

Алтайская трапеза



*Вкусные и полезные рецепты
от жителей Алтайского края*

Барнаул 2013

ББК 36.99
А 521

Подготовлено управлением Алтайского края по пищевой, перерабатывающей,
фармацевтической промышленности и биотехнологиям при участии
управления Алтайского края по культуре и архивному делу и администраций
муниципальных образований Алтайского края

Под общей редакцией А.Н. Лукьянова, к.э.н.

А 521 Алтайская трапеза. Вкусные и полезные рецепты от жителей Алтайского края / Под
обш. ред. А.Н. Лукьянова. – Барнаул : Литера, 2013. – 300 с.: ил.

ISBN 978-5-93957-684-0

Проект реализован в рамках долгосрочной целевой программы
«Здоровое питание населения Алтайского края» на 2013-2017 годы.

ББК 36.99
А 521

ISBN 978-5-93957-684-0



Дорогие мои земляки! Друзья!

Вы открываете удивительное издание, которое особо необычным и красочным языком повествует об Алтайском крае и его жителях. Книга знакомит нас с нашей малой родиной, её историей и культурой через гастрономическое наследие многих поколений.

Авторами этого издания являются наши земляки, в большинстве своём – женщины-хозяйки, сохранившие кулинарные рецепты своих предков: и тех, кто жил на нашей земле испокон веков; и тех, кто добровольно переселился в край в период «сталинских» реформ; и тех, кто был депортирован на Алтай в годы Великой Отечественной войны.

Наш уникальный по своим природным богатствам край с его ленточными сосновыми борами, березовыми колками, чистыми реками и многочисленными озерами всегда щедро одаривал жителей грибами и ягодами, рыбой и дичью. Наша кухня с незапамятных времен основывалась на обычаях, а не на искусстве: кушанья всегда были разнообразными, но простые и полезные для здоровья. И сегодня практически в каждом селе и муниципальном районе края хлебосольные хозяйки предложат вам вкуснейшие блюда, приготовленные из экологически чистых продуктов по своим местным рецептам.

Алтайский край – многонациональный регион. И гастрономическое разнообразие национальных кухонь может не только служить идентификации территорий, но и стать одним из ключевых факторов развития туристического потенциала каждого района, города, села и края в целом. И потому сегодня усилия органов власти всех уровней мы направляем на сохранение историко-культурного наследия каждого народа во всех его проявлениях.

Особо значимо, что в настоящее время наш край знают и ценят как в России, так и за её пределами по высококачественным продуктам: муке, крупам, меду, сырам, маслу растительному и сливочному. Думаю, что использование накопленного гастрономического потенциала, основанного на сельском укладе жизни, духовно–нравственных ценностях населения, несомненно, поможет формированию неповторимого «вкусового» облика, присущего каждому селу или городу Алтайского края.

Представляемая вам книга – заметный шаг в этом направлении. И я уверен, что скоро туристы обязательно поедут в край ещё и для того, чтобы отведать, например, вареники с сыром из села Карагуж, густой тыквенный кисель из Белокурихи, пшеничные блины из Залесово, калинницу из Третьяковского района и многие другие вкусные, а самое главное – полезные блюда. А жители хлебосольного Алтая, как всегда, радушно ждут гостей и готовы их щедро угостить.

Милости просим в наш край – Житницу, Здравницу и Кормилицу Сибири!

Губернатор Алтайского края
А.Б. КАРЛИН





Местная гастрономия является важнейшей составляющей исторического наследия, ярчайшим проявлением культурной и этнической самоидентификации народов и территорий. Она развивается в результате международного и межрегионального обмена сельскохозяйственными культурами, породами, а также рецептами и способами приготовления. Чем больше было такого обмена, тем разнообразнее становилось региональное меню, как и в целом культура. Они сохранили свою самобытность, не встречающуюся в других местах, которая вызывает живой гастрономический интерес современного потребителя.

В последние годы потребительские тренды в питании значительно изменились. Модель «Больше – дешевле – главное – сыт» более не устраивают современного потребителя. На первый план выходят качество и происхождение продуктов, традиционное гастрономическое наследие, персонификация поставщиков и производителей. Соответственно меняется концепция продовольственной безопасности: если раньше она была ориентирована преимущественно на обеспечение калорийности, то сегодня основной ее целью становится обеспечение сбалансированного здорового питания, а также поддержка местного производителя. Для этого необходимо максимально усилить положительную взаимосвязь между секторами сельского хозяйства, пищевой промышленности, здравоохранения и туризма.

Эти синергии долгое время недооценивались отечественными учеными и практиками. Исследования, проведенные в 2010-2012 годах Центром устойчивого развития сельских территорий, показали, что региону, обладающему значимыми аграрными и рекреационными ресурсами, целесообразно валоризировать свои гастрономические потенциалы. Данная книга является одним из этапов реализации одного из направлений политики устойчивого развития сельских территорий Алтайского края – сохранения идентичности и гастрономического наследия Алтайского села.

Гастрономия как фактор развития и идентичности получает все большее признание в мире, в том числе среди международных организаций, – например, ЮНЕСКО.

Гастрономическое разнообразие территорий позволяет получать значительный положительный эффект, выраженный в разнообразии турпродукта, и тем самым усилить сплоченность территорий на основе развития их идентичности. Российским регионам предстоит это навестать. Благо, еще существует колоссальное историческое наследие наших предков, которое необходимо осознать как важнейший потенциал развития села. Одним из первых на этот путь встал Алтайский край.

Александр МЕРЗЛОВ,
руководитель Центра устойчивого развития сельских территорий
Российского государственного аграрного университета –
МСХА имени К.А. Тимирязева д.э.н.



Хлеб да соль!

Алейский район



Река Алей подарила свое красивое название Алейской степи и городу Алейску, центру Алейского района. Алеем звали одного из сыновей сибирского хана, с войском которого сражались воины Ермака, завоевавшего для российского государства новые земли к востоку от Урала.

Здесь, в раздольной степи, всегда приходят на память слова стихов поэта Сергея Есенина: «...не видать конца и края, только синь сосет глаза».

Неслучайно переселенцы из России, попавшие сюда в годы Столыпинской реформы, и позднее – во время поднятия целинных залежных земель, прижились здесь, присвоив своим селам названия: Платава, Моховое, Малиновка и др.

В северной части района, в сосновом ленточном бору, расположились несколько озер, самое большое из которых – Бахматовское. Грибы, ягоды, озерная рыба здесь так же привычны для местных жителей, как бескрайние поля пшеницы, подсолнуха и других зерновых культур, возделываемых на территории большей части района.

Алейский район – сельскохозяйственный, специализирующийся на выращивании зерновых культур. Здесь располагается крупнейшее зерноперерабатывающее предприятие с многолетней историей. Неслучайно в рационе жителей Алейского района, помимо картофеля, макарон и проч., обязательно присутствуют различные каши.

Это блюдо кажется настолько обычным, что мы часто относимся к нему с изрядной долей пренебрежения. Но ведь не зря наши предки утверждали: «Каша – радость наша».

Каша – одно из любимых и распространенных блюд русской кухни. Прежде всего это обусловлено высокой питательностью, которая зависит от химического состава круп. Каша – очень сытная пища. В крупах содержатся сложные углеводы типа крахмала, которые обладают огромным энергетическим резервом. С крупами мы получаем целый набор минеральных веществ, витаминов, белков и жиров, полезных для организма.



Немного истории

В старинных летописях говорится о пшенице, ячмене, просе и ржи как об основных продуктах питания. Просо некогда было одной из самых распространенных культур. Гречневая крупа была известна на Руси уже в IX-X вв. Как у всякого народа-землепашца, зерно и продукты его переработки стали предметом почитания, атрибутом различных бытовых и религиозных обрядов.

У восточных славянских племен существовал обычай при заключении мирного договора вместе с бывшими противниками варить кашу и есть ее в знак примирения. Без этого мирный договор был недействительным. Дошедшая до нас из глубины веков поговорка «С ним каши не сваришь» (т.е. не договоришься) отражает этот древний обычай. Брачные пиры в ту пору называли «кашею».

Такие обычаи были у всех народов-землепашцев. Еще в древнем Риме кашу считали символом женской домовитости, а у многих народов до сих пор сохранилась традиция обсыпать невесту зерном. Есть такой славный обычай и у нас.

Сладкие каши на Руси были обрядовым блюдом на поминках и тризнах (кутья). Их готовили и в некоторые праздники.

А какие каши самые древние?

Древние письменные памятники позволили установить, что такими кашами являются пшеничные. Просо возделывалось в Среднем Приднепровье еще в IV-V вв. до н.э.

К древним кашам можно отнести и «полбу», или кашу из полбяной пшеницы. Для этой каши брали зерно, которое при молотье не вымолачивается из пленок, и варили его целиком. Варили целыми и обрубленные зерна пшеницы.

В дальнейшем из пшеницы стали делать дробленую крупу – манную, полтавскую.

Высокая питательность гречневой крупы нашла свое отражение в пословицах: «Горе наше, гречневая каша – есть не хочется, а покинуть жаль!», «Гречневая каша – матушка наша, хлебушко ржаной – отец наш родной!». Только о ней говорят, что она «сама себя хвалит», т.е. в похвалах не нуждается. Именно такой смысл вкладывал народ в эту поговорку.



Гречишники (гречневки)



Из крупы гречневой дробленой (продел) готовят вязкую кашу на молоке. Горячую кашу выложить ровным слоем (50-100 мм) на смазанный маслом противень и охладить. Далее охлажденную кашу порезать на ломтики квадратной или прямоугольной формы, окунуть в сырое яйцо, обвалять в крошках пшеничного хлеба. Обжарить гренки в топленом или растительном масле. Подавать со сметаной как самостоятельное блюдо, а также к щам, рас-сольнику, вместо пирожков.

