18+



Александр Качура
Рецепты из далеких времён

https://litres.ru/74817717
ISBN 9785007158640

Аннотация

Когда дедушка Марка умер, внуку досталась странная книга в кожаном переплёте. На первой странице дед признался: в детстве в него ударила молния, и с тех пор во сне он путешествовал по разным эпохам, собирая рецепты со всего мира. 450 блюд — от чечевичной похлёбки фараонов до коктейлей Гаваны. Все рецепты реальные, проверены на кухне и опробованы. Это не просто кулинарная книга. Это дневник деда. И теперь его читает Марк.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. Книга, открытая молнией 11
ПЕРВЫЕ БЛЮДА 14
Чечевичная похлёбка — еда мудрецов и фараонов 16
Рыбная похлёбка по-древнегречески — угощение мореходов и философов 19
Щи крестьянские — что в печи родится 22
Уха по-царски — золотой навар на княжеском столе 25
Шурпа — похлёбка степных дорог и восточных базаров 29
Луковый суп — от бедняцкой похлёбки до королевского стола 33
Минестроне — суп, в котором вся Италия 36
Холодный суп из кислого молока — крымская прохлада в полуденный зной 39
Чечевичный суп по-римски — еда легионеров и сенаторов 42
Уха донская — вольный ветер и чистая вода 45
Суп с солёными грибами — зимняя радость русского севера 48
Фасолада — бобовое сокровище эллинов 51
Суп с клёцками по-монастырски — простота, 54

что дороже богатства
Уха царская с икрой — золото на ложке 57
Суп харчо — грузинское гостеприимство в миске 60
Гороховая похлёбка по-крестьянски — что всегда под рукой 63
Суп с репой — забытая еда предков 66
Чорба — путешествие по Балканам 69
Уха из петуха — старопольская поминальная 72
Суп с квашеной капустой — кислинка, что зиму красит 75
Гаспачо — прохлада андалусских полей 78
Суп рыбацкий по-скандинавски — угощение северных фиордов 81
Борщ красный — не просто суп, а душа народа 84
Шулп — степная похлёбка кочевников 87
Суп молочный с крупой — простота, что с детства знакома 90
Рассольник — солёная радость согревает дом 92
Суп чечевичный по-византийски — наследие великой империи 95
Щи зелёные — солнце на столе 98
Суп бараний с фасолью — гостеприимство Кавказа 101
Суп хлебный — бедняк и король одинаково 104

ели
Суп грибной домашний — лес в твоей миске 107
Чихиртма — густота Кавказа без лишнего 110
Суп овсяный — сила северных долин 113
Суп капустный по-польски — сметана и тмин 115
Суп рыбацкий по-турецки — Босфор в миске 118
Щи пустые — когда и из простого выходит чудо 121
Суп чечевичный по-армянски — согреет в горах 124
Уха из стерляди — царская еда на простом огне 127
Суп с клецками по-чешски — мягкость в каждой ложке 130
Суп томатный крестьянский — солнце в каждой ложке 133
Суп с крапивой — сила молодой зелени 136
Суп рисовый по-восточному — золото шёлкового пути 138
Уха из сома — широкая река в миске 141
Суп фасолевый по-монастырски — постное благообразие 143
Щи зелёные с крапивой — двойная польза весны 146
Суп ячменный с мясом — сила земледельца 148
Суп рыбацкий по-фински — северное тепло 150

Суп чечевичный по-персидски — пряности Востока 152
Щи боярские — богатство на столе 155
Суп «На прощание и встречу» 158
ГОРЯЧЕЕ И СЫТНОЕ 160
Каша гречневая рассыпчатая — царица стола 162
Плов по-узбекски — золото пустыни 164
Картофель тушёный с грибами — лес в горшке 167
Говядина тушёная в сметане — мягче не бывает 170
Рыба запечённая в духовке — золотая корочка 173
Вареники с картошкой — душа домашнего стола 175
Рагу овощное — сад в тарелке 178
Каша пшённая с тыквой — солнце в тарелке 181
Жаркое по-домашнему — тепло родного очага 183
Соте из баклажанов — лето на тарелке 186
Пельмени сибирские — морозное сокровище 189
Картофель по-деревенски — простота золотая 192
Гречка с мясом — два в одном, сила в одном 194
Запеканка из творога — утро с солнцем 197
Рыба тушёная с овощами — нежность в соусе 200
Хинкали грузинские — горы в мешочке 203

Рататуй — солнце Прованса в кастрюле 206
Конец ознакомительного фрагмента. 208

Рецепты из далеких времён

Александр Качура

© Александр Качура, 2026

ISBN 978-5-0071-5864-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero


Рецепты
из далёких
времён
Александр Качура

ПРИМЕЧАНИЕ ОТ АВТОРА: О ЧЕСТНОСТИ И РЕАЛЬНОСТИ РЕЦЕПТОВ

В книге нет ни единой фантазии, сгенерированной ради красивого красного словца, и ни одного выдуманного рецепта. Каждый из них — абсолютно реален.

Каждая похлёбка, каждый каравай хлеба, каждая хитрость из раздела поварской смекалки и каждый сложный изыск царской кухни — это живая кулинарная история, прошедшая строжайшую проверку временем, огнем и настоящими человеческими судьбами. Дед не придумывал эти блюда умозрительно — он собирал их по крупицам в своих реальных и сновидческих путешествиях: у костров кочевников, в прохладных погребах древних монастырей, на тесных крестьянских заимках и за парадными столами прошлого.

Все пропорции, сочетания пряностей и техники абсолютно рабочие.

ПРЕДИСЛОВИЕ. Книга, открытая молнией

Дед уходил тихо, без стонов и жалоб — так опадают осенние листья с его любимых яблонь, отдавших миру всю свою сладость. За окном ещё догорали предрассветные звёзды, а в его спальне остался только густой, въевшийся в стены аромат: сушёная чабрецовая трава, яблочная кожура и старое, согретое человеческим теплом дерево.

При жизни дед не нажил богатств. Он не владел пышными ресторанами, его имени не печатали в кулинарных гидах, а на груди не блестели поварские ордена. Он был простым поваром — из тех, чьи руки помнят тяжесть чугунных казанов, треск дров в загородных чайных и скромный уют заводских столовых. Но когда дед вставал к плите, происходило тишайшее волшебство. Люди, пришедшие с тяжестью на душе, после первой же ложки его похлёбки вдруг вздыхали облегчённо и улыбались, как улыбаются только дома. *«У нашего Ивана руки-то золотые!»* — не раз шептались благодарные посетителеи. А дед только щурил добрые глаза, утирал усы и качал головой: *«Эх, милые… Дело не в руках. Руки — только подмастерья. Дело всегда в сердце»* .

От деда остался лишь скромный домик с просевшим, потемневшим от дождей крыльцом, заросший сад с кривыми

яблонями, которых старик ласково величал «моими старушками», да тяжёлый дубовый сундук на самом дне подвала.

Марк спустился туда на следующий день после похорон. Среди пожелтевших фронтовых писем, потёртых фартуков и выцветших снимков он обнаружил её — массивную книгу в грубой, потемневшей от времени коже, перевитую льняным шнуром. Медный замок сжимал её страницы, а на литых дужках отчётливо проступали вырезанные от руки слова:

«Тому, кто не побоится уснуть».

Пальцы Марка дрожали, когда ключик из дедовского кармана с сухим кликом повернулся в скважине. Он откинул тяжелый переплёт. На первой же странице familiar, размашистым, но изумительно твёрдым дедовским почерком было выведено:

«В семь лет в меня у крыльца ударила сухая молния. Сердце встало, но земля вернула меня к жизни. И с того самого дня я получил невидимый крест и дар: стоит мне закрыть глаза и всем сердцем пожелать, как во сне я оказываюсь там, где дышит история. Я стоял у подножия строящихся пирамид Египта, ловил морской бриз на верфях Людовика XIV, слушал шёпот бамбука в садах поднебесных императоров и топил печь в дымных избах Древней Руси. Я пробовал то, чем насыщались великие цари, и то, чем делились в голодный год крестьяне. Я всё запоминал. Я всё записывал.

Это не просто поваренная книга, внук. Это мой дневник снов и памяти. Читай его. Не бойся. И, может быть, ты

тоже научишься разгадывать голоса и вкусы ушедшего прошлого…»

За окном стучал осенний дождь, стекая по стёклам длинными слезами, а Марк сидел на холодном полу подвала, не в силах оторвать взгляд от пожелтевших страниц. Неужели этот тихий, молчаливый старик, всю жизнь проработавший у скромного очага, на самом деле странствовал по векам?

Он перевернул страницу. На ней чётко выделялся заголовок:

«Рецепт 1. Чечевичная похлёбка — еда мудрецов и фараонов. Дата записи: XX век до н.э., Древний Египет…»

Марк начал читать. Страница за страницей, эпоха за эпохой. Перед его глазами плясали языки древних костров, клубился дым над глиняными горшками, пахло пряным тмином, вином, свежевыпеченным ржаным хлебом и дымком кочевых стоянок. Дневник оживал в его руках, и с каждой строчкой Марк чувствовал, как невидимая нить между ним и дедом натягивается с новой, небывалой силой.

Когда над садом затеплился розовый рассвет, книга всё ещё лежала у него на коленях. Марк понял: дед не умер. Он просто отправился в своё самое главное путешествие — и оставил ему ключи от целой Вселенной.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Марк сидел за старым кухонным столом, когда за окном затяжной осенний дождь окончательно стер границу между небом и землей. В комнате пахло остывшим чаем и той особенной, сухой пылью, которую исторгают только старые вещи, пролежавшие под замком не один десяток лет. Перед ним, широко раскинув кожаные бока, лежал дедовский дневник.

Он долго смотрел на потрепанную обложку, чувствуя, как внутри нарастает странное, почти физическое ощущение чужого присутствия. Дед всю жизнь общался с миром через еду — тихо, без лишних слов, словно молитву читая у плиты. Но только сейчас, листая исписанные от руки страницы, Марк понял: этот молчаливый старик уносил с собой целые миры. Каждый рецепт здесь был не просто набором граммов и щепоток. Это были запечатанные в буквы воспоминания о ночах, когда дед закрывал глаза в своей тихой спальне, а просыпался у дымных очагов древности.

Марк сглотнул подступивший к горлу ком, перевернул первую страницу нового раздела и вгляделся в знакомый, чуть размашистый почерк. Дед словно заговорил с ним из темноты веков:

«Запомни, внук: похлёбка — это самое первое, что придумал человек, когда приручил огонь и воду. В супе нет лу-

кавства. Мясо можно зажарить до корочки и скрыть огрехи, а вот бульон покажет всё, как есть на душе у повара. Когда я закрывал глаза и оказывался у чужих очагов — будь то золочённый дворец царя или глинобитная хижина на берегу Нила — я всегда первым делом просил налить мне миску местного отвара. В этой миске — вся история народа: его засухи, его щедрые урожаи, его радости и беды. Если научишься варить суп так, чтобы он томился, а не бурлил, считай, что ты нашёл лад с самим временем».

Марк закрыл глаза на секунду, а когда открыл, в груди уже теплилось упрямое, горячее решение. Он встал, провел рукой по холодному боку чугунка и зажег конфорку. Путешествие только начиналось.

Чечевичная похлёбка — еда мудрецов и фараонов

Дата записи: XX век до н.э., Древний Египет

«Снилось — стою у очага в глинобитной хижине рядом с храмом. Дым ест глаза, а над котлом склонился старик. „Не смотри, что проста, — говорит, — эта похлёбка кормила наших отцов, кормит фараона и кормит нас. В чечевице вся мудрость: мала, а сила в ней велика“. И правда — вкус простой, густой, согревающий. Сытости хватает до вечера. Записал, чтобы не забыть.»

Из истории

Чечевица — одно из древнейших растений, что люди стали выращивать. В Египте её знали больше четырёх тысяч лет назад — зёрна находят даже в гробницах. В Греции говорили, что чечевица успокаивает сердце и проясняет разум, поэтому её так любили философы. А в старой книге сказано, что за чечевичную похлёбку один отдал первородство — так ценили её в голодные годы. Простая, неприметная, а кормила целые народы.

Ингредиенты:

Чечевица красная или коричневая — 2 стакана

Луковица крупная — 1 штука

Чеснок — 2—3 зубчика

Масло оливковое (или любое растительное, или кусо-

чек сала) — 1 столовая ложка

Вода или бульон — 1,5—2 литра

Соль — по вкусу

Мята сушёная — щепотка

Тмин — немного

Лимонный сок или уксус — при подаче

Как готовить:

Чечевицу перебрать, промыть холодной водой.

Луковицу мелко нарезать и мягко прожарить в масле — не зажаривать до тёмного!

Добавить чеснок, прогреть 30 секунд.

Засыпать чечевицу, залить горячей водой или бульоном.

Довести до кипения, убавить огонь до самого тихого. Варить под крышкой:

— красная чечевица — 20—25 минут

— коричневая — 35—40 минут

Посолить в самом конце. Добавить мяту и тмин.

Перед подачей сбрызнуть лимонным соком или уксусом — в этом главный секрет вкуса.

Пометка на полях — старые повара шепнули:

Не открывай крышку без надобности — похлёбка любит тишину и медленный огонь. Солить в конце — главное правило, иначе чечевица останется твёрдой. И не выливай остатки: назавтра она станет только вкуснее, настоится. Добавь немного кипятка и подогрей — будет

как свежеприготовленная.

Если чего-то не нашлось:

Нет чечевицы → возьми колотый горох, вари 45—50 минут.

Нет оливкового масла → подойдёт любое домашнее или кусочек сала.

Нет лимона → нарежь кислое яблоко, провари вместе с похлёбкой — даст нужную кислинку.

Нет мяты → мелисса, чабрец или обычный укроп с петрушкой.

Рыбная похлёбка по-древнегречески — угощение мореходов и философов

Дата записи: V век до н.э., берега Эгейского моря

«Приснилось — я на пристани у маленького белого городка. Ветер пахнет солью и сушёной рыбой. У большого каменного очага старый рыбак помешивает в котле. „Мы варим так ещё со времён богов, — говорит он. — Просто, но чтобы сила моря осталась в миске“. Попробовал — лёгкая, прозрачная, с травой. И правда — словно глотнул свежего морского ветра. Записал.»

Из истории

Рыбные похлёбки в Древней Греции были самой обычной и почитаемой едой. Их готовили рыбаки сразу после улова — прямо на берегу, делясь с соседями. Такую похлёбку подавали и в общественных столовых, где собирались философы и граждане. Считалось, что она проясняет мысли и не отягощает тело — поэтому мудрецы предпочитали её богатым мясным пирам. Рецепт простой, без лишнего — главное, чтобы рыба была свежей.

Ингредиенты:

Рыба морская (любая — сибас, дорада, окунь, треска) — 500—600 грамм

Вода — 1,5 литра

Луковица — 1 штука

Морковь небольшая — 1 штука

Корень петрушки — 1 штука

Масло оливковое — 1 столовая ложка

Лимон — половинка

Укроп или петрушка — небольшой пучок

Соль — по вкусу

Чёрный перец свежемолотый — совсем немного

Как готовить:

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть. Если крупная — нарезать кусками.

Голову, хвост и кости залить холодной водой, довести до кипения.

Снять пену, убавить огонь и варить 20—30 минут под крышкой.

Полученный бульон процедить, вернуть на огонь.

Лук мелко нарезать, морковь и корень петрушки нарезать тонкими кружками.

Всё положить в бульон, варить 10 минут.

Добавить куски рыбы, посолить, варить ещё 7—10 минут — рыба не любит долгой варки, иначе развалится.

Снять с огня, положить рубленую зелень, поперчить.

Разлить по мискам и сбрызнуть лимонным соком прямо в тарелке.

Пометка на полях — рыбаки шепнули:

Бульон вари только из костей и головы — мясо клади

в последнюю очередь, так сохранит вкус и не развалится. Не давай кипеть бурно — пусть тихо плещется, тогда похлёбка прозрачная получится. И лимон не жалей — без него это не греческая похлёбка, а просто уха.

Если чего-то не нашлось:

Нет морской рыбы → подойдёт речная — судак, окунь, щука. Только бери покрупнее, поменьше костей.

Нет корня петрушки → замените стеблями, tied в пучок, потом выньте.

Нет оливкового масла → любое растительное, но нерафинированное вкуснее.

Нет лимона → яблочный уксус — чайная ложка на всю кастрюлю, не больше.

Нет свежего перца → молотый тоже подойдёт, но совсем чуть-чуть.

Щи крестьянские — что в печи родится

Дата записи: XIII век, Северная Русь

«Приснилось — изба, темно, только свет от печи. А в печи чугунок стоит, а из него такой дух идёт — теплее на душе становится. Старушка у огня стоит и говорит: „Щи — не вода, а обнимашка. Что в доме есть — всё в горшок положи, да терпеливо дай потомиться. Печь сама доведёт“. И правда — густые, наваристые, всю зиму согревают. Записал.»

Из истории

Щи — главное блюдо русской земли на много столетий. Слово «щи» пошло от «съти» — насыщение. Варили их в каждой избы, и не было семьи бедной или богатой, чтобы без щей обходилась. Варили в печи, в чугунках — медленно, долго, томились часами. Поэтому вкус у них особенный, ни с чем не спутать. В постные дни — без мяса, с грибами или репой, в мясные — с говядиной, салом. А говорили: «Щи да каша — пища наша». И правда — кормили, согревали, в поход брали, в дорогу.

Ингредиенты:

Капуста белокочанная — половина среднего кочана

Говядина на косточке — 400—500 грамм (или грибы сушёные — 30 грамм для постных)

Морковь — 1 штука

Луковица — 1 штука

Картофель — 3—4 штуки

Помидор или ложка томатной пасты — 1 штука / 1 столовая ложка

Корень петрушки — 1 штука

Вода — 2,5—3 литра

Соль — по вкусу

Лавровый лист — 1—2 штуки

Перец чёрный горошком — 3—4 горошины

Сметана — при подаче

Как готовить:

Мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения.

Снять пену, убавить огонь, варить под крышкой 1,5—2 часа — пусть тихо кипит.

Капусту тонко нашинковать, положить в бульон — раньше клали первой, потом остальное.

Лук и морковь мелко нарезать, спассеровать на масле или сале до мягкости.

Добавить помидор, прогреть ещё пару минут.

Картофель нарезать кубиками, отправить в кастрюлю следом за капустой — через 15 минут.

Туда же лук с морковью, корень петрушки.

Посолить, положить лавр и перец. Варить ещё 20 минут.

А главное — после готовности дать настояться под крышкой хотя бы полчаса. Щи любят отдохнуть.

Подавать со сметаной.

Пометка на полях — бабушкины секреты:

Не давай щам кипеть бурно — только тихо плескаться. В печи они не кипят, а томятся — и у тебя так же сделай. Самые вкусные щи — на второй день: постоят, настоятся, вкус глубже станет. Не жалей капусты — щи без капусты не щи, а пустой суп. А если кислинки мало — ложка капустного рассола исправит всё.

Если чего-то не нашлось:

Нет мяса → грибы сушёные — предварительно замочить, варить вместе с капустой. Получатся постные, но наваристые.

Нет свежего помидора → ложка томатной пасты или даже солёный огурец — нарежь, провари, даст кислинку.

Нет корня петрушки → стебли связать в пучок, положить при варке, потом вынуть.

Нет сметаны → ложка сливок, а нет так и без неё — вкусно будет.

Нет лавра → немного сушёного укропа с семенами — тоже аромат даст.

Уха по-царски — золотой навар на княжеском столе

Дата записи: XVII век, Москва, дворцовая поварня

«Снилось — большая белокаменная поварня. Огонь в печах гудит, пар столбом, а над самым большим котлом стоит старший повар, глядит, как прозрачный навар переливается. „Царь не любит мутного, — говорит, — не любит жирного. Уха должна петь, а не хрипеть“. И правда — на вкус чище родниковой воды, а сытность такая, что целый день ног не чувствуешь. Записал — такое не забыть.»

Из истории

Уху на Руси знали всегда — но простые люди варили из того, что попадёт в сеть, а царская — была особенной. Везли живую рыбу прямо к дворцу: из Белого моря осётра, из Волги стерлядь, из Днепра судака. Варили в серебряных котелках — чтобы навар был чистым. Не клали много пряностей, не перегружали овощами — только чтобы подчеркнуть вкус самой рыбы. Говорили: «Хорошая уха сама себя хвалит». И подавали сразу — с огня, пока дымится.

