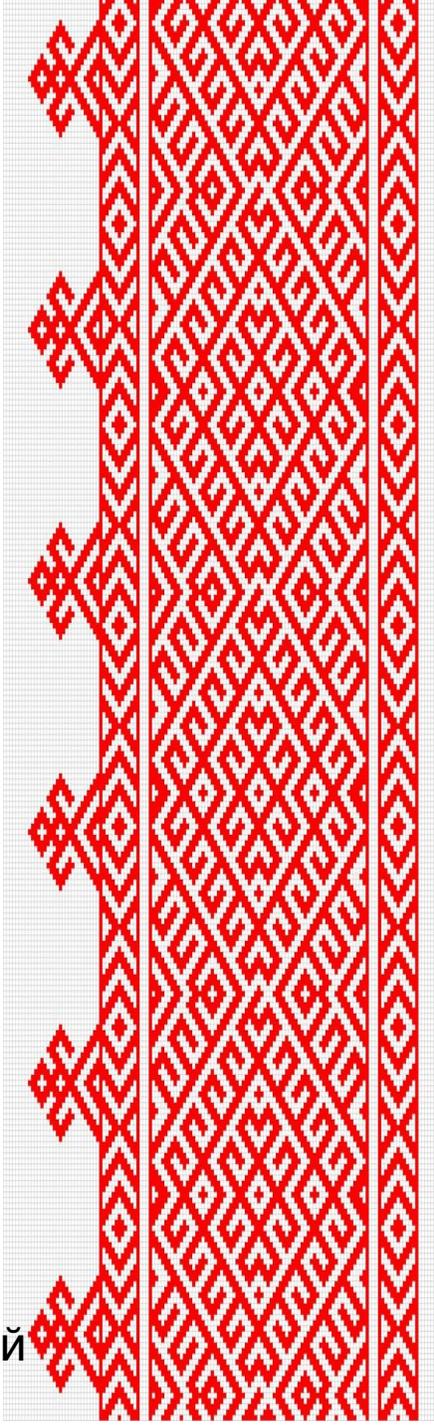
Перловая крупа - 0,5
стакана

Зелень - по вкусу

Соль - по вкусу

Перец - по вкусу

При подаче посыпать зеленью и заправить сметаной



Репа – основной корнеплод карельской кухни.

Из нее готовили множество различных блюд: супы, запеканки, каши, варили компот, делали квас, вялили. Картофель пришел ей на смену только в начале прошлого века. Другие употреблявшиеся карелами овощи: редька, лук, капуста, брюква, морковь в небольших количествах. Огородничество в Карелии раньше было развито довольно слабо.



Салат грибной с репой

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Репу и морковь отварить и натереть на крупной терке. Огурцы мелко нарезать. Все продукты смешать, добавить соль, измельченную, заправить растительным маслом и выложить.

Ингредиенты: грибы, растительное масло, репа, морковь. свежий (можно соленый)



Что до самого **хлеба**, то в Карелии его пекли из ржаной, ячменной или овсяной муки. Часто муки не хватало, поэтому появилась и прижилась практика различных добавок в муку: мха, ячменной соломы, сосновой заболони. Кроме простого хлеба, пекли пироги. В придачу к уже упомянутым рыбникам пекли еще **калитки (sipainiekku)** – пироги с начинкой из пшенной и ячневой крупы, толокна, картофельного пюре. У местных хозяек в ходу была поговорка: «Калитка требует восьми». Имелось ввиду, что для изготовления таких пирогов необходимо, как правило, восемь составляющих: мука, вода, соль, молоко, простокваша, сметана, масло и начинка.