Каша гречневая «Пуховая»



Гречневую крупу смешивают с сырым яйцом и хорошо перетирают. Кладут на лист и высушивают. В кипящее молоко добавляют сливочное масло, всыпают крупу, варят кашу, затем протирают ее. Подают со сладким молочным соусом.

Каша гречневая «Сытная»

Взять 1 стакан цельной гречневой крупы, промыть, 2 стакана воды залить в кастрюльку и сразу всыпать гречневую крупу. Готовить на медленном огне, постоянно помешивая, до приготовления. Время готовки – 10–15 мин. По вкусу добавить сливочное масло, сахар, соль. Подавать на стол можно как гарнир – с котлетой, сосиской, гуляшом.



В старину называли эти изделия «гречневками». Лепили их обязательно в форме цилиндра или конуса («стопочкой», «стаканчиком») из гречневой муки.

Каша пшенная «Аппетитная»



На 3 л молока взять 300 г пшенки, по вкусу добавить сахар, соль, сливочное масло.

Молоко доводим до кипения, медленно помешивая, всыпаем пшенную крупу. Готовим на медленном огне 30–40 мин. Добавляем 100 г сливочного масла, сахар, соль. Также добавляем в уже остывшую, но теплую кашу одно сладкое яблоко.

Каша рисовая «Вкусняшка»

На 1 л молока взять 1 стакан риса, сахар, соль по вкусу.

Молоко довести до кипения, медленно высыпать рис, постоянно помешивая. Готовить на медленном огне 15–20 мин. Когда готов рис, добавить 50 г сливочного масла. По вкусу добавить 100 г мелко измельченной кураги или изюма.

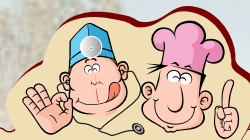


Каша манная «Абрикосовая»



На 1 л молока взять 1 стакан манной крупы, сахар, соль по вкусу.

Молоко довести до кипения, медленно помешивая, всыпать манную крупу, чтобы не было комочков. Готовить на медленном огне 15–20 мин. до полного приготовления. Затем по вкусу добавить сахар, соль, 50–70 г сливочного масла. В остывшую, но не холодную кашу добавить мелко порезанные абрикосы.



Манная каша благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Манка – единственная крупа, которая, проходя через весь кишечник, всасывается в его нижних отделах, способствуя заживлению эрозий и трещинок стенки толстой кишки. Манную кашу рекомендуется употреблять при болезнях печени и желчевыводящих путей, после хирургических операций на органах брюшной полости и др. заболеваниях, требующих щадящих диет.

Рисовая каша полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и желчного пузыря. Особенно ценен рис для больных гастритом и язвой желудка: крахмально-слизистые составляющие риса обволакивают желудок и защищают его стенки. А вот при сахарном диабете, ожирении, запорах злоупотреблять рисом не рекомендуется.

Пшенная каша благотворно действует на организм при атеросклерозе, сахарном диабете и болезнях печени. Благодаря большому количеству калия она полезна людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Пшенную кашу можно порекомендовать тем, кто хочет похудеть. Пшено не только не способствует отложению жира, но даже выводит его из организма.

ФИРМЕННЫЕ БЛЮДА РЕСТОРАНА «АЛЕЙКА»

Для приготовления фирменных банкетных закусок ресторана «Алейка» г. Алейска используются натуральное сырье и продукты алтайских производителей, что обеспечивает их качество и безопасность, а также экологическую чистоту. Эти закуски просты в исполнении и доступны по цене.

Судак «Обской трофей»



Эта рыба является низкокалорийной и наиболее легкоусвояемой, что важно для здорового и сбалансированного питания. Исключительная польза судака состоит в хорошем витаминном (группа В, С, Е) и минеральном (калий, железо, магний и т.д.) составе.

Для приготовления этой закуски судака очистить, не разрезая и не отделяя голову, удалить жабры, промыть, снять кожу чулком со стороны головы. Из полученного филе удалить внутренности и косточки. Приготовить начинку: отварные белые грибы обжарить на растительном масле с репчатым луком, остудить, добавить тертый сыр, соль, перец и филе рыбы, перемешать. Нафаршировать кожу судака начинкой, придать форму целой рыбы, жарить в духовом шкафу 30–40 мин. Остудить и порезать на ломтики, не нарушая форму рыбы. Заливное готовят из рыбного бульона с желатином и специями. Блюдо для судака декорируют свежими овощами, заливают подготовленным бульоном, дают застыть, выкладывают судака и оформляют зеленью.

Заливной язык «Сибирские скороходы»

Говяжий язык в нашей стране издавна считается деликатесом, так как он нежный, питательный и очень вкусный. В нем содержатся большое количество белка и железа, практически весь ряд витаминов группы В, а также «запас» цинка, который способствует снижению уровня холестерина.

Приготовление. Предварительно язык необходимо отварить, в конце варки в бульон неплохо добавить небольшую очищенную морковь, перец горошком и лавровый лист, аромат которых язык легко «заберет». После варки язык нужно опустить в холодную воду и очистить. На основе бульона с добавлением желатина приготовить заливку, в которую добавить соль, перец по вкусу. Целые отварные языки обрезать по широкой части, установить на блюде, как ботиночки (сделать каблук из обрезанных частей – для устойчивости), часть языков можно порезать на ломтики и разложить на блюде, декорировать свежими овощами, зеленью укропа, петрушки и залить бульоном с желатином, дать застыть. На самих языках–«ботиночках» оформить «завязочки», для этого выложить кружки из маслин, в которые продеть шнурочки из подкопченного сыра.

**ПРИГОТОВЛЕННЫЕ
БЛЮДА
ОТЛИЧАЮТСЯ
ОРИГИНАЛЬНОЙ
ПОДАЧЕЙ,
НОВИЗНОЙ
ТВОРЧЕСТВА
И УДОВЛЕТВОРЯЮТ
ПОТРЕБНОСТИ ЛЮДЕЙ
В ЗДОРОВОМ
ПИТАНИИ!**



Закуска «Берёзовый пень»

В Малиновской средней школе Алейского района на уроках технологии дети с большим желанием занимаются по разделу «Кулинария».

Как будущие хозяйки, они фантазируют над приготовлением различных блюд, их украшением, не забывая о пользе. Стараются преподнести так, чтобы внешне оно вызывало аппетит, а после его пробы захотелось бы приготовить такое блюдо ещё раз. Например, по теме «Тепловая обработка овощей» учащиеся 8 класса приготовили салат «Солнышко» и картофельный гарнир «Берёзовый пень». Эти блюда девочки придумали сами под руководством учителя технологии Поповой Татьяны Алексеевны.



Толчёный картофель, кипячёное молоко, сливочное масло, синий лук – все перемешать, сформировать пень. Украстить маринованными грибами и зелёной петрушкой.

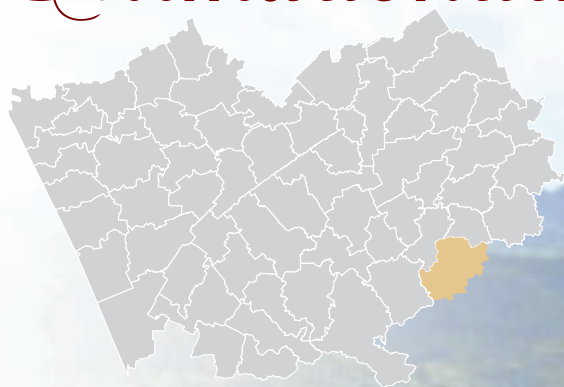
Салат «Солнышко»



Натереть на крупной тёрке:
1 слой: картофель отварной – 3 шт.
2 слой: грибы, обжаренные с луком (грибы – 200 г, лук – 100 г).
3 слой: яйца – 3 шт., натертые на мелкой тёрке.
4 слой: отварная морковь – 3 шт.
Все слои, кроме верхнего, промазать майонезом.
Для украшения нос и лучи сделать из морковных брусочков, чёлку – из петрушки, глаза и рот – из помидоров или грибов.



Алтайский район



Алтайский район – один из красивейших предгорных районов Алтайского края.

Район сегодня имеет самую развитую инфраструктуру туризма и спортивно-оздоровительного отдыха в Алтайском крае. Быстрыми темпами развиваются торговля, общественное питание, сфера услуг.

Число дней солнечного сияния не уступает здравницам Крыма и Кавказа, а содержание легких аэроионов в воздухе превышает показатели Швейцарии более чем в два раза.

На территории района прежде проживали алтайские племена, а в конце XVIII в. появились многочисленные русские поселения.

С древних времён по территории Алтайского района проходил торговый путь в Монголию и Китай, в конце XIX в. получивший название Чуйский тракт, теперь называется Старым Чуйским трактом. По этому тракту проезжали экспедиции многих известных исследователей Алтая: П.А. Чихачёва, В.В. Сапожникова, В.А. Обручева и др. Проезжал здесь и Н.К. Рерих. Но особо следует отметить В.Я. Шишкова, в рассказах которого сохранилось колоритное описание села Алтайского начала XX в.

У сел района богатая история. Село Нижняя Каянча основано в 1796 году. Нижний Комар, Старая Белокуриха, Россоши появились в самом начале прошлого века – в 1802-1804 годах. Первое упоминание о поселенцах села Верхняя Каменка относится к 1808 году. В ревизской сказке (регистрационной записи) того времени дьячок Кутергин записал: «Старшина Смоленской волости послал отряд казаков в Верх-Каменку, дабы взять с жителей – местных поселенцев, которых уже насчитывалось более трех десятков семей, – пошлину медом, воском, пушниной и мясом». К 1834 году Верх-Каменка настолько заселилась, что власти нашли нужным вывести село из состава Смоленской волости и определить волостным центром, переименовав в село Алтайское. Сейчас в районе проживают русские, немцы, украинцы, татары, казахи, алтайцы, мордва.