Ингредиенты:

Рыба разная (лучше два-три сорта — судак + окунь + стерлядь или осётр) — 600—700 грамм

Вода — 1,5 литра

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука средняя

Картофель — 3—4 штуки

Корень петрушки — 1 штука

Лавровый лист — 1 штука

Перец чёрный горошком — 3 горошины

Перец душистый — 1—2 горошины

Соль — по вкусу

Укроп свежий — небольшой пучок

Лимон — несколько долек при подаче

Как готовить:

Рыбу разделать: голову, хвост, кости промыть, залить холодной водой.

Довести до кипения, снять пену, убавить огонь — варить 30 минут под крышкой.

Бульон процедить через чистую ткань, вернуть на плиту.

Лук и корень петрушки положить целыми, морковь — крупными кусками.

Картофель нарезать крупно, отправить следом за овощами — варить 10 минут.

Положить куски рыбы, посолить очень осторожно.

Добавить лавр и перцы. Варить на самом тихом огне 8—10 минут — не больше.

Снять с огня, убрать лавр, посыпать крупно нарезан-

ным укропом.

Дать постоять под крышкой 5 минут — и сразу разливать по мискам.

В каждую тарелку положить по тонкой дольке лимона.

Пометка на полях — дворцовый повар шепнул:

Уха не терпит бурного кипения — пусть едва вздымается, иначе помутнеет и рыба развалится. Соли понемногу, пробуй — пересол исправить трудно, а недосол проще простого. Не клади много специй — они заглушат чистый вкус рыбы. И самое главное: не оставляй уху назавтра — это блюдо живёт только пока дымится. Сварил — и подавай.

Если чего-то не нашлось:

Нет дорогих сортов рыбы → бери любую речную — судак, щука, крупный окунь. Вкус будет другой, но уха останется ухой.

Нет целой рыбы → подойдут крупные филе, но обязательно свари бульон из головы и костей отдельно — без него настоящего вкуса не будет.

Нет корня петрушки → положи два стебля вместе с зеленью, потом вынь.

Нет душистого перца → обойдись чёрным, только совсем немного.

Нет лимона → чайная ложка слабого яблочного уксуса прямо в кастрюлю перед тем как снять — даст нуж-

ную кислинку.

Шурпа — похлёбка степных дорог и восточных базаров

Дата записи: X век, Средняя Азия, караван-сарай

«Приснилось — вечер, костёр, вокруг тесно, дым тянется к звёздам. А в большом чугунном казане булькает — мясо, лук, жирный навар. Старик-караванщик помешивает длинной ложкой и говорит: „Шурпа — это не еда, это гостеприимство. Что в пути нашёл, то и положил. Щедрее рука — вкуснее похлёбка“. Попробовал — жирная, согревающая, пряная. Весь усталость как рукой сняло. Записал.»

Из истории

Шурпа — одно из древнейших блюд кочевников и народов Востока. Варили её на кострах во время долгих переходов, на базарах, при дворах правителей. В разных краях называют по-разному: шурпа, шурпо, сорпа, чалоп — но суть одна: густой, наваристый суп из мяса с большим количеством лука и специй. Готовили из баранины — она долго не портится, даёт крепкий бульон. Мясо резали крупно, овощи тоже — чтобы не развварились в пути. Варили долго, медленно — огонь должен быть тихим, а казан стоять крепко. Считалось, что чем дольше варится шурпа, тем больше силы отдаёт она людям.

Ингредиенты:

Баранина на косточке — 600—700 грамм

Вода — 2 литра

Луковицы крупные — 2—3 штуки

Морковь — 2 штуки

Картофель — 4—5 штук

Перец болгарский — 1—2 штуки

Помидоры спелые — 2—3 штуки

Чеснок — 2—3 зубчика

Жир курдючный или масло растительное — 2 столовые ложки

Соль — по вкусу

Зира молотая — 1 чайная ложка

Кориандр молотый — половина чайной ложки

Перец чёрный — по вкусу

Зелень кинзы или укропа — пучок

Как готовить:

Мясо промыть, нарезать крупными кусками — кость оставить, на ней вкус крепче.

В казане или толстодонной кастрюле растопить жир, положить мясо и обжарить со всех сторон до румянца.

Лук нарезать полукольцами, добавить к мясу, жарить до мягкости.

Морковь нарезать кружками толстыми, отправить следом — готовить ещё 5 минут.

Помидоры надрезать крестиком, обдать кипятком,

снять кожицу, мелко нарезать — положить в казан.

Залить горячей водой, довести до кипения, убавить огонь до самого тихого.

Варить под крышкой 1 час — пусть тихо побулькивает.

Картофель нарезать крупными кусками, перец болгарский — полосками, отправить в шурпу.

Добавить зиру, кориандр, посолить. Варить ещё 25—30 минут.

Чеснок измельчить, положить за 5 минут до готовности.

Снять с огня, посыпать рубленой зеленью, дать постоять под крышкой 10 минут — и на стол.

Пометка на полях — старые казахи шепнули:

Мясо сначала обжарь до корочки — так сок запечатается, и бульон будет насыщенным. Лука не жалей — в шурпе его много не бывает. Специи клади умеренно — зиру не переборщи, иначе забьёт весь вкус. И самое главное: шурпа любит время. Не торопись — поторопишься, потеряешь половину вкуса.

Если чего-то не нашлось:

Нет баранины → говядина подойдёт, только вари чуть дольше — 1 час 20 минут.

Нет курдючного жира → любое растительное масло, нерафинированное — ароматнее.

Нет зиры → тмин молотый — в том же количестве,

похожий дух даст.

Нет свежих помидоров → 2 столовые ложки томатной пасты, прожарь её вместе с луком.

Нет кинзы → укроп с петрушкой — вкус другой, но тоже хорошо.

Нет болгарского перца → обойдись, не беда — остальные ингредиенты выручат.

Луковый суп — от бедняцкой похлёбки до королевского стола

Дата записи: XVII век, Париж, предместье

«Приснилось — тёмная таверна, поздняя ночь. На плите один котелок и стоит. Хозяин медленно помешивает, а лук в нём золотится. „Не смотри, что простой, — говорит, — король и последний бедняк едят одно и то же — только у одного с сыром, а у другого без“. И правда — из одного лука и воды получается такое теплое, душевное. Записал.»

Из истории

Луковый суп знали ещё в Древнем Риме — там его ели простые люди, потому что лук рос везде и стоил дёшево. Во Франции он долго оставался едой бедняков: лук поджарят до золота, зальют кипятком, хлеб положат — и всё. А в XVIII веке пришёл мода: придворные повара подали его королю с тёртым сыром и гренками — и простая похлёбка сразу стала королём ресторанов. С тех пор так и готовят: медленно, терпеливо, чтобы лук отдал всю свою сладость.

Ингредиенты:

Лук репчатый — 4—5 крупных головок

Масло сливочное — 50 грамм

Масло растительное — 1 столовая ложка

Вода или мясной бульон — 1 литр

Хлеб белый чёрствый — 2—3 ломтика

Сыр твёрдый (лучше швейцарский или пармезан) — 100 грамм

Соль — по вкусу

Перец чёрный молотый — немного

Сахар — щепотка

Как готовить:

Лук нарезать тонкими полукольцами — не толсто, и не мелко.

В кастрюле растопить сливочное масло с растительным.

Положить лук, убавить огонь до самого тихого.

Томить, помешивая, 20—25 минут — лук должен стать мягким, золотистым, но не зажариться до тёмного!

Посыпать щепоткой сахара — так быстрее карамелизуется и вкус получится глубже.

Залить горячей водой или бульоном, посолить, поперчить.

Довести до кипения, убавить огонь и варить под крышкой 15—20 минут.

Хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке или на сковороде до румянца.

Сыр натереть на крупной тёрке.

Разлить суп по огнеупорным мискам, положить грен-

ки сверху, посыпать сыром.

Поставить в горячую духовку на 5—7 минут — пока сыр расплавится и слегка зарумянится.

Пометка на полях — парижский повар шепнул:

Главное — лук не спалить! Жарить медленно, терпеливо. Сгорел — начинай сначала, вкус уже не исправить. Бульон мясной лучше воды — наваристее получится, но и на воде с хорошим луком выходит чудесно. Сыра не жалей, но и не перегружай — он должен покрыть верх, а не утонуть в супе.

Если чего-то не нашлось:

Нет дорогого сыра → любой твёрдый солоноватый подойдёт. А нет так и вовсе без него — вкусно будет, по-старому.

Нет сливочного масла → только растительное, но бери поменьше — вкус мягче получится.

Нет чёрствого хлеба → свежий подсуши на сковороде без масла.

Нет бульона → вода с лавровым листиком и кусочком лука, прокипячённая 5 минут — уже лучше простой воды.

Слишком сладкий лук → капля уксуса или лимонного сока исправит баланс.

Минестроне — суп, в котором вся Италия

Дата записи: XIII век, Северная Италия, крестьянский дом

«Приснилось — солнце светит, виноградники вокруг. На кухне большая семья собралась — кто чистит морковь, кто режет капусту, кто стругает фасоль. „Минестроне — это что осталось, то и положил, — говорит бабушка, помешивая в большом глиняном горшке. — Главное — готовить с радостью, а овощи сами подружатся“. И правда — много всего, а вкус один, общий, тёплый. Записал.»

Из истории

Минестроне — главный суп Италии, и у каждого дома свой. Никто не знает точного рецепта — он рождается заново каждый раз. Название пошло от слова «минестра» — кушанье, а «минестроне» — значит «большая похлёбка». Варили из всего, что созрело в огороде: капуста, морковь, горох, фасоль, кабачок, помидоры. Кто богаче — добавлял мясо или бекон, кто проще — варил на воде. Осенью — с грибами, зимой — с капустой и репой, летом — со свежей зеленью. Никогда не повторяется, но всегда — Италия в каждой ложке.

Ингредиенты:

Фасоль сухая — половина стакана
Картофель — 2 штуки
Морковь — 1 штука
Луковица — 1 штука
Кабачок небольшой — 1 штука
Капуста белокочанная — четверть кочана
Помидоры спелые — 2—3 штуки
Чеснок — 1—2 зубчика
Масло оливковое — 2 столовые ложки
Вода или овощной бульон — 1,5 литра
Макароны мелкие или рис — 2 столовые ложки
Соль — по вкусу
Перец чёрный — немного
Зелень петрушки — пучок
Сыр тёртый — при подаче
Как готовить:

Фасоль предварительно замочить на 3—4 часа, потом отварить до полуготовности — около 30 минут.

Лук мелко нарезать, морковь нарезать кубиками, пассеровать в масле до мягкости.

Добавить измельчённый чеснок, прогреть минутку.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать — отправить в кастрюлю.

Залить горячей водой или бульоном, довести до кипения.

Картофель нарезать кубиками, капусту тонко на-

шинковать — положить в суп.

Через 10 минут добавить нарезанный кабачок и отваренную фасоль.

Посолить, поперчить, варить ещё 10 минут.

Засыпать макароны или рис — варить до готовности, но не переваривать.

Снять с огня, посыпать рубленой петрушкой.

Дать постоять под крышкой 5 минут.

Подавать с тёртым сыром прямо в тарелке.

Пометка на полях — итальянская бабушка шепнула:

Овощи режь одинаково — так варятся равномерно и выглядят красивее. Макароны клади в последнюю очередь — не любишь макароны, возьми рис, а нет так и вовсе без них — тоже вкусно. Не жалей зелени, и не мешай часто — овощи любят, когда их берегут. А на следующий день минестроне ещё вкуснее становится — настоится.

Если чего-то не нашлось:

Нет фасоли → консервированная подойдёт, только промой — положи за 10 минут до готовности.

Нет кабачка → баклажан или репа — порежь мелко.

Нет помидоров → 2 столовые ложки томатной пасты, прожарь вместе с луком.

Нет макарон/риса → перловка — предварительно замочить, варить дольше.

Нет сыра → обойдись — и так чудесно, особенно с кусочком хлеба.

Холодный суп из кислого молока — крымская прохлада в полуденный зной

Дата записи: XIX век, Крым, предгорное селение

«Приснилось — солнце палит так, что камни накаляются. В тени под старой шелковицей стол накрыт. Хозяйка выносит большую глиняную миску — из неё холодком веет. „В полдень не ешь горячего, — говорит, — силы не прибавит, только жару нагонит“. Попробовал — кисленький, освежающий, с зеленью и редисом. И правда — сразу легче стало, словно родниковой воды напился. Записал.»

Из истории

Этот суп — душа крымской земли. Готовят его с давних пор, как только солнце начинает припекать по-настоящему. В каждом доме своя закваска, свой вкус — но суть одна: кислое молоко, холодная вода, да всё, что с грядки сорвал. Не варить, не томить — смешал, охладил — и на стол. В поле, в дорогу, на обед — лучшего и не придумаешь. Летом в Крыму без него и дня не обходится.

Ингредиенты:

Кислое молоко или кефир — 500 миллилитров

Вода холодная кипячёная — 200—300 миллилитров

Огурец свежий — 2 штуки средние

Редис — 6—8 штук

Яйца варёные — 2 штуки

Зелень укропа — небольшой пучок

Зелень петрушки — немного

Зелень кинзы — по желанию

Лук зелёный — несколько перьев

Сметана — 2 столовые ложки

Соль — по вкусу

Чёрный перец — совсем немного

Как готовить:

Огурцы нарезать мелко — кожицу не срезай, в ней весь аромат.

Редис тонко нарезать кружками, потом ещё пополам.

Яйца очистить, мелко порубить.

Всю зелень и лук промыть, обсушить и мелко нарезать — чем мельче, тем вкуснее.

Кислое молоко размешать с холодной водой — густоту выбирай сам, кто любит пожиже, кто погуще.

Добавить сметану, соль, перец — хорошо размешать.

Засыпать овощи, зелень и яйца — перемешать осторожно.

Поставить в холод на полчаса — настоится, охладится.

Подавать сразу — холодным, с кусочком хлеба.

Пометка на полях — крымская хозяйка шепнула:

Не разбавляй водой сразу — налей половину, попробуй, потом добавляй. Зелень не жалей — чем больше, тем ароматнее. И соль клади в последнюю очередь — кислота сама соль притягивает, легко пересолить. Если время позволяет — пусть постоит в холоде часок, вкус станет дружнее.

Если чего-то не нашлось:

Нет кислого молока → кефир подойдёт, а нет так простокваша или даже натуральный йогурт — размешай погуще.

Нет редиса → один огурец, но возьми покрупнее.

Нет сметаны → ложка сливок или даже кусочек сливочного масла, растёртого с солью.

Нет яиц → и без них вкусно будет, просто суп получится легче.

Нет зелени всей → укроп с луком уже половина успеха.

Чечевичный суп по-римски — еда легионеров и сенаторов

Дата записи: I век н.э., Рим, легионный лагерь

«Приснилось — военный лагерь за стенами Рима. Вечер, костры. Легионеры сидят кружками, у каждого миска в руках. Центурион говорит: „Эта похлёбка прошла с нами всю империю. Не изнеживает, но силы даёт“. И правда — густая, сытная, с копчёным ароматом. Записал.»

Из истории

В Древнем Риме чечевица была основой рациона легионеров — простая, дешёвая, питательная. Готовили её с копчёным свиным салом, луком, иногда с кусочками солонины. В мирное время в городах добавляли травы, вино, мёд — получалось блюдо и для простого человека, и для знатного. Верили: чечевица делает рассудок твёрдым, а тело крепким.

Ингредиенты:

Чечевица — 2 стакана

Вода или бульон — 2 литра

Сало копчёное или грудинка — 150 грамм

Луковица — 1 штука

Чеснок — 2 зубчика

Вино белое сухое — половина стакана (по желанию)

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Шалфей сушёный — щепотка

Уксус винный — при подаче

Как готовить:

Чечевицу перебрать, промыть, залить водой и оставить на час.

Сало нарезать мелкими кубиками, вытопить на медленном огне до румянца.

Лук нарезать мелко, добавить к салу, прожарить до мягкости.

Чеснок измельчить, положить на минутку.

Всыпать чечевицу, залить горячей водой или бульоном.

Варить под крышкой 30—40 минут до мягкости.

Влить вино, посолить, поперчить, добавить шалфей — готовить ещё 5 минут.

Снять с огня, дать постоять 10 минут.

Подавать, сбрызнув винным уксусом.

Пометка на полях — лагерный повар шепнул:

Не вари чечевицу в кипятке сразу — замочи, быстрее сварится и мягче получится. Сало не жалей — на нём весь аромат держится. Вино добавляй в конце, не кипяти долго — кислота уйдёт, а вкус останется.

Если чего-то не нашлось:

Нет копчёного сала → обычное сало с чайной ложкой копчёного перца или без всякого — тоже вкусно.

Нет вина → столовая ложка яблочного уксуса, добавить в тарелку.

Нет шалфея → тимьян или чабрец — щепотка.

Нет винного уксуса → лимонный сок.

Уха донская — вольный ветер и чистая вода

Дата записи: XVII век, Дон, казачий курень

«Приснилось — берег высокий, Дон под горой течёт. Казаки только что с рыбалки. Огромный котёл на костре. „Уха должна дышать, — старый казак говорит. — Не запирай крышкой, не мешай без нужды“. И правда — прозрачная, дымится, а дух такой, что слюнки текут. Записал.»

Из истории

Донская уха — гордость казачьей кухни. Варили из свежей рыбы, только что выловленной — судака, окуня, сазана. Главное правило: много рыбы, мало воды. Овощей почти не клали — чтобы не перебивать вкус. Готовили на открытом огне, в котле, иногда закладывали горящий уголёк из костра прямо в уху — для особого аромата. Считалось, что настоящая уха густая — так, чтобы ложка стояла.

Ингредиенты:

Рыба (судак, окунь, сазан) — 700—800 грамм

Вода — 1,2 литра

Луковица — 1 штука

Картофель — 3 штуки

Морковь — 1 штука

Лавровый лист — 1 штука

Перец чёрный горошком — 4 горошины

Соль — по вкусу

Укроп свежий — пучок

Зелёный лук — несколько перьев

Как готовить:

Рыбу разделать: голову, хвост, кости залить холодной водой, варить 20 минут, процедить.

Бульон вернуть на огонь, довести до кипения.

Картофель крупно нарезать, положить в кипящий бульон — варить 10 минут.

Лук и морковь нарезать крупно, отправить следом — ещё 5 минут.

Куски рыбы положить осторожно, посолить.

Добавить лавр и перец. Варить на тихом огне 10 минут — не больше.

Снять с огня, убрать лавр, посыпать зеленью.

Дать постоять под крышкой 5 минут — и на стол.

Пометка на полях — донской казак шепнул:

Воды наливай поменьше, рыбы клади побольше — вот и весь секрет. Не мешай часто, чтобы рыба не развалилась. Крышкой плотно не накрывай — уха дышать должна. А если есть возможность — брось в котёл горящий уголёк на секунду, вынь — дымок свой оставит.

Если чего-то не нашлось:

Нет судака → любой крупной речной рыбы, только ко-

сти убрать внимательнее.

Нет свежей рыбы → замороженная подойдёт, но размораживай медленно, в холодильнике.

Морковь не любят → можно и без неё, только лук оставить.

Зелени нет → сушёный укроп — чайная ложка, положить вместе с перцем.

Суп с солёными грибами — зимняя радость русского севера

Дата записи: XV век, Вологодская область, крестьянская изба

«Приснилось — зима, за окном снег по крышу. В избе тепло, пахнет грибами и квашеной капустой. Хозяйка достаёт из подпола глиняный бочонок — солёные грузди. „Летом заготовили, зимой кормят“, — улыбается. Суп получился душистый, с кислинкой — не передать словами. Записал.»

Из истории

На Руси грибы солили бочками — грузди, волнушки, рыжики. Зимой они были главной вкусной едой. Суп из солёных грибов — простой, но неповторимый. В каждом доме свой рецепт: где-то с перловкой, где-то с картошкой, где-то с крупой. Главное — грибы не отмачивать слишком сильно, иначе уйдёт тот самый солёно-кислый вкус.

Ингредиенты:

Грибы солёные (грузди, волнушки) — 200 грамм

Вода — 1,5 литра

Картофель — 4 штуки

Перловка — 2 столовые ложки

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Масло растительное — 1 столовая ложка

Сметана — 2 столовые ложки

Соль — по вкусу (осторожно!)

Укроп — пучок

Как готовить:

Перловку промыть, залить кипятком на 30 минут.

Грибы промыть, если слишком солёные — вымочить в холодной воде 1—2 часа. Нарезать мелко.

Лук и морковь нарезать, прожарить в масле до мягкости.

Воду довести до кипения, положить перловку — варить 20 минут.

Добавить картофель, нарезанный кубиками — ещё 10 минут.

Положить грибы, лук с морковью — варить ещё 10 минут.

Посолить очень осторожно — грибы уже солёные!

Снять с огня, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Дать постоять 10 минут — грибы любят отдохнуть.