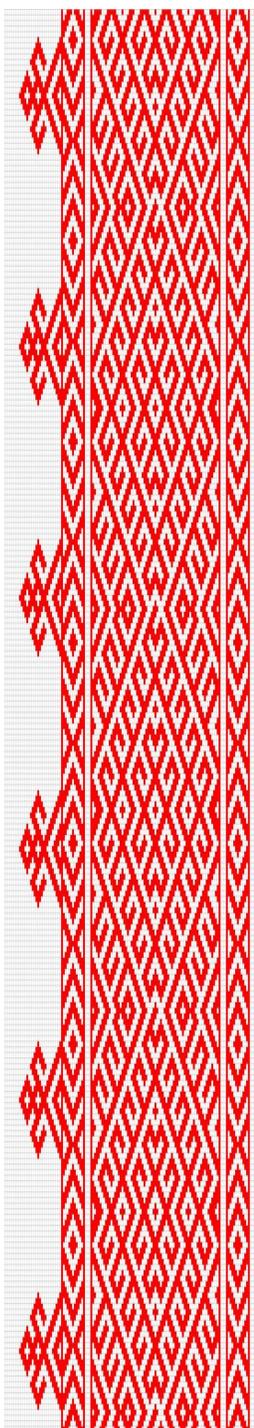
Кокосовик с творогом

Из теста раскатывают сканец (лепешку) толщиной 2 мм, смазывают маслом и кладут на него два блина, смазанные толокном, смешанным с маслом и творогом. Прослоенные блины складывают пополам, смазывают маслом, накрывают сканцем, придают изделию полукруглую форму, защипывают и выпекают. Подают с маслом.

Мука пшеничная 50 (в том числе и для блинов 20), сметана 10, вода 50, масло топленое 5, толокно 30, творог 15, масло сливочное, соль.

Верите ли вы, что самым любимым пищевым продуктом карел был хлеб?

Да. Обычно карелки выпекали хлеб круглой формы. К хлебу относились очень бережно. С ним связано много обычаев и примет.



Меню одного дня в карельской семье.

Завтрак

1. Молочная каша
2. Блины с брусникой
3. Кисель ягодный



Обед

1. закуска- сельдь с луком
2. Суп грибной со сметаной
3. Мясо по-карельски в горшочках
4. Чай из морошки
5. Выпечной подовый хлеб

Ужин

1. Салат грибной с репой
2. Брусника с толокном
3. Рыбная жарёха по-карельски
4. Карельские калитки
5. Квас





Для приготовления карельских пирожков возьмём муку ржаную и пшеничную, кефир или простоквашу (молоко), яйца (1 идёт в начинку целиком и желток для смазки готовых калиток), картофель, сметана (для смазки) соль, сливочное масло,



Картофель очистить и отварить до готовности, подсолив по вкусу.



Тем временем смешать ржаную и пшеничную муку с солью. Можно использовать только ржаную муку, но так как у неё очень низкий гликемический индекс я предпочитаю добавить пшеничную.



В муку влить кефир или любой молочный продукт — сметану, молоко, ряженку... Можно то и другое пополам.



Замесить послушное тесто. Можно слегка увлажнить ладони сливочным маслом, но это не всегда нужно. Тесто не липнет к столу после того, как отдохнет минут 10.



В отваренный картофель добавить сливочное масло, молоко и хорошенько растолочь без комочков. Затем влить взбитое сырое яйцо.



Получается вязкая начинка.



Из теста сделать жгут, нарезать его на одинаковые кусочки.



Каждый кусочек
расплющить в сканец.



В центр выложить
картофельную начинку и
защипать таким образом.
Существует несколько способов
защипа, этот самый простой.



Получается такой
результат.



Калитки выложить на
противень.



Для смазки смешать
желток и сметану.
Немного подсолить.



Пирожки смазать этой смесью
и поставить выпекать в
разогретую до 200°C духовку.
Примерно на 20 минут. Нужно
смотреть, чтобы пирожки
подрумянились.



Готовые пирожки обильно
смазать растопленным
сливочным маслом. Тогда
раскрывается весь аромат
ржаной корочки.



Подавать калитки с
молоком,
простоквашей,
сливочным маслом или
на ваш вкус. Приятного