Алтайский район – очень интересное место для туристов. Здесь не только удивительная природа, но и множество интересных мест, которые стоит посетить. На территории района расположено большинство пещер, про которые пишут все путеводители по Алтаю. Также здесь много археологических памятников: разных курганов и древних стоянок, природных объектов.





В 2009 году в Алтайском крае началась работа по возрождению производства вина. Специалисты Алтайского винзавода, а также выпускники кафедры технологии бродительных производств и виноделия Алтайского государственного технического университета прошли стажировку в Аграрном технологическом лицее в городе Монморо (Франция) и на предприятии «Имение Бо – Отец и сыновья».

Впервые в районе 1 ноября 2009 года посадили французский виноград для изготовления красного и белого столового вина. В настоящее время посажено 36 тыс. саженцев винограда.

Посадочный материал для высадки специально привезли из провинции Франш-Конте. Алтайские специалисты высадили саженцы по отработанной французской технологии.

За эти годы уже получен урожай и произведены первые экспериментальные партии вина, различного по типу и сорту винограда.

Проезжая по Алтайскому району, вы всегда останетесь под впечатлением от необыкновенного вкуса плодов, ягод, горного мёда и знаменитых алтайских сыров.



Именно здесь разработан лучший отечественный вид сыра – «Советский». Известный русский ученый Дмитрий Анатольевич Граников в 30-х годах прошлого столетия провел исследования геоботанических условий получения молока и его состава и пришел к выводу о возможности выработки высококачественных сыров швейцарского типа именно в этих районах, где есть необходимый корм для коров – травы горных естественных лугов и пастбищ с богатым ботаническим составом.

Главный сыродел страны, патриот этой самой трудной отрасли молочного дела создал технологию и организовал производство нового вида сыра, воплотившего в себе аромат многоцветных альпийских лугов.

Первая попытка изготовления этого сыра была проведена на Куяганском сырзаводе Алтайского района. Здесь ежегодно в конце лета проводится «сырный» праздник.

«Советский» сыр и технология его приготовления поныне являются национальным достоянием и гордостью не только алтайских, но и других российских сыроделов.



Вареники с сыром «Куяганские»

Сыр незрелый «Советский» – 400 г, соль – щепотка, лук зелёный – 50 г, 1 яйцо, тесто для вареников.

Сыр натереть, добавить яйцо и мелко нарезанный зеленый лук.

Тесто раскатать тонко, стаканом или кружкой нарезать круглых лепёшек. В центр каждой лепёшки нужно положить сырную массу, лепешку сложить, а края защипнуть, чуть заворачивая. Получится такой импровизированный гребешок.

Варить в чуть подсоленной воде. Время варки составит приблизительно десять мин. Очень вкусно!



СУЗИК Галина Иннокентьевна,
с. Алтайское



Алтайская вкуснятина

Я называю это блюдо «Алтайская вкуснятина». А с учетом нашей «фишки» – наливия на Алтае мараловодства – я для выставки «АлтайТур. Алтайкурорт», которая проходила 27-28 апреля 2013 года, придумала несколько слоганов для угощений, которые мы готовили в рамках экспозиции Алтайского района, на уличной территории. Сделали верстовой столб и указатели (стрелки) с этими слоганами: «Мясо маралятины – Алтайская вкуснятина», «Алтайская уха хороша – сразу греется душа», «Алтайский чай из горных трав – для туристов просто кайф», «С мясом гречневая каша – сила и здоровье ваше» и объединяющий слоган «Алтайские яства – дорожке богатства».

Всё это делается с целью продвижения не только туристско-рекреационных ресурсов, но и бренда «За здоровьем – на Алтай», где производится экологически безопасная и уникальная продукция для питания туристов и гостей края.

Если маралятины нет – можно использовать вырезку конины молодой, так как конина сродни мясу марала. Вкус изумительный. Сколько готовлю, всегда всем нравится. Мясо получается в собственном и помидорном (томатном) соку очень сочное.

Я готовлю такое блюдо к торжественным мероприятиям и для гостей.



Для домашнего приготовления – на 4 чел берется примерно 1 кг маралятины (конины, можно свинины или говядины), 2 больших луковицы, примерно с десяток средних помидоров, зелень петрушки. Мясо режем ломтиками и укладываем в небольшой казан или глубокую сковороду (см. фото), в которую предварительно налили полстакана растительного масла (естественно, алтайских производителей!).



Укладываем слоем ломтики мяса, затем слой помидоров, нарезанных кольцами (см. фото). Количество слоев мяса и помидоров зависит от размеров посуды, в которой готовится блюдо (казан, сковорода, гусятница и т.п.), и количества персон, тех, для кого готовится блюдо, т.е. и количество исходных продуктов также зависит от потребности.

Итак, слои мяса и помидоров уложены, сверху посыпаем нарезанным кольцами луком, 2–3 ст. л. сахара, 1 ст. л. без верха соли, молотым красным и черным перцем, петрушкой, кладем 2–3 лавровых листа, закрываем крышкой. Разогреваем на сильном огне до закипания содержимого, затем на медленном огне тушим до готовности примерно 40–45 мин.



Когда готовится это блюдо, замечательный аромат исходит по всей округе. Подается с любым гарниром, конечно, лучше с горяченькой картошкой. Украшается овощами и зеленью.

Шашлык «От Папыча»

Мясо (свинина, баранина, говядина), 0,5 кг репчатого лука, смесь чёрного и красного перца, пряные травы, зелень.

Мясо для шашлыка должно быть обязательно свежим или охлаждённым. С мяса убрать лишний жир, чтобы при жарке не горел, жилы, нарезать мясо (лучше поперёк волокон, тогда его будет легче пережевывать). Мясо режется на куски по 200–250 г. Нарезать репчатый лук. Лук, соль, специи, пряные травы, смесь черного и красного перца, мясо – всё кладется слоями. При мариновании мяса для шашлыка чередовать слои: лук-мясо-зелень, причём первым и последним слоем кладётся лук. Обязательно используйте при мариновании шашлыка гнёт. Маринуется шашлык 2,5–3 часа.

Насаживать на шампуры мясо для шашлыка следует вдоль волокон, не делая промежутков между кусками, куски мяса покрупнее должны быть ближе к центру. Шампуры для шашлыка на мангале размещаются как можно ближе друг к другу, создавая тем самым своеобразный купол, позволяющий оптимально использовать жар от углей при жарке шашлыка. Нужно часто переворачивать шашлык, чтобы не подгорал.



Салат «Алтай»

300 г отварного мяса марала, 1 свежий огурец, 1 луковица, чеснок, масло растительное, соус соевый, красный молотый перец, зелень.

Вырезку марала (или говядины) нарезать соломкой и обжарить на подсолнечном масле. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить. Обжаренное мясо, обжаренный лук, свежие огурцы заправить соевым соусом, добавить чеснок, красный перец и перемешать. Выложить в салатник и украсить зеленью.



Суп «Дунькина Яма»

Мясо марала, барана, морковь – 4 шт. средних, капуста свежая – 1,5 кг, томаты – 3–4 шт., лук репчатый – 4 головки, специи.

Мясо (ребра, хребет, поясницу) порубить на порционные куски. Положить в холодную несоленую воду. Через час добавить нарезанную кубиками (1,5 см×1,5 см) морковь, за 30–40 мин. до готовности добавить 1,5 кг нарезанной кубиками капусты, за 20 мин. до готовности – нарезанные кубиками помидоры, 1/4 ч. л. горошка перца, соль – 2 ст. л. За 2 мин. до готовности добавить 200–300 г нарезанного репчатого лука.

Жаркое из марала

1 кг мяса марала, 100 мл воды, 200 мл красного вина, столовый уксус, 300 г моркови, 1 луковица, чеснок, перец горошком, тмин, лавровый лист, масло растительное, немного муки, желе из красной смородины.

В жаропрочную посуду налить 100 г воды и положить кусок мяса целиком. Не закрывая крышкой, поставить посуду в духовку и готовить мясо при температуре 180 град. Следить, чтобы вода не испарилась полностью, и добавлять ее по мере необходимости. Через каждые 10 мин. кусок мяса необходимо переворачивать.

Для соуса в эмалированной кастрюле смешать стакан красного сухого вина с 1/2 стакана столового уксуса. Мелко нарезать 2 средние моркови, одну головку репчатого лука и дольку чеснока. Добавить овощи в кастрюлю. Затем положить туда 1–2 шт. гвоздики, две щепотки перца, столько же тмина и несколько лавровых листьев. Поставить кастрюлю на огонь и довести смесь до кипения, продолжать варить до тех пор, пока объем смеси не уменьшится на две трети. Остудить и процедить полученный маринад.

Разогреть сковороду, обжарить в масле 50 г муки, она должна приобрести коричневый оттенок. Влить маринад и добавить 2 ст. л. желе из красной смородины. Мясо в духовке полить маринадом, уменьшить огонь и тушить в течение 1,5 час. Готовность проверять вилкой: если из мяса течёт прозрачный желтый сок, значит, оно готово.





Алтайские блины с припёком из кедрового ореха и цветочным мёдом

Молоко – 1 л, 4 яйца, мука – 500 г, масло растительное – 2 ст. л., сахар – 1,5 ст. л., соль – 1 щепотка, орех кедровый – 30 г.

В большой миске взбить яйца и сахар. Залить 1 часть тёплого молока, посолить. Хорошо перемешать. Засыпать муку (постепенно) в яично-молочную смесь, помешивая, чтобы не было комков. Добавить немного соды, растительное масло, после чего добавить оставшееся молоко, кедровые орехи и взбить. Тесто должно получиться в меру жидким. Хорошо разогреть сковороду и смазать растительным маслом. Обжарить каждый блинчик с обеих сторон до золотистого цвета.