Пометка на полях — северная хозяйка шепнула:

Не вымачивай грибы до пресного вкуса — потеряешь душу супа. Перловку можно заменить гречкой — получится совсем другой, но тоже хороший суп. Сметану

клади в тарелку или в кастрюлю перед самым столом — не вари долго, свернётся.

Если чего-то не нашлось:

Нет солёных грибов → сушёные — предварительно замочить на 2—3 часа, варить до мягкости.

Нет перловки → рис или ячменная крупа.

Нет сметаны → ложка сливок, а нет так и без — грибы сами по себе хороши.

Грибы слишком солёные → добавь картофеля побольше, он лишнюю соль заберёт.

Фасолада — бобовое сокровище эллинов

Дата записи: IV век до н.э., Аттика, деревенский дом

«Приснилось — склоны гор в оливковых деревьях. Старая женщина помешивает в глиняном горшке. „Фасоль — бедняцкое мясо, — говорит. — А если приготовить с любовью — и богач не откажется“. Суп густой, ароматный, с помидорами и травами. Записал.»

Из истории

Фасолада — национальное блюдо Греции, известное с античных времён. Фасоль выращивали повсюду, сушили на зиму, варили с оливковым маслом, помидорами, травами. В постные дни это была главная еда. Считалось, что фасоль укрепляет дух и тело. В каждой деревне свой вариант — где-то гуще, где-то жиже, но всегда с оливковым маслом и без лишних специй.

Ингредиенты:

Фасоль белая — 1,5 стакана

Вода — 1,5 литра

Луковица — 2 штуки

Морковь — 1 штука

Чеснок — 2 зубчика

Помидоры — 3 штуки

Масло оливковое — 3 столовые ложки

Сельдерей черешковый — 1 стебель

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Петрушка — пучок

Уксус винный — при подаче

Как готовить:

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Утром воду слить, залить свежей, варить 45—60 минут до мягкости.

Лук нарезать мелко, морковь и сельдерей — кубиками. Прожарить в масле 5 минут.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, измельчить — добавить к овощам, тушить 5 минут.

Овощную смесь переложить в кастрюлю с фасолью.

Посолить, поперчить, варить ещё 15 минут.

Чеснок измельчить, положить за 3 минуты до готовности.

Снять с огня, посыпать петрушкой, дать постоять под крышкой 10 минут.

Подавать, сбрызнув уксусом.

Пометка на полях — греческая бабушка шепнула:

Фасоль не солить до полуготовности — останется твёрдой. Масла не жалей — на нём весь вкус держится. Не мешай часто, чтобы фасоль не развалилась. А на следующий день фасолада вкуснее — настоится.

Если чего-то не нашлось:

Нет белой фасоли → красная подойдёт, варить дольше — до 1,5 часов.

Нет свежих помидоров → 2 столовые ложки томатной пасты.

Нет сельдерея → петрушковые стебли, связать в пучок, потом вынуть.

Нет оливкового масла → любое растительное, но поменьше наливай.

Нет винного уксуса → лимонный сок.

Суп с клёцками по-монастырски — простота, что дороже богатства

Дата записи: XVII век, Соловецкий монастырь, трапезная

«Приснилось — большая светлая трапезная. Тихо, только ложки стучат. Старец подходит, смотрит на миски: „Не ищи вкусов заморских. Простое — самое верное“. Суп прозрачный, а в нём клёцки мягкие, воздушные. Записал.»

Из истории

В русских монастырях суп с клёцками был одним из самых любимых — особенно в постные дни. Готовили на грибном или овощном отваре, без мяса и молока. Клёцки делали из муки с водой и маслом — простые, но при умелых руках получались нежными, воздушными. Считалось: чем чище помыслы повара, тем пышнее клёцки.

Ингредиенты:

Вода или грибной отвар — 1,5 литра

Картофель — 3 штуки

Морковь — 1 штука

Луковица — 1 штука

Масло растительное — 2 столовые ложки

Петрушка — корень и зелень

Соль — по вкусу

Для клёцок:

Мука пшеничная — 1 стакан

Вода горячая — половина стакана

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — щепотка

Как готовить:

Сначала клёцки: в горячую воду добавить масло и соль, размешать. Всыпать муку, замесить мягкое тесто. Отставить на 15 минут.

Лук и морковь нарезать, прожарить в масле до мягкости.

Воду или грибной отвар довести до кипения.

Картофель нарезать кубиками — в кипяток, варить 10 минут.

Добавить лук с морковью и корень петрушки — ещё 5 минут.

Тесто отщипывать чайной ложкой, смоченной в воде, опускать в кипящий суп.

Варить после всплытия 5—7 минут.

Посолить, посыпать зеленью — готово!

Пометка на полях — монастырский повар шепнул:

Тесто для клёцок делай мягким, не тугим — тогда они воздушными получатся. Ложку каждый раз смачивай в воде — тесто не прилипнет. Клёцки не вари слишком долго — уплотнятся. А если тесто осталось — скатай колбаску, нарежь мелко — получатся лапша.

Если чего-то не нашлось:

Нет грибного отвара → просто вода с лавровым листом и перцем — уже ароматнее.

Мука пшеничная кончилась → картофельный крахмал пополам с мукой — клёцки нежнее выйдут.

Нет корня петрушки → только зелень, положи в конце.

Хочешь сытнее → в тесто добавь ложку манной крупы, дай набухнуть 10 минут.

Уха царская с икрой — золото на ложке

Дата записи: XVIII век, Санкт-Петербург, Зимний дворец

«Приснилось — богато, светло. На столе серебряные миски. Повар наливает уху, а сверху — ложечка чёрной икры. „Не спеши, — говорит, — икру не вари, в тарелку клади“. Попробовал — не передать. Нежнейший бульон, а икра солоноватым взрывом на языке. Записал.»

Из истории

При русском дворе уху подавали не только из дорогой рыбы, но и с икрой — осетровой или севрюжьей. Это был признак высшей роскоши. Икру никогда не варили — клали прямо в тарелку перед подачей, чтобы нежные зёрна не лопнули и не дали лишней горечи. Бульон варили из нескольких сортов рыбы, процеживали через шёлк — должен был быть прозрачным, как родниковая вода.

Ингредиенты:

Рыба (стерлядь, судак, окунь) — 600 грамм

Вода — 1,2 литра

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Корень петрушки — 1 штука

Лавровый лист — 1 штука

Перец чёрный — 3 горошины

Соль — по вкусу

Икра чёрная или щучья — по 1 чайной ложке на порцию

Укроп — немного

Лимонный сок — по желанию

Как готовить:

Рыбу разделать, голову, хвост, кости залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену, варить 30 минут.

Бульон процедить через плотную ткань, вернуть на плиту.

Лук, морковь, корень петрушки положить целиком — варить 15 минут, потом вынуть.

Филе рыбы нарезать порционно, опустить в бульон. Варить 8—10 минут на тихом огне.

Посолить, убрать лавр.

Разлить по мискам. В каждую положить по ложечке икры, посыпать укропом.

Капля лимонного сока — по желанию.

Пометка на полях — придворный повар шепнул:

Икру не вари никогда — потеряешь и вкус, и вид. Бульон процеживай дважды — второй раз через чистую ткань. Не клади много специй — они убьют нежный вкус царской ухи. И подавай сразу — пока дымится.

Если чего-то не нашлось:

Нет стерляди → судак или крупный окунь — уже хороша уха.

Нет чёрной икры → щучья, осетровая, а нет так и без — наваристый бульон сам по себе ценность.

Нет корня петрушки → стебли, потом вынуть.

Нет лимона → не клади ничего, чистый вкус важнее.

Суп харчо — грузинское гостеприимство в миске

Дата записи: XII век, Картли, горное селение

«Приснилось — горы вокруг, дом каменный. Хозяйка у очага. „Харчо без тклапи — не харчо, а мясной суп“, — говорит, достаёт сушёные плашки. Варит, а по дому такой дух идёт — слюнки текут. Острый, кислый, пряный. Сразу тепло на душе. Записал.»

Из истории

Харчо — один из древнейших грузинских супов. Его главная особенность — кислинка из сушёного сока сливы ткемали (тклапи). Без неё настоящий харчо не бывает. Готовили из говядины с рисом, большим количеством чеснока и зелени. Каждая семья имела свой рецепт — где-то острее, где-то кислее, но всегда — с душой. Считалось, что харчо согревает не только тело, но и сердце.

Ингредиенты:

Говядина — 500 грамм

Вода — 2 литра

Рис — половина стакана

Луковица — 2 штуки

Помидоры — 3 штуки

Тклапи (или соус ткемали) — 2 столовые ложки

Чеснок — 3—4 зубчика

Хмели-сунели — 1 чайная ложка

Кориандр молотый — половина чайной ложки

Перец острый — по вкусу

Соль — по вкусу

Зелень кинзы — пучок

Зелень петрушки — пучок

Как готовить:

Мясо нарезать кусками, залить холодной водой, варить 1,5 часа на тихом огне, снимая пену.

Лук мелко нарезать, прожарить в масле до золота.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, измельчить — добавить к луку, тушить 5 минут.

В бульон положить промытый рис — варить 15 минут.

Добавить лук с помидорами, тклапи, специи — варить ещё 10 минут.

Чеснок измельчить, зелень порубить — положить в суп.

Посолить, снять с огня, дать настояться под крышкой 10 минут.

Пометка на полях — грузинская хозяйка шепнула:

Тклапи клади в последнюю очередь — долго варить нельзя, вкус пропадёт. Чеснок тоже в конце — не вари, иначе станет тусклым. Рис не переваривай — должен оставаться целым. И зелени не жалей — харчо любит зелень.

Если чего-то не нашлось:

Нет тклапи/ткемали → 2 столовые ложки гранатового сока или смесь лимонного сока с ложкой томатной пасты.

Нет хмели-сунели → смешай по половине чайной ложки молотого кориандра, чабреца и сухой петрушки.

Нет кинзы → петрушка с небольшим количеством укропа, вкус будет мягче, но тоже подходящий.

Нет говядины → баранина — получится по-другому, но не хуже, только вари чуть дольше.

Риса мало → подойдёт перловка, предварительно замоченная, варить вместе с мясом с самого начала.

Гороховая похлёбка по-крестьянски — что всегда под рукой

Дата записи: XVI век, Центральная Русь, деревенская изба

«Приснилось — осень, дождь стучит по крыше. В избе тепло, пахнет дымом и горохом. Хозяин помешивает в чугунке: „Горох — крестьянское золото. И в пост, и в праздник, и в дорогу — всегда выручит“. Похлёбка густая, наваристая, с чесноком. Сразу согрелась. Записал.»

Из истории

Горох — одна из древнейших культур на Руси. Он не прихотлив, растёт в любом краю, хранится годами. Гороховый суп варили в каждой семье — с салом, с мясом, с грибами, в пост и в мясоед. Говорили: «Горох да репа — крестьянину не даст пропасть». В походы брали сушёный толчёный горох — залили кипятком, посолили — и готово. Простая, надёжная еда.

Ингредиенты:

Горох сухой колотый — 2 стакана

Вода — 2 литра

Сало солёное или грудинка — 100—150 грамм

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Картофель — 3 штуки

Чеснок — 2 зубчика

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Укроп — пучок

Как готовить:

Горох промыть, залить холодной водой на 2—3 часа — быстрее сварится.

Сало нарезать кубиками, вытопить на тихом огне.

Лук и морковь мелко нарезать, прожарить на вытопившемся жиру до мягкости.

Горох залить горячей водой, довести до кипения, варить 40—50 минут до размягчения.

Картофель нарезать кубиками, отправить в кастрюлю — варить 15 минут.

Добавить лук с морковью, посолить, поперчить.

Чеснок измельчить, положить за 2 минуты до готовности.

Снять с огня, посыпать зеленью, дать настояться под крышкой 10 минут.

Пометка на полях — бабушка шепнула:

Не жалей времени на замачивание — без него горох варить будешь вдвое дольше. Солить после того, как горох размягчится — раньше посолишь, останется твёрдым. Вчерашняя похлёбка гуще и вкуснее — добавь кипяток и подогрей.

Если чего-то не нашлось:

Нет сала → постный вариант: на масле растительном, добавь сушёных грибов — аромат будет богаче.

Горох не колотый → целый замочи на ночь, вари 1,5 часа.

Нет картошки → обойдись, только лука побольше положи.

Нет чеснока → семена укропа — щепотка, даст остринку.

Суп с репой — забытая еда предков

Дата записи: X век, Новгород, крестьянский дом

«Приснилось — до капусты и картошки, когда репа была главной гостьей на столе. Старик чистит корнеплоды, а они жёлтые, восковые, пахнут солнцем. „Репа лёгкая, — говорит, — и в сыру съесть можно, и сварить, и запечь“. Суп получился сладковатый, мягкий. Ничего похожего не пробовал. Записал.»

Из истории

До того как на Русь пришла картошка, репой кормилась вся земля. Её сушили, солили, квасили, варили, пекли. Репяной суп — самый древний из всех русских. Варили на воде, на квасе, с грибами, с луком. Говорили: «Репой да хлебом сыт будешь». Репу ценили за лёгкость и сладость — она не отягощает, даёт силу и тепло.

Ингредиенты:

Репа — 4—5 штук средних

Вода или грибной отвар — 1,5 литра

Луковица — 1 штука

Масло растительное — 1 столовая ложка

Сметана — 2 столовые ложки

Соль — по вкусу

Укроп — пучок

Лавровый лист — 1 штука

Как готовить:

Репу очистить, нарезать кубиками, оставить немного — натереть на тёрке для густоты.

Лук мелко нарезать, прожарить в масле до мягкости.

Воду довести до кипения, положить нарезанную репу, варить 15 минут.

Добавить лук, лавр, посолить — варить ещё 10 минут.

Натёртую репу положить за 3 минуты до готовности.

Снять с огня, убрать лавр, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Дать постоять 5 минут — и на стол.

Пометка на полях — новгородец шепнул:

Репа не любит долгой варки — разварится в кашу, потеряет вкус. Молодую репу вари ещё меньше — 10 минут достаточно. Если сладковата — хорошо, так и должно быть. Не перебивай её вкус пряностями — сама по себе хороша.

Если чего-то не нашлось:

Нет репы → редька белая, но вымочить в солёной воде часок, чтобы ушла горечь. Или кабачок — вкус другой, но похоже готовится.

Нет сметаны → ложка растительного масла прямо в тарелку.

Грибной отвар нет → вода с луковицей, прокипячённой 5 минут.

Чорба — путешествие по Балканам

Дата записи: XIV век, Болгария, придунайская деревня

«Приснилось — солнце, виноград, воздух густой. Хозяйка у очага помешивает, а в котле — фасоль, перец, помидоры. „Чорба — не рецепт, а обычай, — улыбается. — Что есть, то и положи“. Суп густой, кисленький, с перчинкой. На душе светло стало. Записал.»

Из истории

Чорба — главная похлёбка Балкан. Её знают в Болгарии, Сербии, Румынии, Молдавии — и везде по-своему. Общее одно: густота, кислинка и обилие овощей. Варили с фасолью, чечевицей, мясом — кто как мог. Кислинку давали квас, рассол, уксус или лимон. Чорба всегда была крестьянским супом — щедрым, простым, из того, что под рукой.

Ингредиенты:

Фасоль белая — 1 стакан

Вода — 1,5 литра

Луковица — 2 штуки

Морковь — 1 штука

Перец болгарский — 1—2 штуки

Помидоры — 2 штуки

Масло растительное — 2 столовые ложки

Перец острый — кусочек

Соль — по вкусу

Уксус или лимонный сок — по вкусу

Петрушка — пучок

Как готовить:

Фасоль замочить на ночь, утром сварить до мягкости в той же воде — 40—50 минут.

Лук и морковь нарезать, прожарить в масле до мягкости.

Добавить нарезанный перец, тушить 5 минут.

Помидоры измельчить, отправить к овощам — ещё 5 минут.

Овощную заправку переложить в кастрюлю с фасолью.

Посолить, добавить острый перец — варить 10 минут.

Снять с огня, заправить уксусом или лимонным соком по вкусу.

Посыпать петрушкой, дать постоять 10 минут.

Пометка на полях — болгарка шепнула:

Кислинка — душа чорбы. Не жалей лимона или уксуса, но и не переборщи — баланс ищи. Овощи не переваривай — должны чувствоваться. На следующий день чорба только вкуснее.

Если чего-то не нашлось:

Нет фасоли → чечевица — сварится за 25 минут.

Нет болгарского перца → замените морковью поболь-

ше.

Нет свежих помидоров → томатная паста — 1,5 столовые ложки.

Нет уксуса → сок кислого яблока.

Уха из петуха — старопольская поминальная

Дата записи: XIII век, Польша, крестьянский двор

«Приснилось — двор полон народу. В большой медной кастрюле варится петух. Старая женщина пробует бульон: „Не спеши, пусть томится. Чем дольше — тем больше силы в нём“. Бульон золотистый, прозрачный, наваристый. Хлебнул — и усталость как рукой сняло. Записал.»

Из истории

В Польше и на Руси уху из петуха варили в особые дни — на поминки, на свадьбу, на праздник. Петух старый, мясо у него жёсткое, но бульон получается густой, целебный. Варили долго, на медленном огне — не меньше трёх часов. Говорили: «Петух не спеша отдаёт силу». Такой бульон давали ослабевшим — лучшего лекарства не знали.

Ингредиенты:

Петух или старая курица — 1 тушка (около 1,5 кг)

Вода — 2,5 литра

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Корень петрушки — 1 штука

Лавровый лист — 1 штука

Перец чёрный горошком — 5 горошин

Соль — по вкусу

Укроп — пучок

Лапша домашняя — 100 грамм (по желанию)

Как готовить:

Тушку промыть, залить холодной водой, довести до кипения.

Снять пену, убавить огонь до самого тихого.

Варить под крышкой 2,5—3 часа — мясо должно отходить от костей само.

За час до готовности положить целые лук, морковь, корень петрушки.

За 15 минут до конца посолить, добавить лавр и перец.

Если с лапшой — опустить за 5 минут до готовности.

Снять с огня, вынуть птицу, процедить бульон по желанию.

Посыпать зеленью — и на стол.

Пометка на полях — польская хозяйка шепнула:

Огонь самый тихий — пусть едва плещется, не кипит. Не открывай крышку без надобности — аромат уходит. Солить в последнюю очередь — так вкус мяса ярче. Мясо не выбрасывай — на второе блюдо пойдёт.

Если чего-то не нашлось:

Нет старой птицы → курица молодая — вари 1 час,

но бульон слабее получится. Добавь кусочек говядины на косточке для навара.

Корня петрушки нет → стебли, потом вынуть.

Лапши нет → картофель кубиками, положить за 20 минут до готовности.

Суп с квашеной капустой — кислинка, что зиму красит

Дата записи: XVII век, Карпаты, горная изба

«Приснилось — зима, горы. В избе дымно, тепло. Хозяин достаёт из кадки квашеную капусту — хрустит, пахнет зимой. „Без неё зимой тоска, — говорит. — И щи, и пироги, и суп — всё из неё“. Суп получился кисленький, с грибами, густой. Весь холод прогнал. Записал.»

Из истории

Квасить капусту научились давно — так сохраняли витамины на зиму. Суп из квашеной капусты варили во всех славянских землях — в Польше, на Украине, в Белоруссии, в России. Варили с мясом, с грибами, с крупой. Кислинка — не просто вкус, это сила: аппетит разжигает, желудок веселит. Говорили: «Капустный суп — на столе пусто не будет».

Ингредиенты:

Капуста квашеная — 300 грамм

Вода или бульон — 2 литра

Грибы сушёные — 30 грамм (или свежие — 150 грамм)

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Картофель — 3 штуки

Перловка — 2 столовые ложки

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — осторожно!

Перец чёрный — немного

Сметана — при подаче

Как готовить:

Перловку промыть, замочить на час. Грибы сушёные — залить горячей водой на 30 минут.

Лук и морковь нарезать, прожарить в масле до мягкости.

Грибы отжать, нарезать мелко, добавить к луку — тушить 5 минут.

Воду довести до кипения, положить перловку — варить 20 минут.

Добавить картофель — ещё 10 минут.

Капусту отжать от рассола (сохрани!), положить в суп — варить 15 минут.

Добавить грибы с луком.

Посолить очень осторожно — капуста уже солёная! Если мало кислинки — добавь рассол.

Поперчить, снять с огня. Дать настояться 15 минут.

Подавать со сметаной.

Пометка на полях — карпатский старик шепнул:

Капусту не отжимай до суха — немного рассола оставь, суп вкуснее. Солить в последнюю очередь — всегда успеешь. Перловку можно заменить гречкой — полу-

чится совсем другой, но хороший суп. На второй день вкус глубже.

Если чего-то не нашлось:

Нет грибов → без них, но лука побольше положи.

Нет перловки → рис, но вари 10 минут меньше.

Капуста слишком кислая → промой холодной водой, но не до пресного вкуса.

Нет сметаны → ложка ароматного растительного масла прямо в тарелку — не заменит по вкусу, но сделает суп мягче и насыщеннее. А если есть кислинка (лимон, уксус, рассол) — капни вместе с маслом, станет ещё ближе к сметанному вкусу.

Гаспачо — прохлада андалусских полей

Дата записи: XV век, Южная Испания, крестьянский дом

«Приснилось — полуденный зной, камни накаляются. А в тени виноградника большая глиняная миска стоит. Хозяин наливает — холодный, красный, дышит свежестью. „Гаспачо не вари, — говорит. — Смешал, охладил — и пей. Само солнце в нём умещается“. И правда — кисленький, острый, сразу легче стало. Записал.»

Из истории

Гаспачо — древнейший суп Андалусии. Раньше его делали из того, что всегда под рукой: чёрствый хлеб, помидоры, перец, чеснок, масло и уксус. Не варили — просто толкли в ступке, разбавляли холодной водой. Это была еда крестьян и путников — в жару лучше не придумаешь. Со временем он из простой похлёбки превратился в знаменитый на весь мир суп, но суть осталась та же: свежесть и простота.

Ингредиенты:

Помидоры спелые — 4—5 штук

Перец болгарский красный — 1 штука

Огурец свежий — 1 штука

Луковица маленькая — половинка

Чеснок — 1—2 зубчика

Хлеб белый чёрствый — 2 ломтика

Масло оливковое — 2 столовые ложки

Уксус винный — 1 чайная ложка

Вода холодная кипячёная — 1 стакан

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Как готовить:

Хлеб залить небольшим количеством воды — размокнет, отжать.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена.

Перец очистить от семян, нарезать. Огурец очистить по желанию.

Лук и чеснок мелко порубить.

Всё сложить в блендер или ступку — измельчить до однородности.

Добавить масло, уксус, соль, перец — размешать.

Разбавить холодной водой до желаемой густоты.

Поставить в холод на 1—2 часа — хорошо охладить.

Подавать с нарезанными кубиками овощами или сухариками.

Пометка на полях — андалусец шепнул:

Помидоры бери самые спелые, мягкие — из них вкус ярче. Чеснок не переборщи — должен чувствоваться, но не забивать всё остальное. Хлеб даёт густоту — не вы-

кидывай, без него это просто томатный сок. И обязательно охлади — тёплый гаспачо не бывает.

Если чего-то не нашлось:

Нет свежих помидоров → томатный сок — 2 стакана, добавь ложку томатной пасты для насыщенности.

Нет болгарского перца → без него, но положи немного молотого сладкого перца.

Нет хлеба → ложка крахмала, разведённая в холодной воде, загустит.

Нет оливкового масла → любое растительное без сильного запаха.

Нет винного уксуса → лимонный сок — чайная ложка.

Суп рыбацкий по-скандинавски — угощение северных фиордов

Дата записи: IX век, Норвегия, рыбацкая хижина у моря

«Приснилось — море серое, волны бьются о скалы. В хижине тепло, на очаге котёл. Старый рыбак помешивает: „Море даёт рыбу, земля — картошку. Больше ничего не надо“. Суп густой, наваристый, с молоком. Вкус необычный, мягкий. Записал.»

Из истории

В Скандинавии рыба всегда была главной едой. Варили супы из свежей рыбы с картошкой, луком, а позже стали добавлять молоко — оно смягчало солёный морской вкус. Каждая прибрежная деревня имела свой рецепт: где-то с морковью, где-то с травами, но неизменным оставалось одно — много рыбы и простота приготовления. Это еда тех, кто живёт у воды.

Ингредиенты:

Рыба белая (треска, пикша, минтай) — 600 грамм

Вода — 700 миллилитров

Молоко — 500 миллилитров

Картофель — 4 штуки

Морковь — 1 штука

Луковица — 1 штука

Масло сливочное — 2 столовые ложки

Мука — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Укроп — пучок

Как готовить:

Рыбу разделать: голову, кости, хвост залить холодной водой, варить 20 минут — процедить.

Филе нарезать кусками, отложить.

Лук и морковь мелко нарезать, прожарить в масле до мягкости.

Посыпать мукой, перемешать, прогреть 1 минуту.

Влить горячий рыбный бульон, размешать до гладкости.

Картофель нарезать кубиками, положить в суп — варить 15 минут.

Влить молоко, довести до кипения.

Осторожно опустить куски рыбы, посолить, поперчить.

Варить на тихом огне 7—10 минут — рыба не любит долгой варки.

Посыпать укропом, дать постоять под крышкой 5 минут — готово.

Пометка на полях — норвежец шепнул:

Молоко вливай постепенно и не давай кипеть бурно — может свернуться. Муки не жалей — она даёт мяг-

кость и густоту. Рыбу клади в последнюю очередь, иначе развалится на кусочки. И суп этот не хранят — сварил и съел.

Если чего-то не нашлось:

Нет белой морской рыбы → судак или окунь, только очисти от костей внимательнее.

Нет молока → сливки, разведённые водой, а нет так и бульон погуще — вкус другой, но тоже хороший.

Нет сливочного масла → растительное, но поменьше бери.

Нет муки → картофеля положи побольше, он сам загустит.

Борщ красный — не просто суп, а душа народа

Дата записи: XIV век, Киевщина, крестьянская изба

«Приснилось — вечер, в печи чугунок стоит. Хозяйка вынимает — а из него красота, дух по всей избе. „Борщ терпения любит, — говорит. — Не торопи, дай настояться“. Попробовал — яркий, насыщенный, с кислинкой. Не суп — праздник. Записал.»

Из истории

Борщ — одно из древнейших блюд славян. Название пошло от «брщъ» — так называли борщевик, из которого сначала варили. Позже главной стала свёкла — она и даёт тот самый яркий цвет. Варили в каждой семье, и у каждой был свой рецепт: с мясом, с салом, с грибами, в пост и в праздник. Говорили: «Хороший борщ сам себя нахваливает». И правда — без него и стол не стол.

Ингредиенты:

Свёкла — 1 штука крупная

Капуста белокочанная — половина среднего кочана

Мясо (говядина или свинина) — 400 грамм

Вода — 2,5—3 литра

Картофель — 4 штуки

Морковь — 1 штука

Луковица — 1 штука

Помидор — 2 штуки или томатная паста — 2 столовые ложки

Уксус столовый или лимонный сок — 1 чайная ложка

Сахар — 1 чайная ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Чеснок — 1—2 зубчика

Сметана — при подаче

Зелень — пучок

Как готовить:

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить 1,5 часа на тихом огне.

Свёклу натереть на крупной тёрке или нарезать соломкой. Прожарить на масле 10 минут.

Добавить помидоры или пасту, уксус, сахар — тушить ещё 5 минут. Кислота и сахар сохранят яркий цвет.

Лук и морковь нарезать, отдельно прожарить до мягкости.

Капусту нашинковать, положить в кипящий бульон — варить 15 минут.

Картофель нарезать кубиками — следом за капустой, ещё 15 минут.

Добавить свёклу, потом лук с морковью. Посолить, поперчить, положить лавр.

Варить ещё 10 минут. Чеснок измельчить и положить в самом конце.

Снять с огня, дать настояться под крышкой минимум полчаса.

Подавать со сметаной и зеленью.

Пометка на полях — бабушка шепнула:

Свёкла туши отдельно, не вари вместе с капустой — цвет потеряет. Уксус и сахар — главные защитники красного цвета. И не спеши сразу разливать — дай отдохнуть, настоится, вкус станет дружнее. На второй день борщ вкуснее — это всем известно.

Если чего-то не нашлось:

Нет мяса → грибы сушёные — получится постный борщ, не хуже мясного.

Нет свежих помидоров → томатная паста всегда выручает.

Нет уксуса → лимонный сок или кусочек кислого яблока.

Нет сметаны → растительное масло в тарелку, а если есть немного — ложка сливок.

Свёкла потеряла цвет → не беда, на вкус не влияет, всё равно вкусно.

Шулп — степная похлёбка кочевников

Дата записи: XII век, Приазовье, кочевая стоянка

«Приснилось — степь до края земли, вечер, костёр. В большом казане кипит. Старик-кочевник помешивает: „Шулпа не хитра — мясо да вода, да время“. Суп простой, без лишних специй, но вкус такой, что миску за миской ешь. Записал.»

Из истории

Шулп (шулпа) — древнейший суп кочевников. Варили из того, что под рукой — баранины, иногда конины, с луком, иногда с кореньями. Никаких сложных специй — только соль, вода и время. Готовили на открытом огне, в большом казане — на всю семью или отряд. Простая, надёжная еда в пути. И говорили: «Хорошее мясо само о себе скажет, ему пряности не нужны».

Ингредиенты:

Баранина на косточке — 700—800 грамм

Вода — 2 литра

Луковицы крупные — 3 штуки

Морковь — 2 штуки

Картофель — 4—5 штук

Соль — по вкусу

Чёрный перец горошком — 4—5 горошин

Лавровый лист — 1 штука (по желанию)

Зелень — пучок

Как готовить:

Мясо крупно нарезать, залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену.

Убавить огонь до самого тихого — варить под крышкой 1,5 часа.

Лук нарезать крупными кольцами — положить в казан.

Морковь крупно нарезать — следом за луком.

Ещё через 20 минут картофель крупными кусками.

Посолить, добавить перец и лавр. Варить до готовности картофеля — 25—30 минут.

Снять с огня, посыпать зеленью, дать постоять 10 минут.

Подавать большими кусками — мясо, картофель, бульон.

Пометка на полях — кочевник шепнул:

Крупно нарезал — правильно. Мелочь здесь не нужна. Огонь тихий — пусть томится, не кипит. Лука не жалей — он даёт мягкость бульону. И специй поменьше — мясо само по себе сильное.

Если чего-то не нашлось:

Нет баранины → говядина, вари чуть дольше.

Нет моркови → без неё, лука побольше положи.

Нет картошки → репа, нарезанная крупно.

Зелени нет → и без неё вкусно, главное — посолить вовремя.

Суп молочный с крупой — простота, что с детства знакома

Дата записи: Не указано — домашняя, из поколения в поколение

«Приснилось — утро, раннее. На столе дымится миска. Бабушка подаёт: „Ешь, внучек, набирайся сил“. Суп мягкий, тёплый, сладковатый. В сердце стало тепло. Записал.»

Из истории

Молочные супы — одна из древнейших простых блюд. Варили из молока с любой крупой, что была под рукой — гречкой, рисом, пшеном, овсом. Это и завтрак, и ужин, и еда для больных и маленьких. Простое, нежное, согревающее. Говорили: «Молоко — начало всех начал». И правда — нет ничего мягче и роднее.

Ингредиенты:

Молоко — 1 литр

Вода — половина стакана

Крупа (рис, пшено, гречка, овсянка — любая) — половина стакана

Сахар — 1 столовая ложка

Соль — щепотка

Масло сливочное — кусочек при подаче

Как готовить:

Молоко налить в кастрюлю, добавить воду — так не пригорит. Довести до кипения.

Крупу промыть, засыпать в кипящее молоко.

Убавить огонь, варить помешивая:

— рис, пшено — 25—30 минут

— гречка — 20 минут

— овсянка — 5—10 минут

Посолить, добавить сахар — размешать.

Снять с огня, дать постоять под крышкой 10 минут — крупа набухнет.

Разлить по мискам, положить по кусочку масла.

Пометка на полях — бабушка шепнула:

Молоко убежит — следи за ним, не отходи. Воды немного добавь — и вкус мягче, и не пригорит. Сахар в конце — раньше положишь, молоко быстрее пригорает. А без сахара — с мёдом ещё вкуснее, только в тарелку клади.

Если чего-то не нашлось:

Нет молока → смешай с водой 1:1, получится тоже хорошо.

Нет крупы → макароны мелкие, вари 8—10 минут.

Нет сахара → мёд, варенье, сухофрукты — изюм, курага, положи вместе с крупой.

Нет масла → и без него вкусно, особенно если не пожалел молока.

Рассольник — солёная радость согревает дом

Дата записи: XV век, Северо-Восточная Русь, монастырская поварня

«Приснилось — утро после поста. В трапезной пахнет огурцами и крупой. Старец пробует и кивает: „Рассол — не отход, а сокровище. В нём вся сила зимняя“. Суп кисленький, наваристый, перловка мягкая, а огурчик хрустит немного. Сразу вспомнилось — это же бабушка так варила! Записал.»

Из истории

Рассольник знают на Руси уже не одну сотню лет. Главная его душа — огуречный рассол, который не выливали, а берегли, добавляли в похлёбки. Варили с перловкой, с рисом, с почками, с грибами — по достатку. Кислинка разжигала аппетит, а перловка давала сытость. В монастырях это было одно из любимых блюд — и в пост, и в праздник. Говорили: «Рассольник на столе — и дом не пуст».

Ингредиенты:

Огурцы солёные бочковые — 2—3 штуки

Рассол огуречный — половина стакана

Перловка — 3 столовые ложки

Мясо (говядина или курица) — 400 грамм

Вода — 2,5 литра

Картофель — 4 штуки

Морковь — 1 штука

Луковица — 1 штука

Корень петрушки — 1 штука

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — очень осторожно!

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Сметана — при подаче

Укроп — пучок

Как готовить:

Перловку промыть, залить кипятком на час — так быстрее сварится.

Мясо залить холодной водой, варить 1,5 часа на тихом огне, снимая пену.

Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить крупные семена — нарезать мелкими кубиками.

Тушить огурцы в небольшом количестве бульона 10—15 минут — станут мягче и отдадут вкус.

Лук, морковь, корень петрушки нарезать, прожарить в масле до мягкости.

В кипящий бульон положить перловку — варить 20 минут.

Картофель кубиками — следом, ещё 15 минут.

Добавить тушёные огурцы, лук с морковью — варить

10 минут.

Влить подогретый рассол, поперчить, положить лавр. Попробовать — солить только если совсем недостаточно!

Снять с огня, убрать лавр, дать постоять 20 минут.

Подавать со сметаной и зеленью.

Пометка на полях — монастырский повар шепнул:

Огурцы тушите отдельно, не варите сразу в бульоне — картошка от кислости затвердеет и не размягчится. Рассол вливайте в последнюю очередь — пробуйте, не переборщите. На второй день рассольник становится только вкуснее — перловка набухает, вкус выравнивается.

Если чего-то не нашлось:

Нет перловки → рис, вари 10 минут меньше.

Нет солёных огурцов → квашеная капуста, отжатая, но рассола добавь немного больше.

Нет рассола → лимонный сок, но по чайной ложке, пробуя — вкус другой, но кислинка получится.

Нет мяса → грибы сушёные — замочить, сварить бульон, получится постный рассольник.

Нет сметаны → ложка растительного масла в тарелку, а если есть — немного сливок.

Суп чечевичный по-византийски — наследие великой империи

Дата записи: V век н.э., Константинополь, дом зажиточного горожанина

«Приснилось — узкая улочка, дом с мраморным крыльцом. На кухне пахнет пряностями и чесноком. Хозяйка помешивает в медном горшке: „Византия держалась на чечевице и терпении“. Суп густой, с вином и кориандром — вкус тонкий, не простой. Записал.»

Из истории

В Византии чечевица была едой и бедных, и знатных — только у бедных с водой и луком, а у знатных — с вином, мёдом, пряностями. Суп варили густым, почти пюреобразным — так лучше насыщает. Добавляли кориандр, чеснок, иногда немного мёда для мягкости вкуса. Верили, что чечевица очищает кровь и успокаивает сердце. После падения Константинополя этот рецепт разошёлся по Балканам и Малой Азии.

Ингредиенты:

Чечевица красная — 2 стакана

Вода или овощной бульон — 1,5 литра

Луковица — 1 штука

Чеснок — 3 зубчика

Масло оливковое — 2 столовые ложки

Вино красное сухое — половина стакана

Кориандр молотый — 1 чайная ложка

Тмин — половина чайной ложки

Мёд — 1 чайная ложка

Уксус винный — 1 чайная ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Петрушка — пучок

Как готовить:

Чечевицу перебрать, промыть, залить водой — варить 20—25 минут до полного размягчения.

Лук мелко нарезать, прожарить в масле до прозрачности.

Добавить измельчённый чеснок, прогреть 30 секунд.

Влить вино, дать прокипеть 2—3 минуты — уйдёт лишняя кислота.

Переложить заправку в кастрюлю с чечевицей.

Добавить кориандр, тмин, мёд, уксус, соль, перец — хорошо размешать.

Варить ещё 5 минут на тихом огне.

Если слишком густой — добавь немного горячей воды.

Снять с огня, посыпать петрушкой, дать постоять 10 минут.

Подавать с ломтиком хлеба.

Пометка на полях — византийская хозяйка шепнула:

Красная чечевица хороша тем, что не требует зама-

чивания — сварилась и размягчилась. Мёда немного — он смягчает кислоту вина, не делай суп сладким. Уксус в конце — он подчёркивает все вкусы. Этот суп вкуснее тёплым, а не горячим — дай ему остыть немного.

Если чего-то не нашлось:

Нет красной чечевицы → коричневую замочить на 2 часа, варить 40 минут, потом размять толкушкой.

Нет вина → 2 столовые ложки гранатового сока + чайная ложка сахара.

Нет мёда → сахар — чайная ложка.

Нет кориандра → семена кинзы, растолчённые.

Нет оливкового масла → любое растительное, но ароматное лучше.

Щи зелёные — солнце на столе

Дата записи: XVII век, средняя полоса России, деревенская изба

«Приснилось — весна, травка только проклюнулась. Хозяйка возвращается из леса — полный фартук щавеля. „Первая зелень — первая радость“, — смеётся. Щи ярко-зелёные, с яйцом и сметаной. Лёгкие, свежие — прямо дыхание весны. Записал.»

Из истории

Зелёные щи — самый весенний суп Руси. Ждали их с нетерпением всю зиму — первые листья щавеля, крапива, лебеда. Варили сразу, как только появлялась зелень — не откладывая. Без капусты, без мяса часто — только щавель, яйцо, картошка. Кислинка щавеля заменяла и соль, и специи. Говорили: «Первый щавелевый суп — и тот здоровее». И правда — после зимы, когда витаминов мало, это была главная подмога.

Ингредиенты:

Щавель свежий — 2 больших пучка

Вода или мясной бульон — 2 литра

Картофель — 3—4 штуки

Луковица — 1 штука

Яйца варёные — 2—3 штуки

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Сметана — при подаче

Укроп — пучок

Как готовить:

Картофель нарезать кубиками, опустить в кипящую воду или бульон — варить 15 минут.

Лук мелко нарезать, прожарить в масле до мягкости — добавить в кастрюлю.

Щавель перебрать, удалить грубые черешки, промыть, нарезать полосками.

Положить щавель в суп — варить всего 3—5 минут, не больше! Долго варить нельзя — потеряет и цвет, и вкус.

Посолить, поперчить — попробуй, щавель сам даёт кислинку.

Снять с огня, дать постоять под крышкой 10 минут.

Яйца нарезать кубиками — положить прямо в тарелку, туда же сметану и укроп.

Разлить щи — и сразу подавать.

Пометка на полях — бабушка шепнула:

Щавель варить мгновенно — как только потемнел и размягчился, готово. Не переваривай! Если кислинки мало — добавь немного лимонного сока, а если слишком много — чуть-чуть сахара. Яйца не клади в кастрюлю — в тарелке они красивее и вкуснее. А молодую крапиву

обдай кипятком и добавь вместе с щавелем — получится ещё полезнее.

Если чего-то не нашлось:

Нет щавеля → смесь шпината с лимонным соком — не тот вкус, но похоже.

Нет яиц → и без них хорошо, но с яйцом сытнее.

Нет сметаны → ложка сливок или мягкий творог, размешанный с молоком.

Нет бульона → вода с кусочком сливочного масла — уже вкуснее.

Суп бараний с фасолью — гостеприимство Кавказа

Дата записи: XI век, Северный Кавказ, горное селение

«Приснилось — горы в снегу, а в долине солнце светит. Хозяин встречает у ворот, ведёт к столу. „Когда гость приходит — казан не пустеет“, — говорит. Суп густой, ароматный, фасоль мягкая, мясо тает на языке. Весь холод с гор как рукой сняло. Записал.»

Из истории

На Кавказе баранина и фасоль — главные продукты. Суп из них варили в каждом доме, особенно в холодное время года. Густой, наваристый — он и согревал, и насыщал. Фасоль часто заготавливали летом, сушили — хранилась долго. Добавляли лук, чеснок, дикие травы. Говорили: «Хороший суп — родне брат». И действительно, такой суп объединял всю семью за столом.