Готовые блины к чаю подавать с цветочным мёдом.



Уха от Лустовалова

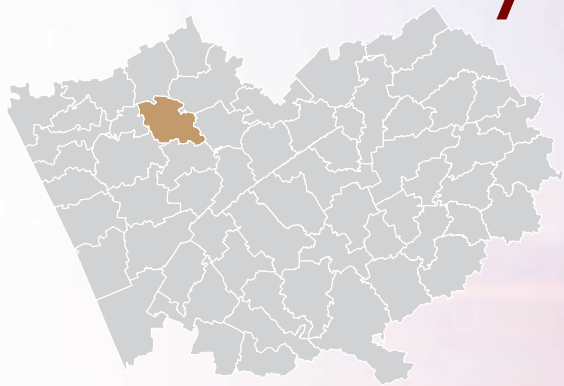
Этой ухой угощаем гостей и готовим её на все праздники.

5 кг рыбы карпа «Белый Амур», 10 л воды, 6 кг картофеля, 4 луковицы, специи, зелень.

Рыбу почисть, убрать жабры, залить холодной водой, добавить картофель, нарезанный кубиком, 1 почищенную луковицу (целую), 2 ст. л. соли, 1/4 ч. л. перца горошек. Все это положить в холодную воду. Разжечь костер и поставить казан на огонь. Рыбу достать сразу после готовности, положить на блюдо, посолить, посыпать зеленым луком. После закипания пену перемешивать, а не снимать. За 2 мин. до готовности добавить 300 г резанного репчатого лука. В каждую тарелку добавить соль, молотый перец, зеленый лук по вкусу.



Баевский район



Расположен район в северо-западной части края. На территории района более 130 озёр и естественных водоёмов: Лена, Баево, Долгое, Мостовое, Камышное и др. В трёх километрах от села Баево находится озеро Солёное, которое по своим свойствам относится к наиболее целебным. Протекают реки Кулунда, Прослауха, Чуман, Пайвёнок. С севера на юг территорию района пересекает Кулундинский магистральный канал.

В северной части района – берёзовые колки, в восточной – смешанный лес, западная и южная части – степные. Произрастают берёза, осина, тополь, сосна, жёлтая акация, боярышник, шиповник, калина.

Самая необычная гостья спустилась на гостеприимную хлебосольную баевскую землю буквально с неба, а вернее – из космоса. Случилось это больше пятидесяти лет назад – в июне 1963 года, но событие помнят и будут помнить всегда, потому что чудесной гостьей была Валентина Терешкова – первая в мире женщина-космонавт.

После завершения своего полета в космос спускаемый аппарат вместо казахских степей в районе города Кустанай совершил приземление в степях Алтайского края, там, где течет никому неизвестная река Чуман. Когда пастух, пасший стадо коров, помог ей выбраться наружу и объяснил, где она приземлилась, он услышал ответ:

– Ничего себе, куда меня занесло!..



Женщины из ближайшего села, прибежавшие вслед за вездесущими мальчишками, сразу поняли, что гостья голодная (в полете Терешкова чувствовала себя неважно и даже не прикоснулась к космической пище). Времени на приготовление достойного угощения не было и поэтому угощали тем, что в любой крестьянской семье есть всегда: вареная картошка с огурчиками и свежий хлеб, да еще чай с медом. Ела эту простую русскую еду Валентина с таким удовольствием, будто ничего вкуснее на свете нет!

В нашей книге от жителей Баевского района представлены рецепты именно таких блюд: простых, незамысловатых, но очень вкусных и полезных.



ЩЕРБАК Светлана,
с. Верх-Пайва



Бабушкина кашка из тыквочки

Тыквочка – это целая аптека в доме, – так говорила моя прабабушка Александра. Она часто кормила меня блюдами из тыквы, всегда поражая их разнообразием, говорит Света Щербак.

Тыквочку очищаем от кожуры, семечек. Нарезаем кубиками, укладываем в чугунок, наливаем на дно водички и напариваем. Когда тыквочка распарится, добавляем изюм и сладим медком (не сахаром). Бережно её укутываем (кашка должна настояться). А потом, когда откроешь, это просто объеденье! Приготовьте – не пожалеете!

Еще Светлана просто обожает грибы:

Люблю их, маринованные, соленные, жареные... Люблю собирать их вместе с мамой и папой. Еще больше люблю приготовить что-нибудь из них.

Пшенная каша с грибами

300 г пшенной крупы, 200 г грибов, 1 луковица, 50 г сливочного масла, соль, зелень укропа для украшения.

Грибы промыть, очистить и нарезать кусочками. Очистить лук, нашинковать его.

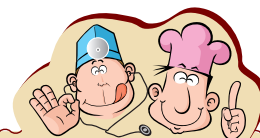
Отварить грибы до полуготовности в подсоленной воде, добавить помытую пшенную крупу и варить на медленном огне 10-12 мин.

Добавить в готовую кашу обжаренный на сливочном масле лук и подать к столу, украсить зеленью укропа.

Запеканка по-домашнему

Растительное масло, картофель, лук, грибы, сыр, соль, перец черный душистый.

Противень смазать маслом, уложить слой картофеля. Солить, перчить по вкусу. Следующий слой – лук, грибочки. Опять присолить. Повторить слои в том же порядке. Верх посыпать сыром. Запекать в духовке до готовности.



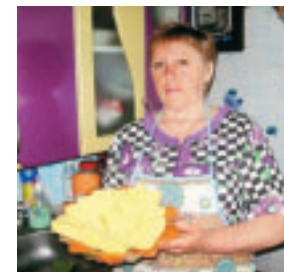
Семена тыквы содержат жирные масла, протеины, фитостерин, смолы, органические кислоты, витамины С, В₁, каротин. Мякоть тыквы содержит большое количество клетчатки и различных растительных сахаров, соли кальция, калия, магния, железа, а также микроэлементы: медь, кобальт, фосфор, витамины С, В₁, В₂, В₅, Е, А, РР.

Тыква очень богата пектинами, а оранжевые и желтые формы содержат каротина больше, чем морковь. Препараты тыквы обладают противовоспалительными, сосудорасширяющими, успокаивающими, улучшающими обменные процессы и ранозаживляющими свойствами. Тыква улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нормализует моче- и желчеотделение, проявляет противоглистный эффект, повышают водный и солевой обмен организма, нормализует сон.

В грибах очень много белка. Их часто сравнивают с мясом, однако калорийность белого гриба совсем небольшая (около 30 ккал). Пшенная каша поставляет организму железо, фтор, магний, марганец. Также в пшенице содержатся кремний и медь, незаменимые аминокислоты – строительный материал для мышц и клеток кожи.

Сыр от Талины

ОСЬКИНА
Галина Иосифовна,
с. Покровка



Этот рецепт сыра готовила моя мама много лет, теперь готовлю я. Приготовлен из чистейших домашних продуктов: молоко, творог, масло.

1 кг творога, 200 г сливочного масла, 1 желток, 1 ст. л. без горки соли, 1,5 ч. л. соды.

Взять казан, на дно положить масло и растопить. Затем мелко измельченный творог перемешать с солью и ждать, когда это все закипит, регулярно помешивая на медленном огне. Затем положить желток и половину соды, быстро хорошо перемешать, затем – остальную соду. Все перемешать и кипятить эту массу до полного расплавления творога.

В заранее приготовленную форму, смазанную маслом, вылить сыр, оставить до полного охлаждения.



Здоровье – в алтайских продуктах!

ШТАЙНЕПРАЙС

Эрна Александровна,
с. Платова



Тышный пирог

Эрне Александровне 72 года. Живет она с мужем Давыдом Давыдовичем вдвоем, но очень они любят, когда к ним съезжаются трое детей со своими семьями. Тогда Эрна Александровна старается приготовить что-нибудь вкусненькое и очень часто придумывает что-нибудь новенькое.

0,5 стакана кефира или простокваши, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана сахара, 1 ст. л. меда, сода пищевая, 1 стакан муки, 1 яйцо.

Все ингредиенты тщательно перемешать, вылить в форму и выпекать в духовке 40-45 мин.

Украсить, чем понравится. Но Эрна Александровна и ее семья любят украшать этот пирог вареньем из смородины или натертыми на мелкой терке шоколадными конфетами. Это украшение нужно делать обязательно на горячий пирог, чтобы хорошо пропиталось. Очень вкусно есть этот пирог, запивая холодным молоком, желателно от своей коровки.

РЕЦЕПТЫ СЕМЬИ БУКРЕЕВЫХ, с. Баево

Немецкие галушки с пасленом

Этот рецепт передается в семье уже четвертому поколению. А появился он в военные годы, когда из блокадного Ленинграда в семью была эвакуирована бабушка-немка. К сожалению, забылось имя бабушки, и саму ее после войны разыскали и увезли дети, а рецепт остался в семье и прижился надолго.

Разбить 2 яйца, влить 1 ст. л. растительного масла, перемешать.

Всыпать 1 неполную чайную ложку пищевой соды, гашеной уксусом. Влить 1 стакан кипяченой и охлажденной воды. Муки добавить столько, чтобы получилось не очень крутое тесто. Хорошо вымешанное тесто раскатать «колбаской» и нарезать кружками по 2 см.

Полученные галушки выложить в манти-варку или пароварку на расстоянии друг от друга (галушки увеличиваются в размере).

Галушки готовятся 30-40 мин. после закипания воды в мантиварке, и 20-25 мин. – в пароварке.

За это время приготовить соус.

2-3 стакана паслена высыпать в кастрюлю и залить 0,5 ст. воды.