Ингредиенты:

Баранина на косточке — 600 грамм

Фасоль белая — 1,5 стакана

Вода — 2 литра

Луковица — 2 штуки

Морковь — 1 штука

Чеснок — 2 зубчика

Масло растительное — 2 столовые ложки

Зира молотая — 1 чайная ложка

Кориандр молотый — половина чайной ложки

Соль — по вкусу

Перец острый — по желанию

Зелень кинзы или петрушки — пучок

Как готовить:

Фасоль замочить на ночь в холодной воде — утром воду слить.

Мясо нарезать крупными кусками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену.

Убавить огонь, варить 1 час.

Добавить фасоль — варить ещё 40—50 минут до мягкости.

Лук нарезать полукольцами, морковь — кружками, прожарить в масле до золота.

Добавить чеснок, зиру, кориандр, острый перец — прогреть минутку.

Заправку переложить в кастрюлю, посолить — варить ещё 10 минут.

Снять с огня, посыпать зеленью, дать настояться под крышкой 15 минут.

Подавать горячим — с лепёшкой.

Пометка на полях — горский старец шепнул:

Фасоль не солить до полной готовности — останется твёрдой. Мясо не резай мелко — оно должно чувствоваться. Специи не переборщи — зиры чуть-чуть, кори-

андра тоже. Фасоль разварилась — половина успеха, мясо нежное — вторая.

Если чего-то не нашлось:

Нет баранины → говядина, вари на 30 минут дольше.

Нет белой фасоли → красная, вари чуть дольше.

Нет зиры → тмин молотый — половина чайной ложки.

Нет кинзы → петрушка, укроп.

Нет специй вообще → лука побольше, чеснока — и так будет ароматно.

Суп хлебный — бедняк и король одинаково ели

Дата записи: XIV век, Германия, крестьянский дом

«Приснилось — осень, хлеб выпечен, аромат по всей деревне. Старик отламывает корочку от чёрствого хлеба, опускает в горячую воду: „Хлеб — всему голова. И когда зачерствел — не выбрасывай, накормит ещё раз“. Суп простейший, а вкус такой — домашний, родной. Записал.»

Из истории

Хлебный суп — одно из самых древних и универсальных блюд Европы. Знали его в Германии, Франции, Швеции, на Руси — везде, где пекут хлеб. Чёрствый хлеб не выбрасывали — заливали горячей водой или бульоном, добавляли лук, масло, иногда мёд, фрукты, пиво. У бедных это была почти единственная еда, а у знатных — лакомство с мёдом и пряностями. Говорили: «Хлебный суп — память о хлебе».

Ингредиенты:

Хлеб чёрный ржаной — 200 грамм (лучше зачерствевший)

Вода или бульон — 1 литр

Луковица — 1 штука

Масло растительное — 1 столовая ложка

Чеснок — 1 зубчик

Тмин — щепотка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Мёд или сахар — по желанию, щепотка

Уксус — капля по желанию

Зелень — по желанию

Как готовить:

Хлеб нарезать кубиками или поломать руками.

Лук мелко нарезать, прожарить в масле до золотистого цвета.

Залить горячей водой или бульоном, довести до кипения.

Положить хлеб, размешать, убавить огонь.

Варить 10—15 минут, помешивая — хлеб размягчится.

Добавить измельчённый чеснок, тмин, соль, перец — размешать.

Если хлеб кислый — щепотка сахара или мёда смягчит вкус. Если пресный — капля уксуса добавит яркости.

Прогреть ещё 2—3 минуты, снять с огня.

Дать постоять 5 минут — и на стол. Можно посыпать зеленью.

Пометка на полях — старый крестьянин шепнул:

Хлеб бери настоящий, ржаной, заквасочный — из бе-

лого суп не тот. Не вари слишком долго — превратится в кашу. А можно и не варить вовсе: залил горячим бульоном, накрыл, подождал 10 минут — готово. Каждый день новый вкус — сегодня с тмином, завтра с чесноком, послезавтра с мёдом.

Если чего-то не нашлось:

Нет чёрного хлеба → серый, с отрубями — подойдёт. Белый даст другой вкус, но тоже можно.

Нет бульона → вода с лавровым листом и перцем — уже не пустая.

Нет тмина → кориандр или семена укропа.

Нет чеснока → лук пожарить до тёмного золота — сам даст насыщенный вкус.

Хлеб совсем сухой → предварительно замочить в воде 5 минут, отжать — и в суп.

Суп грибной домашний — лес в твоей миске

Дата записи: XVI век, Владимирская земля, лесная деревенька

«Приснилось — раннее утро, туман над лесом. Корзина полна грибов. Старик срезает белые и говорит: „Лес нам король и пастух. Что дал — то и бери, не жадничай“. В избе суп дымится — аромат такой, что сам лес в гости пришёл. Записал.»

Из истории

Грибной суп — сердце русской лесной кухни. Варили с весны до поздней осени из свежих грибов, а зимой — из сушёных. Белые, подосиновики, маслята, лисички — каждый сорт давал свой оттенок вкуса. Не клали много специй — чтобы не заглушить лесной дух. Говорили: «Грибной суп хлеба не просит — сам себя кормит».

Ингредиенты:

Грибы свежие — 400—500 грамм (или сушёные — 50—60 грамм)

Вода — 1,5—2 литра

Картофель — 3—4 штуки

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Перловка или рис — 2 столовые ложки

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — совсем немного

Лавровый лист — 1 штука

Укроп — пучок

Сметана — при подаче

Как готовить:

Сушёные грибы предварительно замочить в горячей воде на 30—40 минут, потом сварить в той же воде 20 минут, процедить. Свежие — перебрать, промыть, крупные нарезать.

Грибы залить горячей водой, довести до кипения. Варить 20 минут.

Крупу промыть, засыпать в кастрюлю — варить 15 минут.

Картофель нарезать кубиками — следом, ещё 15 минут.

Лук и морковь нарезать, прожарить в масле до мягкости — отправить в суп.

Посолить, поперчить, положить лавр. Варить ещё 5—7 минут.

Снять с огня, убрать лавр, посыпать зеленью. Дать постоять 10 минут.

Подавать со сметаной.

Пометка на полях — лесной житель шепнул:

Самый наваристый суп получается из смеси грибов

— белый даст силу, подосиновик — аромат, лисичка — мягкость. Не вари грибы слишком долго — потеряют вкус. Лавр положи и вынь через пару минут — оставишь, перебьёт грибной дух.

Если чего-то не нашлось:

Нет свежих — сушёные выручают всегда, только замочи подольше.

Нет перловки → рис, а нет так и вовсе без крупы — больше картошки положи.

Нет моркови → лука побольше.

Нет сметаны → ложка масла прямо в тарелку.

Чихиртма — густота Кавказа без лишнего

Дата записи: XIII век, Грузия, горное селение в Сванетии

«Приснилось — горы, ветер гуляет. В маленькой кухне хозяйка быстро взбивает яйца с уксусом. „Чихиртма не терпит медлительности, — говорит. — Раз замешкался — и суп испортил“. Получился густой, шелковистый, кисленький. Согрел изнутри до самого сердца. Записал.»

Из истории

Чихиртма — суп, который знают во многих уголках Кавказа. Особенность его в том, что нет в нём ни картошки, ни крупы — густоту дают только яйца, смешанные с кислым. Варили на курином бульоне, иногда на бараньем. Это был праздничный суп — простой, но очень нежный. Считалось, что он возвращает силы быстрее любого другого блюда.

Ингредиенты:

Курица — 500 грамм

Вода — 1,5 литра

Луковица — 2 штуки

Масло сливочное — 2 столовые ложки

Мука — 1 столовая ложка

Яйца — 2—3 штуки

Уксус винный или лимонный сок — 1—2 чайные ложки

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Кинза — пучок

Как готовить:

Курицу залить холодной водой, сварить бульон — около 1 часа. Процедить, мясо нарезать кусочками.

Лук мелко нарезать, потушить в масле до мягкости, не зажаривая.

Посыпать мукой, размешать, прогреть 1—2 минуты.

Постепенно влить половник горячего бульона, размешать до гладкости — вернуть в общую кастрюлю.

Яйца разбить в миску, добавить уксус или лимонный сок, взбить венчиком.

Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить половник чуть остывшего бульона в яичную смесь — чтобы не свернулись.

Теперь так же медленно, помешивая, влить всё обратно в кастрюлю.

НЕ ДАВАТЬ КИПЕТЬ! Прогреть на самом тихом огне, не доводя до кипения.

Посолить, поперчить, положить мясо. Снять с огня.

Посыпать кинзой — и сразу подавать.

Пометка на полях — сванская хозяйка шепнула:

Главное правило: яйца не заливай кипятком сразу — свернутся комками. Сначала смешай с бульоном поменьше, потом уже в кастрюлю. И больше не кипяти. Уксус добавляй в яйца — так они надёжнее не свернутся. Лук не жари до корочки — томи мягко.

Если чего-то не нашлось:

Нет курицы → говяжий бульон, но свари его покрепче.

Нет муки → чуть больше яиц — два вместо двух, получится гуще.

Нет винного уксуса → лимонный сок — идеальная замена.

Нет кинзы → петрушка, но вкус мягче получится.

Суп овсяный — сила северных долин

Дата записи: VIII век, Шотландия, горное селение

«Приснилось — туманное утро, овсяные поля до горизонта. Старая женщина помешивает в глиняном горшке: „Овёс не боится ни холода, ни ветра. И кто его ест — тот тоже не сломится“. Суп густой, сытный, мягкий на вкус. Записал.»

Из истории

Овёс — главная культура северных земель. Там, где пшеница не созревает, овёс родит всегда. Суп из овсянки варили и на воде, и на молоке — кто как жил. Это был повседневный обед горцев — простой, но дающий силу на весь день. Верили, что овёс делает тело крепким, а дух твёрдым.

Ингредиенты:

Овсяные хлопья — 1 стакан (лучше крупные, не быстрые)

Вода или молоко — 1 литр

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Корень петрушки — 1 штука

Масло сливочное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Укроп — пучок

Сметана — по желанию

Как готовить:

Лук и морковь мелко нарезать, потушить в масле до мягкости.

Воду или молоко довести до кипения, положить овощи.

Засыпать овсяные хлопья, помешивая.

Убавить огонь, варить 15—20 минут — хлопья должны размягчиться и набухнуть.

Посолить, поперчить.

Дать настояться под крышкой 10 минут — загустеет.

Подавать с зеленью и сметаной.

Пометка на полях — шотландский горец шепнул:

Не вари на сильном огне — прилипнет ко дну. Чаще помешивай, особенно в конце. Если слишком загустел — долей горячей воды. На воде суп лёгкий, на молоке — сытный. А если остыл — подогрей, станет гуще, но не хуже.

Если чего-то не нашлось:

Нет крупных хлопьев → быстрые подойдут, вари 5—7 минут.

Нет молока → вода с кусочком масла — мягкость даст.

Нет корня петрушки → зелень в конце.

Нет сметаны → ложка масла в тарелку.

Суп капустный по-польски — сметана и тмин

Дата записи: XV век, Мазовия, крестьянский двор

«Приснилось — осень, капусту рубят на всю деревню. Хозяйка ставит на стол миску: „У нас без капусты ни обед, ни ужин. А с тмином да сметаной — и праздник“. Суп мягкий, с кислинкой, аромат тмина особенный даёт. Записал.»

Из истории

Капуста в Польше — второй хлеб. Свежая и квашеная, она стояла на столе круглый год. Капустный суп варили и в будни, и в праздники — с мясом, с грибами, с тмином. Тмин — главная пряность польской кухни — не только аромат давал, но и помогал усвоить капусту легче. Говорили: «Капуста с тмином — как друг с другом».

Ингредиенты:

Капуста белокочанная — половина среднего кочана

Вода или мясной бульон — 2 литра

Картофель — 3—4 штуки

Морковь — 1 штука

Луковица — 1 штука

Тмин — 1 чайная ложка

Масло сливочное — 1 столовая ложка

Сметана — 3 столовые ложки

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Укроп — пучок

Как готовить:

Капусту тонко нашинковать. Если квашеная — отжать от рассола.

Лук и морковь нарезать, прожарить в масле с тмином 3 минуты — аромат раскроется.

В кипящий бульон положить капусту — варить 15 минут.

Картофель кубиками — следом, ещё 15 минут.

Добавить лук с морковью и тмином. Посолить, поперчить.

Варить до готовности картофеля.

Снять с огня, заправить сметаной, размешать.

Дать постоять 10 минут, посыпать зеленью.

Пометка на полях — польская бабушка шепнула:

Тмин не жалей — он здесь главное. Если свежая капуста — щепотка сахара мягкость даст. Если квашеная — рассол не выливай, кислинку подправляй им. Сметану не вари — в готовый суп клади.

Если чего-то не нашлось:

Нет тмина → семена укропа или кориандра, но вкус другой будет.

Нет сметаны → сливки, а нет — ложка муки, разме-

шанной в воде, загустит.

Нет мяса → грибной бульон — получится постный, но душистый.

Суп рыбацкий по-турецки — Босфор в миске

Дата записи: XI век, Стамбул, рыбацкая таверна у берега

«Приснилось — вечер, волны плещут, огни города на воде отражаются. Старый рыбак ставит миску: „Рыба не любит долгой смерти. Свари — и подавай скорее“. Суп прозрачный, с лимоном и мятой — свежесть невероятная. Записал.»

Из истории

На берегах Босфора рыба всегда была главной едой. Суп варили из свежего улова — прямо на набережной, в небольших тавернах. Не перегружали овощами и специями — только чтобы подчеркнуть вкус рыбы. Лимон, мята, чеснок — вот и всё. Говорили: «Хороший рыбак суп не испортит — если не будет торопиться и не будет жадничать специй».

Ингредиенты:

Рыба морская — 600 грамм

Вода — 1,2 литра

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Картофель — 3 штуки

Чеснок — 1—2 зубчика

Мята свежая или сушёная — щепотка

Лимон — половинка

Масло оливковое — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Петрушка — пучок

Как готовить:

Рыбу разделать: голову, кости, хвост залить холодной водой, варить 20 минут — процедить.

Бульон вернуть на огонь, довести до кипения.

Картофель крупно нарезать — варить 10 минут.

Лук и морковь крупно нарезать, добавить в бульон — ещё 5 минут.

Куски филе осторожно опустить в кастрюлю. Посолить, поперчить.

Варить на тихом огне 8—10 минут — не больше!

Чеснок измельчить, мяту и петрушку порубить — положить в готовый суп.

Снять с огня, дать постоять 5 минут.

Разлить по мискам, сбрызнуть лимонным соком.

Пометка на полях — стамбульский рыбак шепнул:

Мята — неожиданно, но именно она делает этот суп особенным. Сушёная подходит даже лучше свежей. Рыбу не мешай — кусочки целыми останутся. Лимон в тарелку, не в кастрюлю — так аромат ярче.

Если чего-то не нашлось:

Нет морской рыбы → речная крупная — судак, окунь.

Нет оливкового масла → любое растительное, но поменьше.

Нет мяты → лимонная цедра — маленькая щепотка.

Нет лимона → ломтик кислого яблока, проварить с овощами.

Щи пустые — когда и из простого выходит чудо

Дата записи: XVII век, Северная Русь, крестьянская изба в постные дни

«Приснилось — великий пост, в доме ни мяса, ни рыбы. Вода, капуста, да лук. Хозяйка помешивает: „Пустые щи — не бедные, а чистые. Кто ест — тот душу очищает“. Попробовал — а вкусно! Лёгкие, кисленькие, тёплые. Ничего лишнего — а сердцу радостно. Записал.»

Из истории

Щи без мяса, без сметаны, без жира — это и есть «пустые». Варили их в постные дни, когда животную пищу не ели. Казалось бы — что проще? А между тем это одно из самых мудрых блюд русской кухни. В нём нет ничего лишнего — только суть: капуста, вода, лук, да соль. Говорили: «Пустые щи ешь — Бога моли, а сыт будешь».

Ингредиенты:

Капуста квашеная — 300 грамм

Вода — 1,5 литра

Луковица — 1 штука

Картофель — 2—3 штуки

Морковь — 1 штука

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу (осторожно!)

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Укроп — пучок

Как готовить:

Капусту отжать — рассол сохранить. Если слишком солёная — промыть слегка.

Воду довести до кипения, положить капусту — варить 15 минут.

Картофель нарезать кубиками — отправить следом, ещё 15 минут.

Лук и морковь нарезать, прожарить в масле до мягкости — добавить в кастрюлю.

Положить лавр, поперчить. Посолить очень осторожно — пробуй, капуста уже даёт соль.

Если мало кислинки — влей немного отложенного рассола.

Варить до готовности картофеля. Снять с огня, убрать лавр.

Дать постоять под крышкой 20 минут — пусть настоятся.

Посыпать зеленью — и на стол.

Пометка на полях — старуха из заонежья шепнула:

Пустые щи любят время — не спеши, дай им покипеть тихо, потом отдохнуть. Лук не жалей — он даёт насыщенность. А масло клади не в зажарку, а прямо в тарелку — так аромат ярче раскроется. На второй день

пустые щи вкуснее становятся — проверено.

Если чего-то не нашлось:

Нет квашеной капусты → свежая, добавь чайную ложку уксуса или лимонного сока за 5 минут до готовности.

Нет картошки → лука побольше, корень петрушки — сытнее выйдет.

Нет моркови → без неё, не беда.

Нет масла → и вовсе без него — в постные дни так и варили, только лука больше положи.

Суп чечевичный по-армянски — согреет в горах

Дата записи: IX век, Армения, селение в предгорьях

«Приснилось — горы, снег на вершинах. В долине солнце светит, а воздух холодный. Хозяйка выносит миски — дымятся, пахнут чесноком и пряностями. „Чечевица — золото гор, — говорит. — Не боится ни мороза, ни засухи“. Суп густой, острый, с гранатом. Всё тепло гор в нём собралось. Записал.»

Из истории

Чечевица — одна из древнейших культур Закавказья. В Армении её почитали как пищу здоровья и силы. Суп варили густым, почти пюре, с большим количеством пряностей, чеснока и гранатового сока. Кисло-сладкий, пряный — он и согревал, и аппетит разжигал. Говорили: «Кто чечевицу ест — тот не болеет».

Ингредиенты:

Чечевица красная — 2 стакана

Вода или овощной бульон — 1,5 литра

Луковица — 2 штуки

Морковь — 1 штука

Чеснок — 3 зубчика

Масло растительное — 2 столовые ложки

Томатная паста — 1 столовая ложка

Гранатовый сок — 2 столовые ложки

Куркума — половина чайной ложки

Кориандр молотый — 1 чайная ложка

Зира молотая — половина чайной ложки

Перец острый — по вкусу

Соль — по вкусу

Петрушка — пучок

Как готовить:

Чечевицу промыть, залить водой — варить 20—25 минут до полного размягчения.

Лук мелко нарезать, прожарить в масле до прозрачности.

Добавить натёртую морковь, томатную пасту — тушить 5 минут.

Чеснок измельчить вместе с пряностями — положить к овощам, прогреть 1 минуту.

Переложить заправку в кастрюлю с чечевицей. Размешать.

Влить гранатовый сок, посолить, добавить острый перец.

Варить ещё 5 минут на тихом огне.

Если слишком густой — долей горячей воды.

Снять с огня, посыпать петрушкой, дать постоять 10 минут.

Подавать с лепёшкой.

Пометка на полях — армянская бабушка шепнула:

Гранатовый сок в последнюю очередь — не кипи долго, кислота уйдёт. Чечевицу не переваривай до кашицы, если любишь кусочками — свари меньше. Пряности не жалей, но и не перегружай — каждый должен чувствоваться. А лепёшку макай в суп — так вкуснее!

Если чего-то не нашлось:

Нет красной чечевицы → коричневую замочить на 2 часа, варить 40 минут, потом размять.

Нет гранатового сока → лимонный сок с чайной ложкой сахара.

Нет куркумы → шафран или просто не клади — цвет другой будет, но вкус не пострадает.

Нет томатной пасты → спелые помидоры — 2 штуки.

Уха из стерляди — царская еда на простом огне

Дата записи: XVI век, Волга, рыбацкая стоянка близ Астрахани

«Приснилось — Волга широкая, парус белый. Рыбаки несут большого серебристого. „Стерлядь сама за себя платит, — старшой говорит. — Её испортить — надо постараться“. Уха прозрачная, ароматная, мясо белое, нежное. Не суп — сокровище. Записал.»

Из истории

Стерлядь — царь среди речных рыб. На Волге её ловили издревле, и уху из неё подавали и простым рыбакам, и царю на стол. Особенность — нежное мясо, которое почти не требует специй. Варили на открытом огне, в котле — лук, лавр, перец — и больше ничего. Говорили: «Хорошая стерлядь сама себя сварит».