Ставим на огонь. Когда масса закипит, высыпая сахар (по вкусу). Варим 5 мин., добавляем сливочное масло (по вкусу). Варим еще минутку.

Готовые галушки выкладываем на плоскую тарелку и заливаем соусом. Можно и не заливать, а есть галушки, макая в соус.



Галушки украинские



Есть у Букреевых и украинские корни. Этот рецепт в семье с 1884 года.

Из 2 яиц, 1 стакана кипяченой воды, соли и муки замесить крутое тесто, как на пельмени.

В кипящую воду опускать галушки, отрывая их от общего куска теста.

Готовые галушки вынуть из воды, дать стечь оставшейся воде и выложить их в сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарить со всех сторон до образования корочки. Выложить в тарелку и залить обжаренным в растительном или сливочном масле мелко порезанным луком.

Можно луком не заливать, а приготовить несложный, но вкусный соус: в сливки или сметану выдавить чеснок (по вкусу) и дать настояться.

ВКУСНЫЕ ЛЕКАРСТВА

ПРОНИНОЙ Галины Трофимовны,
с. Прослауха

Напиток освежающий

2 огурца, 4 лимона, 1 апельсин, 2–3 листика мяты.

Огурцы промыть и отжать сок через соковыжималку. Лимоны и апельсин промыть, очистить и отжать сок через соковыжималку. Полученные соки смешать, украсить мятой. Этот сок освежит в жаркую погоду и очень полезен при болях в желудке.

Свекольные карамельки с хреном

2 стакана хрена, 1 ч. л. лимонной кислоты, 5–6 шт. свеклы среднего размера.

Свеклу обязательно хорошо промываем и чистим, варим до готовности. Нарезаем дольками размером с карамельку.

Корни хрена промываем, чистим и перекручиваем на мясорубке.

Свеклу укладываем в трехлитровую банку слоями, пересыпая хреном.

Заливаем водой, в которой варилась свекла, добавляем лимонной кислоты и ставим на сутки в холодильник.

Употребляем 2–3 раза в день после еды по 2–3 «карамельки». Это очень вкусно и полезно: хорошо разжижает кровь, укрепляет стенки сосудов, лечит варикозное заболевание.

Уже через месяц ежедневного приема исчезают боли в ногах и суставах, появляется легкость в ходьбе.

Галина Трофимовна в лечении болезней больше доверяет народной медицине, поэтому сама и семью лечит с помощью вкусных лечебных блюд и напитков.

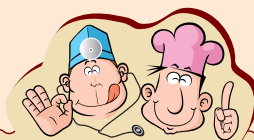
Напиток «Два в одном»

Этот напиток не только освежит в жаркую погоду, но и поможет тем, кто хочет бросить курить и пить алкоголь.

1 стакан овса хорошо промыть, залить 3 л воды и кипятить 1 час.

Добавить 1 ч. л. цветов календулы, мед по вкусу и кипятить еще 5 мин.

Напиток хранить в холодильнике.



Известно, что польза хрена содержащихся в нем эфирных маслах. Дело в том, что эти масла обладают антисептическими свойствами. Также благодаря наличию фитонцидов у хрена есть способность оказывать противодействие бактериям. Летучие вещества, которые выделяются хреном, являются природными растительными антибиотиками, хорошо справляющимися со многими вредными микробами. Эти свойства позволяют его применять как средство, предохраняющее от различных болезней инфекционного характера.

Польза хрена в том, что в нем есть некоторые витамины С, РР, группа В. Интересен тот факт, что содержание витамина С в хрене выше, чем в лимонах. В составе хрена много таких нужных человеку микроэлементов, как сера и натрий, калий и фосфор, железо и много других. В хрене содержатся углеводы и азотистые вещества. Польза хрена – в присутствующих в его составе в некотором количестве жирах, сахаре и крахмале. Есть смолистые вещества, клетчатка, а в листьях хрена в наличии и каротин.

ГОРОДЕЦКАЯ
Любовь,
с. Паклино



Весенний салат «Моя фантазия»

Любовь – жена, мама четверых детей, трое из них приемные, и уже бабушка. Свою большую семью Любовь Николаевна предпочитает кормить полезными блюдами. Но, кроме того, что они полезные, они еще и очень вкусные. Попробуйте приготовить!

Листья одуванчика – пучок, лук зеленый – пучок, 2 яйца, масло растительное, соль по вкусу, зерна половины граната, половина красного яблока.

Молодые листья одуванчика замочить в подсоленной воде на 30 мин. (чтобы ушла горечь). Дать воде стечь и нашинковать. Лук зеленый мелко порезать. 1 яйцо натереть на крупной терке.

Все перемешать, подсолить, добавить растительного масла. Сверху украсить зернами граната, нарезанным соломкой яблоком, нарезанным кружочками яйцом.

Это очень простой, вкусный, а главное – полезный салат.

Надежда ЦЫБИНА,
с. Верх-Чуманка

Оладушки из ржаного хлеба с яблоками

300 мл молока, 250 г ржаного хлеба, 1 яйцо, 80 г муки, 150 г яблок, 120 г сметаны, 3 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Хлеб нарезать на куски и залить горячим молоком. Размокший хлеб растереть и добавить яйцо, муку и измельченные сырые яблоки. Всё тщательно перемешать.

Подготовленную массу ложкой наливать на горячую сковороду, хорошо смазанную растительным маслом, и выпекать оладьи. Подавать со сметаной и сахаром.

Оладьи очень полезны для тех, кто страдает избыточным весом, т.к. малокалорийны.

Ромашковый чай с мёдом

1 ст. л. сухих цветов ромашки залить 1 стаканом кипятка, оставить на 1–2 часа, затем процедить и добавить 1 чайную ложку мёда.

Этот чай очень полезен при кишечных коликах.

Квас свекольный из ржаной муки

Красную свеклу хорошо промыть, срезать доньшки и верхушки (кожуру не счищать). Порезать не очень мелко и варить или потомить в русской печи, налить немножко воды. Распаренные корнеплоды пропустить через мясорубку, добавить ржаной муки столько, чтобы можно было скатать лепешки. Затем разложить лепешки на посыпанный мукой противень и выпекать в печи или духовке до готовности. Лепешки разломать и сделать из них сухари.

Хорошо высушенная заготовка долго хранится. Остается вскипятить воду и добавить туда высушенные лепешки.

На 3 л воды – 300 г сухарей, 2–3 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. сухих дрожжей.

Через 2–3 дня квас готов. Квас полезен особенно для тех, кто страдает запорами.



ЮРК Карина,
с. Верх-Пайва



Тирог яблочный «Безе»

Испечь 5–8 крупных ранеток, протереть, смешать с 1/2 стакана сахара и с 6 взбитыми белками. Уложить в форму, посыпать сахарной пудрой, поставить в духовку на 25–30 мин.





ЧАЛЫХ Наталья,
с. Верх-Пайва

Оладьи из тыквы

1,5 кг мякоти тыквы натереть на мелкой терке, залить 2 стаканами молока и тушить до готовности.

Полученную массу остудить. Добавить 1 стакан муки или неполный стакан манной крупы; 2 желтка, растертых с 1 столовой ложкой сахарного песка, немного соли.

Все хорошо перемешать, добавить взбитые белки от 2 яиц и еще перемешать. Жарить оладьи лучше на сливочном масле. На стол подавать со сметаной.



КОМАРОВА Анастасия,
с. Верх-Пайва

Десерт из тыквы

300 г мякоти тыквы, 1 яблоко, 3 ст. л. меда, цедра и сок 2 апельсинов, 1/3 ч. л. корицы, 50 г рубленых грецких орехов, 100 мл взбитых сливок, листочки мяты для украшения.

Мякоть тыквы порезать ломтиками. Яблоко для десерта очистить, порезать ломтиками. Сложить в кастрюлю, добавить мёд, цедру, сок апельсина, корицу и тушить в течение 7 мин. Дать остыть. Тыкву с яблоками для десерта измельчить и разложить по креманкам. Десерт охладить, посыпать орехами, украсить сливками и листочками мяты.



ЗАЙКА Антон,
с. Верх-Пайва

Тюре из картофеля и тыквы

Тыква, отварной картофель, 1 стакан сливок, соль, мускатный орех по вкусу.

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере или протереть через сито. Приготовить однородную массу из отварного картофеля, добавить ее к тыкве, полить разогретыми сливками, посыпать солью, мускатным орехом, поварить и взбить. Подавать к блюдам из рыбы и птицы.

АФАНАСЬЕВ Андрей,
с. Верх-Пайва

Супчик

Картофель, лук, сливочное масло для обжарки, овощной бульон, сливки, тертый хрен, зеленый лук, укроп.

Обжарьте лук на сливочном масле. Как только он станет золотистым, выложите в сотейник нарезанный картофель, потомите несколько мин. и залейте овощным бульоном. После того, как картофель станет мягким, добавьте тертый хрен. Пропустите суп через блендер. Добавьте сливки и соль, заправьте. Подайте суп с мелко порезанной зеленью.



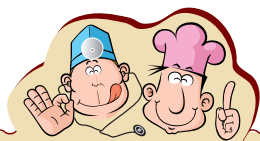
Зразы картофельные с грибами

АФАНАСЬЕВА Елена,
с. Верх-Пайва

1 кг картофеля, 250 г свежих грибов, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны, соль.

Картофель очистить, отварить до готовности и размять в пюре. Добавить яйца, сливочное масло и соль по вкусу, тщательно перемешать. Грибы промыть, отварить 15 мин., мелко порубить. Репчатый лук очистить и нарезать маленькими кубиками. Разогреть на сковороде сливочное масло, положить грибы и лук, слегка посолить и, помешивая, обжарить в течение 5 мин.

Из картофельной массы сформировать лепешки. В центре каждой лепешки положить грибной фарш. Соединить края, придав форму пирожка. Обвалять в муке. Обжарить на сковороде в разогретом масле 4 мин. с каждой стороны. Перед подачей к столу зразы полить сметаной.



В картофеле содержится крахмал, белки, углеводы, а также фосфор, магний, кальций и большое количество аминокислот. В 100 г молодого картофеля содержится примерно 20 мг витамина С. Важно, что клетчатка картофеля не обладает раздражающим эффектом при воздействии на слизистую оболочку кишечника и желудка.

Крахмал, полученный из картофеля, способствует снижению холестерина в печени и в крови. В картофеле содержится большое количество солей калия, помогающих выводить лишнюю воду из организма человека.



БАКЛАНОВА Алеся,
с. Верх-Пайва

Идеальное картофельное пюре

1 кг картофеля, 2 яичных желтка, 200 г сливочного масла, соль, перец черный, молотый орех мускатный по вкусу.

Фокус этого пюре – в практически сухой основе из вареной картошки и замороженном сливочном масле. Масла при этом должно быть

много. Знаменитый французский повар Робюшон вообще рекомендует брать равное количество масла и картошки.

Сливочное масло нарезать мелкими кубиками и заморозить. Картошку очистить и отварить до готовности. Слить воду, а картошку слегка посушить в той же кастрюле, в которой она варилась, поставив кастрюлю на маленький огонь на пару минут. Картошку протереть через мелкое сито. На очень маленький огонь поставить сковороду и выложить в нее картофельную массу. Положить в картошку часть замороженного сливочного масла и методично вмешать его в картошку лопаткой. По мере вымешивания добавлять все новые и новые замороженные куски. Посолить, поперчить, добавить щепотку мускатного ореха, яичные желтки и еще раз основательно перемешать.



г. Белокуриха



Только что автомобиль мчался по прекрасной дороге среди бескрайних полей пшеницы, а теперь справа и слева высятся горы, покрытые лесом. У подножия этих гор на том и другом берегу небольшой горной речки с чистой водой манят к себе ухоженные зеленые, аккуратно подстриженные лужайки скверов и парков, окружающих санаторные здания курорта Белокуриха.

Город-курорт Белокуриха находится на юге Алтайского края, в предгорье Алтайских гор на высоте 240-250 метров над уровнем моря. Фактически это граница Алтайского и Смоленского районов Алтайского края.

Отроги хребтов изрезаны большой сетью горных рек и ручьев с узкими долинами и круто поднимающимися от них террасами. Рельеф местности очень разнообразен, характеризуется сменой равнинных и горных участков.

Климатогеографические условия Белокурихи в своем роде уникальны. С юга курорт окружен высокими горами, покрытыми вечнозеленой растительностью, а вершины гор увенчаны гранитными скалами причудливой формы.

Климат курорта характеризуется сравнительно высокой для Сибири среднегодовой температурой воздуха, достаточно мягкой зимой, нежарким летом, теплыми осенью и весной. Весной и летом солнечных дней в Белокурихе примерно столько же, как на курортах Крыма и Кавказа.

Белокуриха замечательна своими минеральными источниками. Азотно-кремниевые минеральные воды выходят на поверхность с температурой 37–42°C, в них содержится небольшое количество радона, много газов, фтора и кремниевой кислоты, а также различных микроэлементов.

Основу экономики города составляет деятельность санаторно-курортных учреждений.

Многие тысячи россиян впервые попали в горы именно здесь, в Белокурихе. Подъем на гору Церковку на канатно-кресельной дороге, долгие прогулки по терренкурам в долине реч-



ки Белокурихи до старой мельницы, катание на горных лыжах и другие развлечения надолго остаются в памяти и заставляют многих отдыхающих возвращаться сюда снова и снова.

После прогулок в горах и лечебно-оздоровительных процедур, которых здесь предоставляется великое множество, разыгрывается по-настоящему «зверский» аппетит. Меню многочисленных столовых, ресторанов, кафе на курорте удовлетворит любого,

даже самого притязательного гостя. Самое интересное, что зачастую и во время изысканных приемов наибольшее внимание привлекают угощения, приготовленные из местных продуктов по рецептам здешней кухни. Отдых на курорте Белокуриха запоминается надолго еще и потому, что здесь вкусно кормят!

Рецепты некоторых блюд из своего меню представили в книге сотрудники ЗАО Курорт «Белокуриха»



Урок для новичка

Баклажаны, запеченные с грибами

500 г баклажанов, 400 г любых лесных грибов (свежих или замороженных), 1 стакан сметаны (15–20%), 1 луковица, соль, растительное масло.



1

Баклажаны порезать кубиками, посолить и оставить на 30 мин. Затем промыть их в холодной воде, отжать.



4

Добавить грибы, посолить, жарить еще 5–7 мин.



2

Лук порезать кубиками. Грибы порезать ломтиками.



5

Выложить баклажаны с грибами в форму для запекания.



3

На растительном масле обжарить лук. Добавить баклажаны, жарить 5–7 мин.



6

Залить сметаной, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 25–30 мин.

ФИРМЕННЫЕ БЛЮДА



Картофельный хворост

0,5 кг картофеля, 2 яйца, мука, соль, масло растительное для жарки, сметана.

В вареный протертый картофель, немного охлажденный, добавить соль, просеянную муку, яичные желтки, тщательно перемешать, затем осторожно ввести яичные белки.

Подготовленную массу раскатать в пласт толщиной 3–4 мм, нарезать его ромбиками 35×35 мм, в середине каждого ромбика сделать надрез. Подготовленный хворост жарят во фритюре, подают со сметаной.

Оладьи «Загадка»

1 средний кабачок, 2 яйца, перец болгарский свежий – 1 шт., сода, соль, куркума, масло растительное для жарки, сметана.

Кабачки, очищенные от кожицы и семян, протереть, посолить и выдержать 5–10 мин. Отжать, добавить болгарский перец, очищенный и нарезанный мелкими кубиками, яйца, просеянную муку, куркуму, подготовленную пищевую соду и тщательно вымесить до появления пузырьков на поверхности.

Оладьи обжарить с обеих сторон. Подать со сметаной.

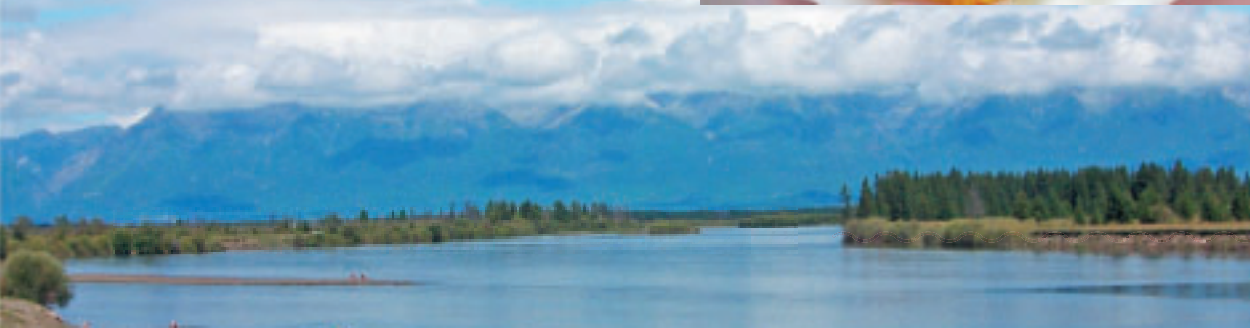


Сибирский тыквенный кисель (густой)

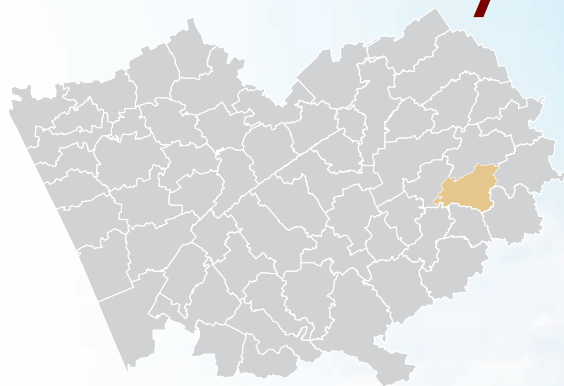
1 средняя тыква, 0,5 стакана сахара, 100 г крахмала, лимонная кислота, вода, орех кедровый.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, залить горячей водой, проварить до мягкости. Затем измельчить блендером вместе с отваром (часть его охладить и использовать для разведения крахмала), добавить сахар, лимонную кислоту, довести до кипения. После этого тонкой струйкой ввести подготовленный крахмал и снова довести кисель до кипения.

Крахмал подготавливают следующим образом: разводят его охлажденным отваром (на 1 часть крахмала – 5 частей отвара) и процеживают. При подаче в кисель кладут кедровые орешки.



Бийский район



Бийский район расположен в юго-восточной части Алтайского края. Основные водные артерии Бия и Катунь пересекают район в западном направлении, образуя за г. Бийском одну из крупнейших рек Сибири – Обь.

Растительный покров Бийского района богат и разнообразен. Многочисленны разнотравно-злаковые луга с преобладанием ценных кормовых злаков. Древесная растительность представлена отдельными колками с березой и осиной.

В историко-культурном плане Бийский район – это контактная зона, где происходит смешение различных культурных традиций, представляющих население горных и лесостепных районов, что благоприятствует появлению новых своеобразных культур. По территории Бийска и Бийского района следует основная масса туристов в Горный Алтай. Если начало пути туристов по району проходит по равнине, то перед селом Сростки появляются холмы и увалы. Теплая река Бия, искусственные водоемы в районе Катунь, сосновые боры, луга позволяют найти отдох по душе всем желающим.