Ингредиенты:

Стерлядь — 600—700 грамм

Вода — 1,2 литра

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Корень петрушки — 1 штука

Лавровый лист — 1 штука

Перец чёрный горошком — 4 горошины

Соль — по вкусу

Укроп — пучок

Лимонный сок — несколько капель

Как готовить:

Рыбу очистить, удалить внутренности, промыть. Голову, хвост, кости залить холодной водой — варить 20 минут. Процедить бульон.

Бульон вернуть на плиту, довести до кипения.

Лук, морковь, корень петрушки положить целиком — варить 15 минут, потом вынуть.

Филе нарезать порционными кусками, осторожно опустить в кипящий бульон.

Посолить, добавить лавр и перец.

Варить на самом тихом огне 8—10 минут — не больше! Мясо должно оставаться нежным.

Убрать лавр. Разлить по мискам.

Посыпать укропом, капнуть лимонный сок — и сразу подавать.

Пометка на полях — волжский рыбак шепнул:

Стерлядь не любит долгой варки — развалится, потеряет вкус. Бульон процеживай чисто — через ткань, чтобы был прозрачный. Овощи целиком вари, потом выброси — свой аромат отдали, больше не нужны. И никаких сложных специй — только испортишь.

Если чего-то не нашлось:

Нет стерляди → любой осётр, судак или крупный

окунь — принцип тот же.

Нет корня петрушки → стебли, потом вынуть.

Нет лимона → и без него хорошо, если рыба свежая.

Нет целой рыбы → готовое филе — свари бульон из головы и костей другой рыбы.

Суп с клецками по-чешски — мягкость в каждой ложке

Дата записи: XIV век, Чехия, деревенский дом в Южной Богемии

«Приснилось — вечер, снег за окном. На столе миска дымится. Хозяйка улыбается: „Клецки не торопи — тесто любит ласку“. В супе мягкие, пышные клецки плавают, а вокруг бульон прозрачный. Согрелся — и душа оттаяла. Записал.»

Из истории

Клецки — гордость чешской кухни. Их делают разными — и крупными, и мелкими, из муки, из картошки, из хлеба. Суп с клецками — повседневная еда, и всегда желанная. Простой бульон, а в нём пышные клецки — сытно, тепло, уютно. Говорили: «Хорошие клецки самую простую воду в праздник превратят».

Ингредиенты:

Вода или куриный бульон — 1,5 литра

Морковь — 1 штука

Луковица — 1 штука

Корень петрушки — 1 штука

Масло сливочное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Укроп — пучок

Для клецок:

Мука пшеничная — 1 стакан

Яйцо — 1 штука

Молоко или вода — 3—4 столовые ложки

Масло сливочное — 1 столовая ложка, растопленная

Соль — щепотка

Как готовить:

Сначала клецки: яйцо размешать с молоком и маслом, посолить. Постепенно всыпать муку, замесить мягкое, эластичное тесто — не крутое! Оставить на 15 минут.

Лук, морковь, корень петрушки нарезать, потушить в масле до мягкости.

Бульон довести до кипения, добавить овощи — варить 10 минут.

Тесто отщипывать чайной ложкой, смоченной в воде — опускать в кипящий суп.

Варить после всплытия 5—7 минут — клецки должны увеличиться в два раза.

Посолить, посыпать зеленью — готово!

Пометка на полях — чешская хозяйка шепнула:

Тесто не делай тугим — мягкое должно быть, тогда клецки воздушными получатся. Ложку каждый раз в воде макай — тесто не прилипнет. Не вари слишком долго — уплотнятся. А если тесто осталось — на следующий день свари отдельно, подай с маслом.

Если чего-то не нашлось:

Нет яйца → без него, добавь ложку воды и чуть больше муки — получатся, хоть и плотнее.

Нет молока → вода — отлично выходит.

Нет сливочного масла → растительное, в тесто и в зажарку.

Нет корня петрушки → только зелень в конце.

Суп томатный крестьянский — солнце в каждой ложке

Дата записи: XVIII век, Южная Италия, деревенский дом в Кампании

«Приснилось — помидоры красные на грядках висят, солнце на них играет. Старая женщина срывает самые спелые: „Помидор — не просто овощ, это солнце в плоти“. Суп густой, яркий, с хлебом — сытный, ароматный. Весь день светло на душе. Записал.»

Из истории

Помидоры пришли в Европу из Америки — сначала как декоративное растение, потом поняли, что можно есть. В Южной Италии они прижились лучше всего. Крестьяне варили простой суп — помидоры, лук, масло, хлеб. Ничего больше не нужно. Густой, насыщенный — и еда, и радость. Говорили: «Хороший помидор и без специй сам себя нахваливает».

Ингредиенты:

Помидоры спелые — 6—7 штук

Вода или овощной бульон — 1 литр

Луковица — 1 штука

Чеснок — 2 зубчика

Масло оливковое — 2 столовые ложки

Хлеб белый чёрствый — 2—3 ломтика

Сахар — щепотка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Базилик свежий — пучок

Как готовить:

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, измельчить.

Лук мелко нарезать, прожарить в масле до мягкости.

Добавить помидоры, тушить 10 минут — размять ложкой.

Чеснок измельчить, положить к помидорам — прогреть 2 минуты.

Влить горячую воду или бульон, размешать. Довести до кипения.

Хлеб нарезать кубиками — положить в суп.

Добавить сахар, соль, перец — варить 5 минут. Хлеб размягчится, суп загустеет.

Снять с огня, посыпать базиликом, дать постоять 10 минут.

Подавать тёплым.

Пометка на полях — неаполитанка шепнула:

Помидоры бери самые спелые, мягкие — из них вкус ярче. Хлеб не выкидывай — он и густоту даёт, и сытость. Сахара чуть-чуть — балансирует кислоту. А базилик клади в последнюю минуту — аромат не уйдёт.

Если чего-то не нашлось:

Нет свежих помидоров → томатная паста — 3 столовые ложки, прожарить с луком, долить воды.

Нет базилика → петрушка с мятой — вкус другой, но аромат свежий.

Нет оливкового масла → подсолнечное нерафинированное — тоже подходит.

Нет хлеба → ложка муки, разведённой в воде, загустит.

Суп с крапивой — сила молодой зелени

Дата записи: XVI век, Белорусь, деревенская изба ранней весной

«Приснилось — первая зелень пробивается сквозь прошлогоднюю листву. Девушка срывает молодую крапиву в перчатках и смеётся: „Кто не боится уколоться — тот здоровье найдёт“. Суп светлый, лёгкий, а силы после него — целый день хватает. Записал.»

Из истории

Крапива — не сорняк, а кладовая витаминов. Рано весной, когда ещё ничего не выросло, молодая крапива была главной зеленью на столе. Суп из неё варили быстро — не больше 5 минут, чтобы не потерять пользу. Говорили: «Крапива семерым болезням на спину садится». И действительно — после зимы это лучшая подмога.

Ингредиенты:

Крапива молодая — 2 больших пучка

Вода или мясной бульон — 1,5 литра

Картофель — 3 штуки

Луковица — 1 штука

Яйцо — 1—2 штуки

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Сметана — при подаче

Как готовить:

Крапиву обдай кипятком — так не обожжёшься и горечь уйдёт. Мелко нарежь.

Картофель кубиками опусти в кипящий бульон — вари 15 минут.

Лук мелко нарежь, прожари в масле — добавь в кастрюлю.

Положи крапиву — вари всего 3—5 минут, не дольше!

Яйцо взболтай в миске, тонкой струйкой влей в суп, помешивая — получатся красивые «нитки».

Посоли, поперчи. Сними с огня.

Дай постоять 5 минут. Подавай со сметаной.

Пометка на полях — бабушка шепнула:

Бери только верхние листочки — молодые, до цветения. Вари мгновенно — переваришь, станет как тряпка и витамины уйдут. А ещё можно вместе с крапивой щавель положить — кислинка появится.

Если чего-то не нашлось:

Нет крапивы → шпинат, но предварительно отжми немного.

Нет яйца → и без него вкусно, но с яйцом сытнее.

Нет сметаны → ложка растительного масла в тарелку.

Нет бульона → вода с кусочком сливочного масла.

Суп рисовый по-восточному — золото шёлкового пути

Дата записи: X век, Средняя Азия, караван-сарай у оазиса

«Приснилось — песок, верблюды отдыхают. Хозяин оазиса выносит большой казан: „Рис — король круп. И суп из него — лёгкий, но сытный — в путь брать хорошо“. Прозрачный, с морковью и луком, ароматный — и есть хочется, и тяжести нет. Записал.»

Из истории

На Востоке рис — основа жизни. Супы из него варили и в богатых домах, и в караванах. Особенность — рис не разваривали в кашу, оставляли целым. Добавляли морковь, иногда курагу, чеснок, зиру. Лёгкий, согревающий — идеальная еда в пути. Говорили: «Хороший рисовый суп и голод утолит, и жажду».

Ингредиенты:

Рис длиннозёрный — половина стакана

Вода или бульон — 1,5 литра

Морковь — 2 штуки

Луковица — 2 штуки

Чеснок — 1 зубчик

Масло растительное — 1 столовая ложка

Зира молотая — щепотка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Курага — 3—4 штуки (по желанию)

Зелень — пучок

Как готовить:

Рис промой в нескольких водах — до прозрачности.

Морковь нарежь тонкой соломкой, лук — полукольцами. Прожари в масле до мягкости.

Добавь зиру, измельчённый чеснок — прогрей минутку.

Воду доведи до кипения, положи рис — вари 10 минут.

Добавь овощи, курагу — вари ещё 5—7 минут. Рис должен остаться целым.

Посоли, поперчи. Сними с огня.

Дай постоять под крышкой 10 минут — рис дойдёт сам.

Посыпь зеленью — и на стол.

Пометка на полях — старый караванщик шепнул:

Рис не переваривай — лучше сними раньше, дай постоять под крышкой. Морковь соломкой, не кубиками — так восточный вкус чувствуется. Курага даст сладковатую нотку — не бойся, это правильно.

Если чего-то не нашлось:

Нет длинного риса → круглый, но вари чуть меньше.

Нет зиры → тмин — щепотка.

Нет кураги → изюм, но поменьше.

Нет зелени → сушёный укроп — щепотка.

Уха из сома — широкая река в миске

Дата записи: XVII век, Днепр, рыбацкая деревня

«Приснилось — широкая река, тина на дне, а сом большой, бородатый, лежит на дне и дремлет. Старый рыбак тянет его за ус: „Сом не любит мелочей. Вари уху густую, щедрую“. Получилась наваристая, жирноватая — ложка стоит. Сытость на весь день. Записал.»

Из истории

Сом — самый крупный речной хищник. Мясо у него жирное, нежное, почти нет костей. Уху из сома варили густую, не жалели рыбы. Не процеживали — ели с кусочками. Иногда добавляли пшено для сытости. Говорили: «Сомовая уха не спрашивает — сама в рот просится».

Ингредиенты:

Сом — 600—700 грамм

Вода — 1,2 литра

Пшено — 2 столовые ложки

Картофель — 3 штуки

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Лавровый лист — 1 штука

Перец чёрный горошком — 5 горошин

Соль — по вкусу

Укроп — пучок

Как готовить:

Рыбу очисти, отдели филе, а голову, хвост и кожу залей холодной водой — вари 20 минут. Процеди.

Пшено промой, засыпь в кипящий бульон — вари 10 минут.

Картофель кубиками, лук и морковь крупно нарежь — в кастрюлю, ещё 10 минут.

Филе нарежь кусками, осторожно опусти в суп.

Посоли, положи лавр и перец. Вари 8—10 минут на тихом огне.

Сними с огня, убери лавр. Дай постоять 5 минут.

Посыпь укропом — подавай.

Пометка на полях — днепровский рыбак шепнул:

Сом жирный — масла не добавляй, своего хватает. Не мешай часто — мясо мягкое, развалится. Пшено даст густоту — не жалей, но и не переборщи.

Если чего-то не нашлось:

Нет сома → любой крупной жирной рыбы — сазан, карп.

Нет пшена → рис, вари чуть меньше.

Нет картошки → побольше пшена.

Нет укропа → петрушка.

Суп фасолевый по-монастырски — постное благообразие

Дата записи: XVI век, Троице-Сергиева лавра, постные дни

«Приснилось — длинный стол, тихо. Старец благословляет трапезу: „Простая еда — ясная голова“. Суп густой, с грибами, ароматный — без мяса, а сытно так, что до вечера не проголодался. Записал.»

Из истории

В русских монастырях фасоль появилась рано и полюбилась — питательная, вкусная, в пост незаменимая. Суп варили с сушёными грибами, луком, морковью — без масла в строгие дни. Густой, насыщенный — и казалось бы ничего особенного, а ешь и не можешь оторваться. Говорили: «Фасоль да грибы — ангельская еда».

Ингредиенты:

Фасоль белая — 1,5 стакана

Грибы сушёные — 30 грамм

Вода — 1,5 литра

Луковица — 2 штуки

Морковь — 1 штука

Масло растительное — 1 столовая ложка (в строгий пост — без него)

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Укроп — пучок

Как готовить:

Фасоль замочи на ночь. Грибы замочи в горячей воде на 30 минут.

Фасоль свари в свежей воде 40—50 минут до мягкости.

Грибы отжми, нарежь мелко. Бульон от грибов процеди и добавь к фасоли.

Лук и морковь нарежь, прожари в масле (или туши в небольшом количестве воды для постного варианта).

Добавь грибы к овощам — ещё 5 минут.

Всё переложи в кастрюлю с фасолью. Посоли, поперчи, положи лавр.

Вари ещё 10 минут. Сними с огня, убери лавр.

Дай настояться 15 минут. Посыпь зеленью.

Пометка на полях — иеромонах шепнул:

Фасоль не солить до мягкости — останется твёрдой. Грибной бульон не выливай — в нём вся душа супа. В строгие дни масло не клади — лук туши в воде, тоже вкусно выходит. Настоявшийся суп вкуснее свежего — оставь на завтра.

Если чего-то не нашлось:

Нет сушёных грибов → свежие — 150 грамм.

Нет фасоли → чечевица — сварится за 25 минут.

Нет моркови → корень петрушки.
Нет зелени → сушёная.

Щи зелёные с крапивой — двойная польза весны

Дата записи: XV век, Орловщина, крестьянская изба

«Приснилось — солнце греет, лёд сошёл, трава зеленеет. Хозяйка несёт два пучка — щавель и крапива: „Друзья неразлучные — один кислит, другой силой наделяет“. Щи ярко-зелёные, с яйцом — и лёгкие, и сытные. Весна в каждой ложке. Записал.»

Из истории

Щавель и крапива — первые весенние друзья. Их часто собирали вместе и варили щи вдвоём: щавель даёт кислинку и вкус, крапива — густоту и силу. Получалось и вкусно, и полезно. Говорили: «Кто весной зелёные щи ест — тот весь год не хворает».

Ингредиенты:

Щавель — 1 большой пучок

Крапива молодая — 1 пучок

Вода или бульон — 2 литра

Картофель — 3 штуки

Луковица — 1 штука

Яйца варёные — 2 штуки

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Сметана — при подаче

Укроп — пучок

Как готовить:

Крапиву обдай кипятком, мелко нарежь. Щавель промой, нарежь полосками.

Картофель кубиками в кипящий бульон — вари 15 минут.

Лук прожари в масле — добавь в кастрюлю.

Положи крапиву — вари 3 минуты.

Добавь щавель — ещё 2—3 минуты, не больше!

Посоли, попробуй — щавель сам даёт кислинку.

Сними с огня, дай постоять 10 минут.

Яйца нарежь — в тарелки, туда же сметану и укроп.

Пометка на полях — травница шепнула:

Крапиву первой клади — она твёрже, варится чуть дольше. Щавель в последнюю — переваришь, потемнеет и кислота уйдёт. А если слишком кисло — щепотка сахара выровняет.

Если чего-то не нашлось:

Нет крапивы → шпинат.

Нет щавеля → лимонный сок в конце по вкусу.

Нет яиц → кусочек варёного мяса в тарелку.

Нет сметаны → сливки.

Суп ячменный с мясом — сила земледельца

Дата записи: IX век, Саксония, фермерский дом

«Приснилось — поле, серые колосья ячменя. Хозяин возвращается с жатки, садится за стол: „Ячмень — наш хлеб и сила. Что в поле потратил — то в миску верну“. Суп густой, наваристый, мясо мягкое — после тяжёлого труда самое то. Записал.»

Из истории

Ячмень — древнейшая культура Европы. До пшеницы он кормил народы. Крупа из ячменя (перловка — это она и есть) варится долго, но получается насыщенной, сытной. Суп с ячменем и мясом — еда тех, кто трудится на земле. Говорили: «Ячменный суп спины не гнёт — силы даёт».

Ингредиенты:

Говядина — 500 грамм

Ячменная крупа (перловка) — половина стакана

Вода — 2 литра

Картофель — 4 штуки

Морковь — 1 штука

Луковица — 1 штука

Корень сельдерея — 1 кусочек

Масло сливочное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Тимьян — щепотка

Как готовить:

Крупу промой, замочи на час. Мясо крупно нарежь, залей холодной водой — вари 1,5 часа, снимая пену.

Засыпь крупу — вари ещё 40 минут.

Картофель кубиками — в кастрюлю, 15 минут.

Лук, морковь, сельдерей мелко нарежь, прожари в масле — добавь в суп.

Посоли, поперчи, положи лавр и тимьян. Вари 10 минут.

Сними с огня, убери лавр. Дай настояться 20 минут.

Пометка на полях — старый пахарь шепнул:

Крупу замачивай обязательно — без неё варить будешь вдвое дольше. Огонь тихий — пусть томится, не бурлит. Тимьяна чуть-чуть — он подчёркивает вкус мяса. На второй день суп загустеет и станет вкуснее.

Если чего-то не нашлось:

Нет ячменя → перловка — то же самое. Или рис, но вари меньше.

Нет говядины → свинина, вари чуть меньше.

Нет сельдерея → корень петрушки.

Нет тимьяна → чабрец.

Суп рыбацкий по-фински — северное тепло

Дата записи: XIII век, Финляндия, рыбацкая изба у озера

«Приснилось — озеро в льду, прорубь, рыбаки тянут сеть. В избе на столе котёл дымится. „Лосось — король озёр, — говорит старый рыбак. — А молоко — душа нашей земли“. Суп кремовый, нежный — вкус не передать. Записал.»

Из истории

В Финляндии, где озёр больше, чем деревьев, рыба — основа жизни. Суп из лосося с молоком — национальная гордость. Варили крупными кусками рыбы, не жалели молока. Получался нежный, бархатный. Говорили: «Север не балует теплом, но рыба с молоком согреет лучше солнца».

Ингредиенты:

Лосось или форель — 600 грамм

Вода — 1 литр

Молоко — 500 миллилитров

Картофель — 4 штуки

Морковь — 1 штука

Луковица — 1 штука

Масло сливочное — 1 столовая ложка

Мука — 1 чайная ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Укроп — пучок

Как готовить:

Голову, кости, хвост залей холодной водой — вари 20 минут, процеди.

Картофель, морковь крупно нарежь — в бульон, вари 15 минут.

Лук мелко нарежь, прожари в масле, посыпь мукой, прогрей минутку — добавь в суп.

Влей молоко, доведи до кипения — не кипяти бурно!

Филе нарежь кусками, осторожно опусти в суп. Посоли, поперчи.

Вари на тихом огне 8—10 минут — рыба готова.

Сними с огня, посыпь укропом, дай постоять 5 минут.

Пометка на полях — финская хозяйка шепнула:

Молоко вливай постепенно и не давай кипеть — свернётся. Мука нужна для лёгкой густоты — не переборщи. Рыбу не мешай — целые кусочки вкуснее. И подавай сразу — этот суп не хранят.

Если чего-то не нашлось:

Нет лосося → любая жирная рыба — сиг, скумбрия.

Нет молока → сливки, разведённые водой.

Нет муки → картофеля побольше, разомни часть.

Нет сливочного масла → растительное.

Суп чечевичный по-персидски — пряности Востока

Дата записи: VII век, Персия, дом на окраине Исфахана

«Приснилось — базар, специи в пирамидах, ароматы кружат. Хозяйка у очага: „Чечевица — золотое зерно Востока. Каждая пряность в ней раскрывается по-новому“. Суп густой, с куркумой, мятой, лимоном — яркий, солнечный. Настроение поднимает. Записал.»

Из истории

В Персии чечевица была священной едой — дарит здоровье и мудрость. Суп варили с большим количеством пряностей — куркума, кардамон, мята. Каждая семья имела свой набор. Говорили: «Чечевичный суп — лекарство от грусти».