Бийский район примечателен еще и тем, что в селе Сростки, расположенном на Чуйском тракте, родился и вырос писатель, актер и режиссер В.М. Шукшин. В селе имеется дом-музей В.М. Шукшина, мемориальная библиотека. На горе Пикет писателю установлен памятник, у которого каждый год проходят Шукшинские чтения.

«...Пока варилась уха из чебачков, пропустили по первой!..». Каждый русский человек в отличие иностранца поймет, о чем идет речь, потому что слова эти написал в одном из рассказов о своих земляках самый русский писатель – Василий Макарович Шукшин. Даже не читая всего рассказа полностью, представляешь себе друзей, сидящих у рыбацкого вечернего костерка на берегу Катунь. Той реки, которая, выбравшись из теснин Алтая, вольно течет по предгорной равнине, реки, воспетой нашим талантливым земляком в фильме «Печки-лавочки».



Жители родного для В.М. Шукшина села Сростки до сих пор нет-нет, да и выбирают на берег Катунь, чтобы вот так, в кругу друзей, провести ночь-другую у костра.

Есть еще одна традиция последних лет, связанная со Сростками, и касается она уже всех, кто едет на Алтай по Чуйскому тракту. Если проехал через Сростки и не остановился на здешнем базарчике, чтобы съесть знаменитый сростинский пирожок, то, считай, ты на Алтае-то и не был!





ФИЛИППОВА
Любовь Константиновна,
с. Сrostки

Сростинские пирожки



Секреты приготовления знаменитых пирожков сростинские пирожники обычно держат в строжайшем секрете. Но для нашей книги завесу тайны приоткрыла Филиппова Любовь Константиновна, которая вот уже несколько лет готовит изумительное на вкус угощение для гостей с. Сrostки.

Тесто заводим на хмелевой закваске, добавляем воду теплую, соль, сахар, масло растительное. Жарим пирожки на масле или топленом сале.

Хмелевая закваска готовится так: воду довести до кипения, положить хмель, кипятить 15 мин. на медленном огне. Процедить, остудить до 40 градусов, добавить мёд или сахар. Размешать и добавить муку до густой сметаны и поставить в теплое место на сутки. Закваска должна увеличиться в 2-3 раза. Хранить закваску можно в холодильнике (храниться закваска может долго, несколько месяцев).

Продукты для закваски: 0,5 л воды, 3 ст. л. хмеля, 1 ч. л. мёда или сахара, мука (лучше ржаная обдирная). Эту закваску из хмеля нужно «кормить» (т.е. как бы «оживлять» перед замесом теста) так: ржаная обдирная мука заливается кипятком и размешивается до консистенции густой сметаны. После этого кашку добавит в закваску для кормления.

Для сладких пирожков тесто делаю так: молоко, яйцо, соль, сахар, масло растительное, хмелевую закваску перемешиваю, ставлю «подняться», обминаю и разделяю пирожки. Сладкие пирожки делаю с ягодами: брусникой, вишней, смородиной. Жарю такие пирожки так же, на масле или топленом сале, а чаще пеку в духовке.

Начинки для пирожков несладких делаю так.

С *яйцом*: яйца отвариваем, нарезаем, солим, лук обжариваем и добавляем соль.

С *капустой*: капусту шинкуем, обжариваем и добавляем лук, соль.

С *картофелем*: картофель отвариваем, толчём, добавляем соль, лук обжаренный.

ЗИМИНА
Светлана Михайловна,
с. Малоугренево



Борщ с галушками

300 г мяса птицы, 1 луковица, 1 морковь, 1 свекла, 0,5–1 кг свежей капусты, 2 ст. л. сливочного масла, 1/3 лимона, 100 г сметаны, зелень укропа, лавровый лист, соль, перец, 3–4 картофелины, тесто пельменное.



Разделите тушку птицы, промойте, выложите в глубокую кастрюлю, залейте водой, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, посолите, оставьте вариться на медленном огне. Когда мясо птицы будет почти готово, выньте его из кастрюли, отделите от костей. Мелко нарезанный лук пожарьте в масле, добавьте мелко нарезанную морковь, влейте немного бульона и потушите. Свеклу натрите на крупной терке и добавьте к моркови в конце тушения. Нашинкуйте мелко капусту, нарежьте кубиками картофель. Заложите капусту и картофель в бульон. Как закипит, заложите раскатанные (диаметром 15 см) тонкие лепешки из пельменного теста в количестве 3–4 шт. За несколько минут до снятия с огня заправьте бульон тушеными овощами и свеклой, добавьте сок лимона, выложите филе мяса птицы. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист.

При подаче к столу лепешки положите на отдельную тарелку, порежьте небольшими квадратиками, борщ заправьте сметаной, украсьте зеленью укропа.



МАЛАХОВА
Анна Андреевна,
с. Малоугренево



Буфальды

(рецепт среднеазиатской кухни)

Из 2 яиц, 1 стакана кипяченой воды, из соли и муки замесить крутое тесто, как на пельмени. Начинка: лук репчатый, мясо свинины постное в соотношении 1:1, немного сливочного масла. Режется все мелким кубиком. Формируются, как пирожки с защипами. Варятся на пару 50 мин.



Салат «Витаминный»

Топинамбур, огурец свежий, ветчина, перец свежий сладкий.

Все нарезать кубиками, выкладывать слоями и смазывать майонезом или сметаной. Сверху посыпать тертым сыром. Подавать в креманках.

Оригинально, вкусно и красиво.



Курник



Тесто – дрожжевое.

Начинка: капуста квашеная, луковица, куриное мясо, соль, перец.

У кого есть гуси, то лучше с гусятиной; капуста – кому какая нравится: свежая или квашеная.

Все перемешать. Раскатать половину теста, положить начинку, накрыть второй половинкой теста, закрепить края. Печь в духовке при температуре 180 градусов в течение 40 мин.



Немного истории

Курник издавна считался самым сложным и парадным пирогом на Руси. В самом простом варианте его готовили как обычный, но очень высокий пирог. Пресное сдобное или сдобно-дрожжевое тесто раскатывали толщиной около 0,5 см, клали в глубокую посуду, насыпали рубленые яйца, затем клали слой начинки из курицы, опять – яйца, закрывали краями теста, защипывали и выпекали.

Настоящий же свадебный курник был ритуальным блюдом и подлинным произведением кулинарного искусства. Начинку делали из нескольких слоев: рис припущенный, заправленный маслом с добавлением яиц рубленых, отварной курицы с густым молочным соусом, грибов жареных, опять курицы и риса. Каждый слой начинки перекладывали блинчиками.

Формировали курник так. Готовили две лепешки из пресного сдобного теста, одну меньше другой почти вдвое. Малую лепешку клали на сковороду, на нее расстилали блинчики и укладывали слой начинки. На большой лепешке от краев к центру, но не от центра, делали 8 надрезов. Этой лепешкой закрывали начинку, защипывали по разрезам и в местах соединения с нижней лепешкой. Все это сооружение украшали орнаментами из теста, смазывали яйцом и выпекали.



Благовещенский район



Благовещенский район образован в 1924 г. На его территории находятся 29 сел и поселков. Наиболее крупные из них – Степное Озеро, Леньки, Николаевка, Глядень, Яготино, Шимолино. Населяют район русские, немцы, украинцы, казахи, белорусы.

Здесь более 20 горько-соленых и пресных озер, в том числе Кулундинское, Кучукское, Беленькое, Платава, Рыбное, Лебяжье; протекают реки Кулунда, Кучук.

Озеро Кулундинское расположено на северо-западе района, это самое крупное озеро в Алтайском крае. Оно имеет соленую воду, как и большинство других озер.

Во время весеннего и осеннего перелетов на озерах скапливается огромное количество водоплавающих птиц, и там, где охота разрешена, любители этого занятия никогда не остаются без трофеев. Добыть утку или гуся – дело непростое, но приготовить дичь, пожалуй, еще сложнее. Однако существует немало рецептов приготовления дичи. Эти рецепты приведены в нашей книге.

Среди переселенцев, заселивших эти места сто лет назад, основу составляли русские крестьяне из Центральной России, но немало было и украинцев, немцев. На здешних каштановых почвах и черноземах они приноровились получать неплохие урожаи пшеницы и других сельскохозяйственных культур. Вместе с тем из одних и тех же продуктов готовили переселенцы в силу своих национальных традиций совершенно разные блюда.

На страницах книги жители района представили как традиционные рецепты, так и рецепты необычных блюд собственной разработки.





ПОЖИДАЕВА Анна,
р.п. Благовещенка

Готовим дичь!

Мой муж – охотник и рыбак. Я очень горжусь, когда он приносит добычу. В выходные дни, когда разрешена охота, мы с удовольствием готовим дичь.

Готовить дичь приновились по простому рецепту, и, надо сказать, получается она очень вкусной.

Когда тушка дикой птицы очищена, ее промываем и укладываем в кастрюлю. Заливаем водой, доводим мясо до кипения, хорошо солим и кипятим минут 40.

После того, как дичь сварилась, полностью сливаем воду, а тушку охлаждаем, давая воде полностью стечь. Когда дичь остынет, натираем ее хорошо со всех сторон молотым черным перцем. Можно использовать любые другие сухие специи с сильным запахом для птицы и мяса.

Теперь вареную птичку надо хорошо зажарить на сковороде, для чего наливаем растительное масло и тщательно его разогреваем. Выкладываем в жир птицу и обжариваем тщательно со всех сторон. Чем мне нравится птичка, так это тем, что мясо у нее на самом деле нежное, не то что у домашней курицы. Готовится дичь относительно быстро, а шкурочка-кожица даже у вареной птицы схватывается на сковороде, становится хрустящей и зажаристой.