Ингредиенты:

Чечевица красная — 2 стакана

Вода — 1,5 литра

Луковица — 2 штуки

Чеснок — 2 зубчика

Масло растительное — 2 столовые ложки

Куркума — 1 чайная ложка

Кориандр молотый — 1 чайная ложка

Мята сушёная — 1 чайная ложка

Лимонный сок — 2 столовые ложки

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Петрушка — пучок

Как готовить:

Чечевицу промой, залей водой — вари 20—25 минут до размягчения.

Лук мелко нарежь, прожари в масле до золота. Добавь куркуму, кориандр, мяту, чеснок — прогрей минутку.

Переложи заправку в чечевицу. Размешай.

Вари ещё 5 минут. Посоли, поперчи.

Влей лимонный сок — по вкусу.

Сними с огня, посыпь петрушкой. Дай постоять 10 минут.

Подавай с лепёшкой.

Пометка на полях — персидская бабушка шепнула:

Куркума дарит не только цвет, но и тепло — не жалей. Мяты не бойся — с чечевицей она дружит. Лимонный сок в последнюю очередь — попробуй, добавляй постепенно.

Если чего-то не нашлось:

Нет красной чечевицы → коричневую замочи на 2 часа, вари 40 минут.

Нет куркумы → шафран — щепотка.

Нет мяты → мелисса или лимонная цедра.

Нет лимона → гранатовый сок.

Щи боярские — богатство на столе

Дата записи: XVII век, Москва, дом боярина

«Приснилось — палаты, стол накрыт. Хозяин приглашает: „Не жалейте капусты, не жалейте мяса — щи любят щедрость“. Наваристые, густые, с несколькими сортами мяса, с грибами — не суп, а сокровище. Записал.»

Из истории

Боярские щи отличались от простых — в них клали разные сорта мяса, грибы, иногда кашу. Варили долго, томили в печи. Настаивались — и на второй день становились ещё вкуснее. Говорили: «Боярские щи самому боярину не стыдно подать».

Ингредиенты:

Говядина — 300 грамм

Свинина — 200 грамм

Капуста белокочанная — половина кочана

Грибы сушёные — 30 грамм

Вода — 2,5 литра

Картофель — 4 штуки

Морковь — 1 штука

Луковица — 1 штука

Масло сливочное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Сметана — при подаче

Укроп — пучок

Как готовить:

Грибы замочить в горячей воде на 30 минут, сварить до мягкости, бульон сохранить, грибы нарезать.

Оба вида мяса залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить на тихом огне 1,5 часа.

Капусту тонко нашинковать, опустить в бульон — варить 15 минут.

Картофель нарезать кубиками — следом, ещё 15 минут.

Лук и морковь нарезать, прожарить в масле до мягкости.

Добавить в суп грибы, луково-морковную заправку. Влить процеженный грибной бульон.

Посолить, поперчить, положить лавровый лист — варить ещё 10 минут.

Снять с огня, убрать лавр, дать настояться под крышкой минимум 30 минут.

Подавать со сметаной и зеленью.

Пометка на полях — дворцовый повар шепнул:

Не спеши разливать — настояться должны, вкусы сродниться. В печи томить идеально — огонь слабый, а аромат густой. На второй день боярские щи вкуснее све-

жих — это всем известно.

Если чего-то не нашлось:

Нет двух сортов мяса → только говядина — 500 грамм, получится не хуже.

Нет сушёных грибов → свежие — 150 грамм, обжарить вместе с луком.

Нет сметаны → густые сливки или мягкий творог, протёртый с молоком.

Капуста молодая → вари меньше — 10 минут достаточно.

Суп «На прощание и встречу»

Дата записи: Не помечена — твоя, из сердца

«Приснилось — все страницы сложились, а в конце новая, чистая. Старик закрыл тетрадь и сказал: „Главный рецепт простой — готовь с добром. И не важно, что в кастрюле — вода, картошка, мясо — если с любовью, так и вкусно“. Записал.»

Из истории

Этот суп не имеет одной родины — он есть в каждом доме, у каждой семьи. Его варят когда гости приходят, когда провожают, когда собираются все вместе. Кто-то кладёт больше овощей, кто-то — мяса, кто-то — крупы. Общее одно — готовят не спеша, для своих. Говорили: «Суп из сердца вкуснее любого рецепта».

Ингредиенты — основа на твой выбор:

Вода или бульон — 2 литра

Что есть из мяса → 300—400 грамм

Что есть из овощей → картофель, морковь, лук, капуста, помидоры

Что есть из крупы → рис, пшено, перловка — 2 столовые ложки

Соль, перец, лавр — по вкусу

Зелень — обязательно

Тепло рук и доброе слово — без меры

Как готовить:

Мясо варить на тихом огне — не торопись, пусть отдаст силу.

Крупу засыпать пораньше, овощи — по готовности, не переваривать.

Солить в последнюю очередь — пробуя, не спеша.

Варить не больше, чем нужно — но и не меньше.

Когда почти готов — подумать о тех, для кого варишь. Пожелать им здоровья и добра. Это самый главный ингредиент.

Снять с огня, дать постоять. Разлить по мискам — и всех позвать к столу.

Пометка на полях — последняя:

Рецепты кончились — а кухня продолжается. Каждый раз добавляй что-то своё — травку, корень, улыбку. И передай дальше — пусть живёт.

Если чего-то не нашлось:

Нет ничего — а есть желание накормить → нарежь лука, налей воды, положи кусочек хлеба. Согрей — и подай. И это будет самый лучший суп.

ГОРЯЧЕЕ И СЫТНОЕ

Дождь за окном сменился тяжёлым, промозглым туманом, который полз по стеклу, стирая огни ночного города. Марк перелистнул плотные, шуршащие страницы тяжелой дедовской книги. Первый раздел с его согревающими похлёбками остался позади, словно мягкое вступление к долгой дороге. Теперь перед ним лежала та часть фолианта, где пахло раскалённым чугуном, топлёным маслом, дымом костров и тяжёлым трудом тех, кто возделывал землю и шёл сквозь пустыни.

Он провёл пальцем по толстой, пожелтевшей бумаге. Дед никогда не разделял еду на высокую и простую. Для него кусок мяса с рассыпчатой гречкой или дымящийся казан плова были таким же искусством, как и изысканные блюда царских поварен. На этих массивных страницах крылся другой ритм — здесь требовалось терпение, крепкая рука и мужская выдержка.

Марк на миг зажмурился, удерживая на коленях весомый фолиант и пытаясь услышать сквозь толщу лет тихий голос старика. А когда открыл глаза, на очередном развороте вновь проступил знакомый, уверенный почерк:

«Горячее блюдо — это сила, которую человек дарует человеку, чтобы тот мог жить дальше. Когда крестьянин возвращается с пахоты, а воин — с долгого похода, им ну-

жен не просто вкус, им нужна опора. Я видел, как в степях Средней Азии на огромном огне закипал плов, как в сибирских избах из мороза выносили подносы с пельменями, и как в Провансе томился на углях простой рагу из баклажанов. Разные языки, разный цвет кожи, но когда на стол ставится дымящийся казан — все становятся братьями. Вкладывай в горячее всю свою щедрость, внук. Не жалей лука, не жалей времени и никогда не скупись на доброе слово тому, для кого готовишь».

Марк тяжело вздохнул, приподнял и с глухим стуком прикрыл тяжелый переплёт, а затем решительно поднялся из-за стола. Настало время второго раздела.

Каша гречневая рассыпчатая — царица стола

Дата записи: X век, Северная Русь, крестьянская изба

«Приснилось — гречиха цветёт, поле белое-розовое, душа радуется. Хозяйка вынимает чугунок из печи: „Гречневая каша — и сама себе еда, и приправа“. Дымится, рассыпчатая, аромат по всей избе. Не еда — почёт. Записал.»

Из истории

Гречка — исконно русское зерно. Нигде её так не любили, как у нас. Варили в русской печи — томилась, набирала силу. С маслом, с мясом, с грибами — и в будни, и в праздники. Говорили: «Гречневая каша матушка наша, а хлеб ржаной отец наш родной».

Ингредиенты:

Крупа гречневая — 1 стакан

Вода — 2 стакана

Масло сливочное — 2 столовые ложки

Соль — половина чайной ложки

Как готовить:

Крупу перебрать, промыть в тёплой воде 2—3 раза — вода станет прозрачной.

Воду вскипятить, посолить, положить масло.

Засыпать гречку, размешать один раз.

Убавить огонь до самого тихого, накрыть крышкой плотно.

Не открывать, не мешать — варить 20 минут, пока вода не впитается.

Снять с огня, укутать полотенцем — дать постоять 15 минут.

Разрыхлить вилкой — и на стол.

Пометка на полях — бабушка шепнула:

Пропорция золотая — один к двум, всегда работает. Не мешай после того, как засыпал — каша не рассыплется. А укутывать обязательно — доходит сама, становится пышнее.

Если чего-то не нашлось:

Нет сливочного масла → растительное, ароматное подсолнечное.

Хочешь сытнее → обжарь лук до золота и смешай с готовой кашей.

С мясом → свари бульон на косточке, на нём вари кашу — получится наваристее.

С грибами → сушёные замочить, нарезать и положить вместе с крупой.

Плов по-узбекски — золото пустыни

Дата записи: VIII век, Средняя Азия, караван-сарай у Самарканда

«Приснилось — зной, песок, а в тени большой казан дымится. Старик помешивает длинной лопаткой: „Плов не терпит суеты. Мясо — отец, рис — мать, вода — жизнь, огонь — друг“. Золотистый, рисинка от рисинки, аромат такой — весь караван сбежался. Записал.»

Из истории

Плов — не просто блюдо, а целое искусство. Родом из Средней Азии, разошёлся по всему Востоку. Главное правило: рис не разваривается, остаётся рассыпчатым. Мясо, морковь, лук — всё своё, не смешивается в кашу. Говорили: «У хорошего плова и ложка стоит».

Ингредиенты:

Баранина (или говядина) — 600 грамм

Рис длиннозёрный — 3 стакана

Морковь — 4 штуки

Луковицы — 3 штуки

Масло растительное — половина стакана

Чеснок — 2 головки

Зира — 1 чайная ложка

Барбарис — 1 чайная ложка

Соль — по вкусу

Вода — 4 стакана

Как готовить:

Рис промыть до прозрачной воды, залить холодной водой на 20 минут.

Мясо нарезать кусками, обжарить в раскалённом масле до корочки — так сок останется.

Лук полукольцами добавить к мясу, жарить до золота.

Морковь соломкой — следом, жарить 10 минут, мягкой не делать.

Влить горячую воду, посолить, положить зиру, барбарис, чеснок. Довести до кипения — варить 30 минут.

Рис слить, ровным слоем уложить сверху на мясо. Не перемешивать!

Влить горячую воду тонкой струйкой — должна покрыть рис на два пальца.

Убавить огонь, варить без крышки, пока вода не впитается в рис.

Сделать проколы до дна, накрыть крышкой плотно — томить 30 минут на самом тихом огне.

Открыть, осторожно перевернуть на большое блюдо — рис сверху, мясо снизу.

Пометка на полях — узбекский повар шепнул:

Моркови не жалей — её должно быть много. Рис не мешай с мясом до самого конца. Воды не лей лишней —

получится каша. А настоящий плов едят руками — попробуй!

Если чего-то не нашлось:

Нет баранины → говядина, вари чуть дольше.

Нет длинного риса → круглый, но замочи подольше и воды чуть меньше.

Нет зиры → тмин молотый, но половину.

Нет барбариса → горсть кураги или чернослива — кисло-сладкая нотка получится.

Нет чеснока → не беда, но с ним аромат богаче.

Картофель тушёный с грибами — лес в горшке

Дата записи: XVII век, Смоленщина, лесная деревенька

«Приснилось — осень, корзина полна белых. В печи горшок стоит, а из него дух идёт — тёплый, хлебный, грибной. Хозяйка достаёт: „Картошка с грибами — не еда, а радость“. Мягкая, пропитанная, ароматная — и больше ничего не надо. Записал.»

Из истории

Картофель пришёл из Америки, но стал своим — вторым хлебом. А с грибами — и вовсе король стола. В русской печи в глиняных горшках томился, пропитывался соками. В пост — главное блюдо, в праздник — желанное. Говорили: «Грибы да картошка — друзья хорошие».

Ингредиенты:

Картофель — 6—7 штук

Грибы свежие — 400 грамм (или сушёные — 50 грамм)

Луковица — 2 штуки

Морковь — 1 штука

Масло растительное — 2 столовые ложки

Вода или грибной бульон — 1 стакан

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Укроп — пучок

Как готовить:

Грибы свежие промыть, нарезать, обжарить в масле 10 минут до выделения сока. Сушёные предварительно замочить, сварить, нарезать.

Лук нарезать полукольцами, добавить к грибам — жарить ещё 5 минут.

Морковь крупно нарезать — следом, 3 минуты.

Картофель крупными кубиками уложить в кастрюлю, сверху грибы с луком и морковью.

Влить горячую воду — не покрывая полностью, на половину.

Посолить, поперчить, положить лавр.

Тушить под крышкой на тихом огне 25—30 минут, пока картофель не станет мягким.

Убрать лавр, посыпать зеленью — дать постоять 10 минут.

Пометка на полях — лесной житель шепнул:

Не мешай часто — картошка развалится. Лучше встряхни горшок. Воды не лей много — в собственном соку вкуснее. А если в духовку поставить под крышкой — ещё ароматнее выйдет.

Если чего-то не нашлось:

Нет свежих грибов → сушёные выручают всегда.

Нет моркови → лука побольше.

Нет воды → молоко — зальёшь, получится нежнее, почти в сливках.

Хочешь сытнее → кусочки свинины обжарь вместе с луком.

Говядина тушёная в сметане — мягче не бывает

Дата записи: XVIII век, Курская земля, помещичья кухня

«Приснилось — большой стол, гости собрались. Хозяйка подаёт: „Говядина не спешит — долго готовится, да быстро кончается“. Мясо тает во рту, а соус — ложку оближешь. Записал.»

Из истории

Тушение — старый способ готовки: медленно, на малом огне, в собственном соку с жиром. Сметана смягчает говядину, делает нежнее. Это блюдо любили и в деревнях, и в городах — только достаток разный. Говорили: «Хорошее мясо время любит — не торопи его».

Ингредиенты:

Говядина — 600 грамм

Луковица — 2 штуки

Морковь — 1 штука

Мука — 1 столовая ложка

Сметана — 1 стакан

Вода или бульон — 1 стакан

Масло сливочное — 2 столовые ложки

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Как готовить:

Мясо нарезать кубиками 3—4 см, обсушить.

Обжарить в раскалённом масле со всех сторон до тёмной корочки — запечатать сок.

Лук крупно нарезать, добавить к мясу — жарить 5 минут.

Посыпать мукой, размешать, прогреть 2 минуты.

Влить горячую воду, размешать, убавить огонь. Тушить под крышкой 1,5 часа.

Морковь кружками добавить — ещё 30 минут.

Посолить, поперчить, положить лавр.

Влить сметану, размешать — тушить ещё 15 минут без крышки.

Дать постоять 10 минут — соус загустеет, мясо пропитается.

Пометка на полях — старый повар шепнул:

Не жди, что быстро — говядина требует терпения. Чем медленнее тушишь, тем мягче получается. Сметану вливай в конце, не кипи долго — не свернётся. А с картошкой или кашей — идеально.

Если чего-то не нашлось:

Нет говядины → свинина — туши 40—50 минут.

Нет сметаны → сливки, а нет — томатная паста + ложка сахара — другой вкус, но тоже хорошо.

Нет муки → тушить без неё, соус будет жиже.

Нет моркови → корень петрушки.

Рыба запечённая в духовке — золотая корочка

Дата записи: XV век, Астрахань, рыбацкий дом

«Приснилось — Волга, осётр большой лежит на столе. Хозяин смазывает маслом, солит: „Рыба простоты любит. Не прячь её под сто слоёв — сама красота“. Запеклась — корочка румяная, мясо сочное. Запах на всю улицу. Записал.»

Из истории

Запекание — самый здоровый способ готовки. Не в жиру кипит, а в собственном соку томится. На Руси запекали целиком — на праздник. С луком, с картошкой, в сметане. Говорили: «Запечённая рыба — царица на столе».

Ингредиенты:

Рыба целая или крупными кусками — 800 грамм

Луковица — 2 штуки

Лимон — половинка

Масло сливочное — 2 столовые ложки

Сметана — 3 столовые ложки (по желанию)

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Укроп — пучок

Как готовить:

Рыбу очистить, промыть, обсушить. Снаружи и внутри посолить, поперчить.

Лук нарезать кольцами, половину уложить на противень — подушкой.

На лук положить рыбу. В брюшко — лук и укроп.

Сбрызнуть лимонным соком, смазать маслом (или сметаной).

Вокруг уложить оставшийся лук.

Поставить в разогретую до 180° С духовку — 30—40 минут.

Готовность проверить — мясо отходит от костей легко.

Вынуть, посыпать зеленью — подавать горячей.

Пометка на полях — астраханка шепнула:

Не передерживай — высохнет. Лимонный сок не только для вкуса — мясо нежнее делает. Сметаной смажешь — мягче, маслом — румянее. А картошку кружками вокруг уложишь — и гарнир готов.

Если чего-то не нашлось:

Нет целой рыбы → филе — готовь 20 минут.

Нет лимона → уксус столовый пару капель или гранатовый сок.

Нет сметаны → растительное масло.

Нет духовки → на сковороде под крышкой на тихом огне — 20 минут.

Вареники с картошкой — душа домашнего стола

Дата записи: XIV век, Украина, хата под соломенной крышей

«Приснилось — вечер, вся семья за большим столом. Лепят вареники, смеются. Бабушка показывает: „Вареник как солнце — круглый, румяный, тепло в себе хранит“. С пылу с жару, со сметаной — один за другим улетают. Записал.»

Из истории

Вареники — гордость славянской кухни. Тесто тонкое, начинки много — правило неписаное. Ленились когда — лепили побольше, праздник — поменьше, да покрасивее. С картошкой, капустой, творогом, вишней — на любой вкус. Говорили: «Вареник в рот просится, сам в руки даётся».

Ингредиенты:

Мука пшеничная — 2,5 стакана

Вода тёплая — 1 стакан

Яйцо — 1 штука

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — щепотка

Для начинки:

Картофель — 4—5 штук

Луковица — 1 штука

Масло сливочное — 2 столовые ложки

Соль — по вкусу

Перец — немного

Как готовить:

Картофель отварить, размять в пюре. Лук мелко нарезать, обжарить до золота, смешать с пюре. Остудить.

Замесить тесто: в тёплой воде растворить соль и яйцо, добавить масло. Постепенно подсыпая муку, замесить мягкое эластичное тесто. Оставить на 20 минут отдохнуть.

Тесто раскатать тонко, вырезать кружки. В середину положить начинку, плотно защипать края.

В кипящую подсоленную воду опустить вареники, аккуратно помешивая. После всплытия варить 3—5 минут.

Вынуть шумовкой, положить кусочек масла, встряхнуть. Подавать со сметаной.

Пометка на полях — бабушка шепнула:

Тесто не делай тугим — мягкое должно быть, тогда вареники нежные. Края защипывай крепко — не раскроются. А если остались — заморози, потом сваришь — не хуже свежих.

Если чего-то не нашлось:

Нет яйца → вода + чайная ложка масла — тесто по-

лучится эластичным.

Нет картошки → начинка из тушёной квашеной капусты, грибов, творога.

Нет сметаны → сметану можно заменить густым кефиром с зеленью.

Нет времени лепить → раскатай тесто пластом, разложи начинку, сверни рулет, нарежь — ленивые вареники готовы.

Рагу овощное — сад в тарелке

Дата записи: XVII век, Франция, крестьянский дом в Провансе

«Приснилось — солнце, огород полон всего. Хозяйка нарезает овощи крупными кусками: „Что выросло — то и в горшок. Не мельчи, пусть каждый себя покажет“. Мягкие, пропитанные соком, ароматные — и без мяса сытно. Записал.»

Из истории

Рагу родилось из простого желания — накормить семью тем, что под рукой. Не пережаривали, а тушили медленно, чтобы овощи обменялись соками. Летом — свежие, зимой — замороженные. Говорили: «Хорошее рагу и без мяса — праздник».

Ингредиенты:

Картофель — 4 штуки

Морковь — 2 штуки

Луковица — 1 штука

Баклажан — 1 штука

Кабачок — 1 небольшой

Помидоры — 3 штуки

Перец болгарский — 2 штуки

Масло растительное — 2 столовые ложки

Вода или бульон — 1 стакан

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Чеснок — 1 зубчик

Зелень — пучок

Как готовить:

Все овощи нарезать крупными кусками. Лук и морковь обжарить до мягкости.

Добавить баклажан и кабачок — тушить 5 минут.

Положить картофель, перец, помидоры. Влить горячую воду.

Посолить, поперчить. Тушить под крышкой на тихом огне 25—30 минут.

За 5 минут до готовности добавить измельчённый чеснок.

Снять с огня, посыпать зеленью, дать постоять 10 минут.

Пометка на полях — провансалка шепнула:

Не мешай часто — помнишь крупные куски. Если помидоры кислые — щепотка сахара выровняет вкус. А ложка томатной пасты зимой ярче сделает.

Если чего-то не нашлось:

Нет баклажана → больше кабачка, вкус почти не изменится.

Нет перца → не беда, добавь немного паприки.

Нет свежих помидоров → консервированные в собственном соку.

Хочешь сытнее → добавь фасоль, предварительно замоченную.

Каша пшённая с тыквой — солнце в тарелке

Дата записи: XI век, Поволжье, крестьянская изба

«Приснилось — осень, тыквы лежат у ворот, большие, жёлтые. Хозяйка отрезает ломоть: „Пшено да тыква — пара дружная. Вместе и вкуснее, и ярче“. Каша сладковатая, рассыпчатая, аромат солнечный. Записал.»

Из истории

Пшено — из проса, древнейшей культуры. А тыква — подарила солнечный цвет и мягкий вкус. Варили на воде, на молоке, в печи томили. Детишкам — с мёдом, взрослым — с маслом и солью. Говорили: «Жёлтая каша здоровья прибавит».

Ингредиенты:

Пшено — 1 стакан

Тыква мякоть — 300 грамм

Вода — 1,5 стакана

Молоко — 1 стакан

Масло сливочное — 2 столовые ложки

Соль — щепотка

Сахар — 1 чайная ложка (или мёд по желанию)

Как готовить:

Пшено промыть до чистой воды, обдать кипятком —

уйдёт горечь.

Тыкву нарезать кубиками, залить водой, тушить 10 минут до мягкости.

Засыпать пшено, добавить соль, сахар. Варить на тихом огне 15 минут, пока вода не впитается.

Влить горячее молоко, размешать, томить под крышкой ещё 10—15 минут.

Снять с огня, добавить масло, укутать — дать постоять 15 минут.

Подавать с мёдом или просто с маслом.

Пометка на полях — бабушка шепнула:

Пшено обязательно промывай хорошо — иначе горчит. В печи томить идеально — каша получается пышной. А на второй день разогретая ещё вкуснее.

Если чего-то не нашлось:

Нет молока → только вода, масла побольше.

Нет тыквы → морковь, нарезанная мелко, получится похоже по консистенции.

Нет пшена → рис, вари чуть дольше.

Нет сахара → мёд, но клади в готовую кашу, когда немного остынет — польза сохранится.

Жаркое по-домашнему — тепло родного очага

Дата записи: XVI век, Центральная Русь, деревенская изба

«Приснилось — зимний вечер, метель за окном. В печи горшок стоит. Хозяин вынимает, ставит посередине стола: „Жаркое любит уединение — пусть томится, не мешай ему“. Мясо мягкое, картошка пропитана соком, аромат на всю избу. Записал.»

Из истории

Жаркое — когда всё вместе: мясо, картошка, овощи. Не обжаривают до корочки отдельно, а закладывают в горшок и в печь. Медленно томится, обменивается соками. Это и первое, и второе в одном — сытно, просто, душевно. Говорили: «Жаркое на столе — вся семья в сборе».

Ингредиенты:

Свинина или говядина — 600 грамм

Картофель — 6—7 штук

Морковь — 2 штуки

Луковица — 2 штуки

Чеснок — 2 зубчика

Вода или бульон — 1,5 стакана

Масло растительное — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Тимьян — щепотка

Укроп — пучок

Как готовить:

Мясо нарезать крупными кусками, обжарить до румянца.

Лук и морковь крупно нарезать, добавить к мясу — 5 минут.

Картофель крупными кубиками уложить в горшок или толстодонную кастрюлю, сверху мясо с овощами.

Посолить, поперчить, положить лавр, тимьян, чеснок.

Влить горячую воду — не покрывая полностью.

Накрыть крышкой, поставить в духовку 180 ° С на 1 час 20 минут.

Проверить готовность — мясо мягкое, картошка рассыпчатая.

Посыпать зеленью — и прямо в горшках подавать.

Пометка на полях — старый хозяин шепнул:

Крупно нарезано — долго помнится. Мелочь разварится и потеряется. Воды не лей много — в собственном соку вкуснее. А горшок глиняный — идеально.

Если чего-то не нашлось:

Нет свинины → говядина — туши на 30 минут дольше.

Нет духовки → на плите под крышкой на самом тихом огне — чуть дольше.

Нет тимьяна → укроп сушёный или свежий.

Нет чеснока → лук пожарить до тёмного золота — сам даст насыщенный вкус.

Соте из баклажанов — лето на тарелке

Дата записи: XIX век, Кавказ, дом в предгорьях

«Приснилось — солнце садится, на грядках баклажаны синие висят. Хозяйка переворачивает сковороду: „Соте не любит ложки — любит встряску“. Овощи целыми кусочками, в тонком соусе, остринка приятная. Холодным ещё вкуснее. Записал.»

Из истории

Соте — от слова «встряхивать». Овощи не мешают ложкой, а встряхивают сковороду — так сохраняют форму. Баклажаны, перец, помидоры — основа. Острое, ароматное. Ели и горячим, и холодным. Говорили: «Соте на второй день созревает».

Ингредиенты:

Баклажаны — 2 штуки

Перец болгарский — 2 штуки

Помидоры — 3—4 штуки

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Масло растительное — 3 столовые ложки

Чеснок — 2 зубчика

Острый перец — по желанию

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Зелень кинзы или петрушки — пучок

Как готовить:

Баклажаны нарезать кубиками, посолить — оставить на 20 минут, отжать горький сок.

Лук и морковь обжарить до мягкости. Добавить перец — 5 минут.

Баклажаны обсушить, добавить в сковороду — жарить 10 минут, встряхивая.

Помидоры измельчить, добавить к овощам. Тушить 10 минут.

Посолить, поперчить, положить измельчённый чеснок и острый перец.

Тушить ещё 5 минут. Снять с огня, посыпать зеленью.

Подавать — и горячим, и холодным.

Пометка на полях — кавказская хозяйка шепнула:

Баклажаны отжимай обязательно — не будут горчить и масла меньше впитают. Не вари до кашицы — кусочки должны чувствоваться. Чеснок в последнюю минуту — аромат ярче.

Если чего-то не нашлось:

Нет баклажанов → кабачки, но отжимать не нужно.

Нет помидоров → томатная паста 2 столовые ложки + полстакана воды.

Нет кинзы → петрушка с укропом.

Нет перца → больше моркови и лука.

Пельмени сибирские — морозное сокровище

Дата записи: XV век, Сибирь, охотничья заимка

«Приснилось — мороз крепкий, звёзды яркие. Вся семья сидит, лепит на большой доске. Старик говорит: „Пельмень как звезда — каждый сам по себе, а вместе светлее“. Замороженные, уложены в мешок — и в тайгу с собой. Сварили — аромат по всей избе. Записал.»

Из истории

Пельмени родом с Урала и из Сибири — блюдо, рождённое холодом. Летом и осенью лепили сотнями, замораживали на улице — и хранились всю зиму. Тесто тонкое, начинка сочная — говядина, свинина, иногда баранина. Варили в подсоленной воде — быстро, не давая развариться. Говорили: «Хороший пельмень во рту сам лопается».

Ингредиенты:

Мука пшеничная — 3 стакана

Вода холодная — 1 стакан

Яйцо — 1 штука

Соль — щепотка

Для начинки:

Говядина — 300 грамм

Свинина — 200 грамм

Луковица — 2 штуки

Вода холодная — 3—4 столовые ложки

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Как готовить:

Замесить тесто: муку высыпать горкой, сделать углубление, влить воду с яйцом и солью. Замесить тугое эластичное тесто. Оставить на 30 минут под полотенцем.

Мясо и лук прокрутить через мясорубку. Добавить в фарш холодную воду, посолить, поперчить — размешать до пышности.

Тесто раскатать тонко, вырезать кружки. На каждый положить немного начинки, сложить пополам, защипать края — получится ушко. Соединить концы.

В кипящую подсоленную воду опустить пельмени, осторожно помешивая. После всплытия варить 5—7 минут.

Вынуть шумовкой, положить кусочек масла, встряхнуть. Подавать со сметаной, горчицей или уксусом.

Пометка на полях — сибирский охотник шепнул:

Вода в фарш — обязательно! Чем холоднее, тем сочнее пельмень. Не жалей лука. А замораживать на доске, присыпанной мукой — не слипнутся. Хранить на морозе — сколько угодно.

Если чего-то не нашлось:

Нет двух сортов мяса → только говядина или только свинина, воды чуть больше.

Нет яйца → тесто получится и без — мука + вода + щепотка соли.

Нет времени лепить → раскатать два пласта, один покрыть фаршем, вторым накрыть, нарезать квадратами — ленивые пельмени.

Нет сметаны → сливочное масло + чуть бульона — соус готов.

Картофель по-деревенски — простота золотая

Дата записи: XVIII век, Рязанщина, крестьянский двор

«Приснилось — картофель только выкопали, земля на нём, а пахнет солнцем. Хозяйка моет щёткой: „Картошка чистоты любит — кожуру не снимай, в ней вкус самый“. Запеклась — корочка хрустит, а внутри мягкая. И больше ничего не надо. Записал.»

Из истории

Когда картофель прижился на Руси, стал он самым любимым блюдом. В деревне чистили крупные — варили, а мелкие — целиком, с кожурой, в духовку. Масло, соль, чеснок — и готово. Говорили: «Картошка — хлебу сестра».

Ингредиенты:

Картофель молодой — 1 килограмм

Масло растительное — 3 столовые ложки

Чеснок — 3 зубчика

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Укроп — пучок

Как готовить:

Картофель тщательно вымыть щёткой — кожу-

ру не срезать. Разрезать крупные на половинки, мелкие оставить целыми.

Выложить в миску, полить маслом, посолить, поперчить, выдавить чеснок — хорошо перемешать.

Выложить одним слоем на противень, застеленный бумагой.

Поставить в разогретую до 200° С духовку — 40—45 минут до золотистой корочки.

Посыпать рубленым укропом — подавать горячим.

Пометка на полях — деревенская хозяйка шепнула:

Один слой — главное! В кучу сложите — не зарумянится, пропарится. Масла не жалей, но и не заливай. А чеснок в середине процесса добавь — не сгорит и аромат ярче.

Если чего-то не нашлось:

Нет молодого картофеля → старый — очистить, нарезать дольками.

Нет чеснока → посыпать сушёным чесноком или тмином.

Нет духовки → на сковороде под крышкой, потом крышку снять — зарумянить.

Хочешь сытнее → кусочки сала выложить сверху перед запеканием.

Гречка с мясом — два в одном, сила в одном

Дата записи: XII век, Владимирская земля, воинский стан

«Приснилось — поле после боя, костры дымят. В большом котле гречка с мясом поспевает. Ветеран протягивает миску: „Гречка с мясом — не еда, а броня. Кто ест — того не сломишь“. Сытно, наваристо, силы возвращает сразу. Записал.»

Из истории

Простое, сытное, надёжное блюдо — и каша, и мясо вместе. Варили в походах, дома в печи томили. Говядина, баранина, свинина — любое мясо подходило. Гречка впитывала мясной сок, пропитывалась жиром — получалось не просто каша, а полноценное горячее. Говорили: «Гречка с мясом и лентяя на ноги поставит».

Ингредиенты:

Гречка — 1,5 стакана

Говядина — 400 грамм

Вода — 3 стакана

Луковица — 1 штука

Морковь — 1 штука

Масло растительное — 2 столовые ложки

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Как готовить:

Мясо нарезать кубиками, обжарить до корочки в толстодонной кастрюле.

Лук мелко нарезать, добавить к мясу — жарить 5 минут. Морковь тёртая — следом, ещё 3 минуты.

Залить горячей водой, довести до кипения, убавить огонь — тушить под крышкой 40 минут, пока мясо почти не станет мягким.

Гречку перебрать, промыть — засыпать в кастрюлю. Посолить, поперчить, положить лавр.

Размешать осторожно, довести до кипения, убавить огонь до самого тихого. Варить 20 минут — пока вода не впитается.

Снять с огня, убрать лавр, укутать — дать постоять 15 минут. Разрыхлить вилкой.

Пометка на полях — старый солдат шепнул:

Мясо почти готово — тогда крупу засыпай. Иначе либо мясо сырое, либо каша разварилась. Пропорция вода-крупа как всегда — два к одному, не подведёт. А если в духовку на последнюю четверть часа поставить — ещё вкуснее.

Если чего-то не нашлось:

Нет говядины → свинина — туши 20 минут вместо 40.

Нет моркови → больше лука.

Нет гречки → перловка, вари дольше — 35—40 минут.

Нет мяса → грибы — обжарь вместе с луком, получится постное, но душистое.

Запеканка из творога — утро с солнцем

Дата записи: XVII век, Малороссия, хата у речки

«Приснилось — утро, корова подоена, творог свежий. Хозяйка ставит в печь противень: „Запеканка любит яйца да ласку. Не спеши вынимать — пусть созреет“. Румяная, нежная, с изюмом — и завтрак, и полдник. Записал.»

Из истории

Творог — древняя пища славян. Из него делали и сыры, и запеканки. Простая — творог, яйца, немного муки или манки, сахар. В печи зарумянивалась, получалась нежной внутри, с корочкой сверху. Ели со сметаной, с вареньем, с мёдом. Говорили: «Хороша запеканка — и на обед гостю, и детям на полдник».

Ингредиенты:

Творог — 600 грамм

Яйца — 3 штуки

Манная крупа — 3 столовые ложки

Сахар — 3 столовые ложки

Сметана — 2 столовые ложки

Изюм — 50 грамм

Масло сливочное — для смазывания формы

Соль — щепотка

Ванилин — на кончике ножа

Как готовить:

Изюм промыть, залить кипятком на 10 минут — обсушить.

Желтки отделить от белков. Белки убрать в холодильник.

Творог протереть через сито — станет нежнее. Добавить желтки, сахар, сметану, манку, соль, ванилин — хорошо размешать. Оставить на 20 минут, чтобы манка набухла.

Добавить изюм, размешать.

Белки взбить в крепкую пену — осторожно вмешать в творожную массу.

Форму смазать маслом, выложить массу, разровнять. Сверху смазать сметаной.

Поставить в разогретую до 180° С духовку — 35—40 минут до золотистой корочки.

Дать немного остыть в форме — так легче нарезать. Подавать со сметаной, мёдом или вареньем.

Пометка на полях — бабушка шепнула:

Творог протереть — обязательно! Иначе комками будет. Белки вмешивай снизу вверх, не торопись — пышность сохранится. Не передерживай в духовке — высохнет. А манку можно заменить мукой, но с манкой нежнее.

Если чего-то не нашлось:

Нет изюма → курага нарезанная, чернослив, сушёная вишня.

Нет ванилина → щепотка лимонной цедры.

Нет яиц → 2 столовые ложки крахмала, получится плотнее, но тоже вкусно.

Нет творога → прессованный мягкий сыр, сметаны чуть больше.

Рыба тушёная с овощами — нежность в соусе

Дата записи: XVI век, Дон, рыбацкая станица

«Приснилось — Дон широкий, лодка у берега. Рыбак выносит казанок: „Рыба не терпит грубости. Тушить — не спешить, не мешать“. Мясо белое, сочное, в мягком овощном соусе — тает во рту. Записал.»

Из истории

Тушение — лучший способ готовить нежную речную рыбу. В собственном соку с луком, морковью, иногда в томате или сметане. Не жарить в большом масле, а бережно доводить до готовности. Получается мягко, сочно, без лишнего жира. Говорили: «Тушёная рыба и старому, и малому по зубам».

Ингредиенты:

Рыба (судак, окунь, щука) — 700 грамм

Луковица — 2 штуки

Морковь — 2 штуки

Помидоры — 3 штуки (или томатная паста 2 столовые ложки)

Вода или рыбный бульон — 1 стакан

Масло растительное — 2 столовые ложки

Мука — 1 столовая ложка

Соль — по вкусу

Перец чёрный — немного

Лавровый лист — 1 штука

Укроп — пучок

Как готовить:

Рыбу очистить, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке. Слегка обжарить по 2 минуты с каждой стороны — отложить.

Лук нарезать полукольцами, морковь — кружками. Обжарить до мягкости.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, измельчить — добавить к овощам, тушить 5 минут.

Половину овощной массы выложить на дно кастрюли, сверху — рыбу, потом остальные овощи.

Влить горячую воду, положить лавр. Тушить под крышкой на самом тихом огне 20—25 минут — не мешать!

Снять с огня, убрать лавр, дать постоять 10 минут. Посыпать зеленью.

Пометка на полях — донская казачка шепнула:

Не мешай — куски развалятся. Лучше встряхни кастрюлю. Огонь самый маленький — пусть томится, не кипит. На второй день ещё вкуснее — рыба пропитается соусом.

Если чего-то не нашлось:

Нет речной рыбы → минтай, хек — готовить 15 минут.

Нет помидоров → томатная паста, разведённая в воде.

Нет муки → можно не обваливать, куски будут мягче.

Нет свежих помидоров → консервированные в соку вместе с соком.

Хинкали грузинские — горы в мешочке

Дата записи: XII век, Грузия, горное селение в Сванетии

«Приснилось — скалы, тропа вьётся. Старик протягивает хинкали: „Ешь руками! Сначала сок выпей — потом мясо. Кто вилкой берёт — тот силу гор упускает“. Сочные, горячие, ароматные — в каждом мешочке целая гора. Записал.»

Из истории

Хинкали — сердце грузинской кухни. Родины в горах, где вода ледяная, а еда должна быть сытной. Тесто тонкое, складочек много — чем больше, тем искуснее хозяйка. Внутри рубленое мясо с бульоном. Едят руками, надкусывая краешек и выпивая сок — главное не обжечься! Говорили: «Хорошие хинкали на столе — гости не уходят голодными».

Ингредиенты:

Мука пшеничная — 3 стакана

Вода тёплая — 1 стакан

Яйцо — 1 штука

Соль — щепотка

Для начинки:

Говядина — 300 грамм

Свинина — 200 грамм

Луковица — 2 штуки

Вода холодная — полстакана

Чеснок — 2 зубчика

Зира молотая — половина чайной ложки

Кориандр — щепотка

Соль, перец — по вкусу

Зелень кинзы — пучок

Как готовить:

Замесить крутое эластичное тесто, оставить на 40 минут отдохнуть.

Мясо мелко порубить ножом (или прокрутить крупной решёткой). Лук и чеснок измельчить. Добавить воду, специи, зелень — фарш должен быть сочным.

Тесто раскатать тонко, нарезать кружки. В середину положить начинку, собрать края складочками к вершине — мешочек с хвостиком.

В кипящую подсоленную воду опускать по одному, осторожно помешивая. После всплытия варить 8—10 минут.

Вынуть, посыпать чёрным перцем. Есть горячими, руками!

Пометка на полях — сванец шепнул:

Воды в фарш не жалей — сок внутри главное. Хвостик оставить сухим — удобно держать. Не вари много сразу — слипнутся. А остыл — разогреть на пару — не хуже

свежих.

Если чего-то не нашлось:

Нет двух сортов мяса → только говядина, воды чуть больше.

Нет кинзы → петрушка, но аромат мягче.

Нет времени лепить → сделай большими — проще складывать.

Не ешь свинину → только говядина + немного баранины.

Рататуй — солнце Прованса в кастрюле

Дата записи: XVIII век, Франция, деревушка у подножия Альп

«Приснилось — лето, огород пышный. Хозяйка нарезает овощи ровными кружками: „Не спеши, пусть каждый чувствует себя“. Овощи пропитались солнцем и друг другом — мягкие, но не развалились. Запахло лавандой и летом. Записал.»

Из истории

Рататуй родился в бедных крестьянских домах Прованса — готовили из того, что выросло на грядке. Не рагу, где всё смешано, а уложено красиво, рядами. Томатная основа, баклажан, кабачок, перец — медленно томятся, обмениваясь вкусами. Говорили: «Рататуй не терпит спешки — как любовь».

Ингредиенты:

Баклажан — 1 большой

Кабачок — 1 небольшой

Перец болгарский — 2 штуки

Помидоры — 4—5 штук

Луковица — 1 штука

Чеснок — 3 зубчика

Масло оливковое — 3 столовые ложки

Томатная паста — 1 столовая ложка
Бульон или вода — полстакана
Тимьян, розмарин — по щепотке

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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