Когда дичь правильно и хорошо приготовлена, у нее мясо легко отстает от костей. Очень вкусно есть дичь с макаронами или картошкой, а также со свежими овощами на гарнир.



Мария ГАМАЮНОВА,
п. Благовещенка

Жемчужина среди каш

Слово «перл» в давние времена означало жемчужину. От него и произошло название крупы из ячменя – перловая, формой напоминающая жемчуг. А еще она обладает огромной ценностью. Перловка богата аминокислотами, витаминами и минералами, клетчаткой, природными антибактериальными веществами

В старину из перловой крупы готовили кашу для Государева стола: долгие часы томили в молоке, добавляя в конце сливки. А в солдатском рационе перловка получила название «шрапнель» – приготовленная не по правилам, она оставалась жесткой и практически несъедобной.

Вот в этом и весь секрет перловой каши, впрочем, как и любого блюда: ее нужно правильно приготовить. Это я знаю от бабушки, которая томила перловку на печке очень долго.

Замочите перловку на несколько часов, можно на ночь. Слейте воду, залейте свежей на 1–2 пальца выше уровня крупы. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите на самом медленном огне около 1,5 часа. Когда вода начнет впитываться, посолите по вкусу. За 10 мин. до окончания варки можно добавить обжаренные лук, морковь, грибы, мясной фарш или просто сливочное масло.



Ирина ХРАБРОВСКАЯ,
п. Степное Озеро



Кабачковый торт

Он несладкий, из категории закусочных тортов.

Два маленьких молоденьких кабачка натереть мелко, добавить измельченный чеснок, соль, укроп. Пусть постоит и даст сок, потом добавить два яйца и примерно стакан муки. Тесто должно быть, как на оладьи, или даже погуще. В горячую сковородку налить немножко масла (1–2 ложки), выложить несколько ложек «теста» и разравнивать, чтобы получилась нетолстая лепешка. Когда подпечется, перевернуть. Конечно, чем тоньше, тем лучше, но главное – чтобы вы смогли ее перевернуть.

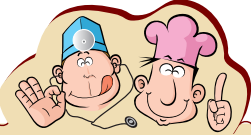
Когда лепешки остынут, смазывать их начинкой: луковичу поджарить с морковкой, заправить майонезом и зеленью. Можно добавить грибы или рубленые яйца, или сыр натертый. Прослоить коржики и дать настояться в холодильнике. Сверху красиво обмазать майонезом и посыпать петрушкой или украсить кружками помидоров.

Салат из сырого кабачка по-восточному

Немногие решаются попробовать сырой кабачок, а зря. Он очень нежный и сохранил все витамины.

Один молодой кабачок, половина лимона, растительное масло, черный перец, соевый соус.

Картофелечисткой нарезать кабачок на тонкие полоски. Выжать лимон, посыпать черным перцем, добавить по вкусу соевый соус. Две ложки масла нагреть, вылить в салат, перемешать. Можно посыпать зеленью укропа или петрушки.



Кабачки прочно заняли свое место на огородах жителей края. Они очень удобны тем, что подходят для самых разных блюд и видов обработки: тушения, жарения, запекания, домашних заготовок на зиму. Не имея яркого вкуса, кабачки становятся основой для блюд и вбирают в себя вкусы других продуктов.

Кабачки богаты витаминами, минералами, клетчаткой, но главное – они низкокалорийны.

Ольга ПЕТРОВА,
п. Благовещенка

Салат «Свежесть»

Молочные продукты в наших селах очень любимы. Творог, сметана, простокваша домашнего приготовления вкусны и полезны, содержат много белка и кальция. Очень вкусно сочетать соленый творог с зеленью, с такой начинкой делают пирожки и вареники. А весной очень порадует вот такой простой салат.



300 г зеленого лука, 100 г редиски, 150 г творога, 200 г простокваши, соль, укроп, петрушка.

Творог смешать с простоквашей, посолить и хорошо взбить. Редис тонко порезать, лук порубить, смешать, заправить творожной смесью. Украсить зеленью.

Елена САБЛИНА,
п. Благовещенка

Салат картофельный

Картофель – второй хлеб для жителей Алтайского края. Полезен он микроэлементами, богат углеводами. Наряду с привычными блюдами из картошки можно приготовить что-то новое. Этот рецепт опробован мною в разных вариантах. Картошку, залитую маслом с обжаренным луком, часто готовят в родительском доме. А картофельный салат с огурчиками или сельдью появился, когда я решила соединить отварную картошку и другие традиционные продукты, которые подаются к ней.

Картошку отвариваем (лучше в мундире), чистим, режем кубиками. Можно картошку почистить еще горячей, и тогда блюдо будет теплым, а можно охладить. Теперь все дело в заправке.

Ложка растительного масла, ложка огуречного рассола, два соленых или маринованных огурца, порезанных дольками, кубиками, кружочками, два зубчика чеснока измельченных, можно вместо чеснока взять головку лука.

Поджарить 1–2 головки лука на растительном масле и залить картошку. Можно с луком поджарить 1–2 морковки и грибы – чем больше, тем лучше.

Солить везде по вкусу, укроп или другая зелень приветствуются. К картошке можно добавить все, что угодно (можно делать салат с колбаской, консервами рыбными, любым отварным или поджаренным мясом, копченым окорочком, соленой селедкой).

Кажется, ничего интересного, а вот вы попробуйте. Тем более картошечка – наше самое родное!



Марина АФАНАСОВА,
п. Благовещенка

В моей семье не очень любят картошку. Конечно, мы ее употребляем, но не постоянно, а предпочитаем разнообразие. Можно приготовить, например, вкусные запеканки из других овощей. Они легче, чем картофель, полезнее, менее калорийны.

Капустная запеканка

Свежую капусту порубить и тушить в небольшом количестве воды под крышкой с ложкой растительного масла. Дать немного остыть, добавить тертый сыр, манную крупу, яйца. Перемешать с капустой, поместить в форму, смазать сметаной и поставить выпекать. Сметаной полить и при подаче. Получается очень нежное блюдо. На килограмм капусты беру 2 яйца, 2 ложки масла, соль и приправы по вкусу.

Запеканка овощная с мясом

Кабачок или тыкву (не пугайтесь, лучше попробуйте!) режем, выкладываем на дно смазанной маслом формы, сверху – лук и тонко порезанная свинина, можно куриный окорочок. Майонез или сметана – и в духовку, за 10 мин. до готовности посыпать сыром. Вкус отличается от традиционного блюда ненамного, а вот пользы больше, калорий меньше!



Елена МЕШАЛКИНА,
п. Степное Озеро

Фаршированная скумбрия

Рыба очень полезна и необходима в рационе любого человека. Я готовлю ее часто, стараюсь найти самые интересные рецепты, чтобы понравилось и членам семьи, и гостям за праздничным застольем. Это блюдо я готовлю на Новый год уже несколько лет. Многие и не знают, что скумбрия у нас продается не только копченая, но и просто свежемороженая. Она богата фосфором, полезными жирами, белком. При таком способе приготовления максимально сохраняются полезные вещества.

1 мороженая скумбрия, 1 морковь, 1 ст. л. желатина, 1 луковица, 5 вареных яиц, растительное масло для жарки.

Скумбрию выпотрошить, вымыть, удалить голову и хребет, отрезать плавники, поперчить,

посолить, внутри посыпать желатином. Лук очистить, измельчить. Морковь очистить, мелко нарезать и вместе с луком обжарить на растительном масле. Яйца очистить. Начинить скумбрию яйцами и зажаркой, брюшко сшить. Подготовленную рыбу завернуть в несколько слоев пищевой пленки, затем положить в целлофановый пакет, плотно завязать, опустить в кипящую воду, варить 30 мин. Затем достать рыбу из воды, охладить и убрать в холодильник на ночь. Охлажденную рыбу вынуть из пакета, снять пленку, нарезать кусочками. Очень вкусно!



Рецепты от жителей Алтайского края

Немного истории

Запеканка – блюдо с простой, но многовековой историей. Во всех национальных кухнях есть кушанья из остатков различных продуктов, запеченных вместе, – популярные у практичных хозяек, у которых все идет в дело, ничего не пропадает зря.

Происхождение ее тесно связывают с французской кухней. Именно там одному искусному кулинару пришла в голову идея собрать в одной посуде то, что осталось после обеда, залить все это взбитыми яйцами с молоком и поставить в печь. Русская знать отведала это блюдо только лишь в XVIII веке, когда стало модным заимствовать многие нравы и рецепты у европейцев.

Запеканок великое множество: фруктовые, рыбные, мясные, макаронные, овощные, творожные... Это универсальное блюдо может быть главным на столе или десертом, легким или калорийным, повседневным и даже праздничным. У запеканки множество имен: английский пудинг, итальянская лазанья, французский гратен, финская кааляпаттико, старый русский лапшевник – по своей сути все та же запеканка.

На Руси запеканку готовили с соевым или овсяным молоком, оно было очень полезным в долгий православный пост.

Самыми популярными считаются картофельная и творожная запеканки, но изобретательные хозяйки способны сделать запеканку из чего угодно. Добавляя разнообразные пряности и оригинальные ингредиенты, можно изменять вкус блюда практически до неузнаваемости.



Бурлинский район



Территория Бурлинского района является частью Кулундинской степи. Здесь расположены низовья реки Бурлы с обширными озерами, степными пространствами, колками, солончаками и солонцами. Типичным ландшафтом являются степи, характерно участие в ландшафте березовых, реже осиновых колков.

Богатство Бурлинского района – уникальные пресноводные озера: Хорошее, Кабанье, Хомутиное, Песчаное, Травное, Кривое, Большое и Малое Топольное – всего более 20. Помимо этого, есть и бессточные озера различной степени солёности. На территории района протекает и река Бурла. В озерах района водится самая разнообразная рыба: пелядь, серебрястый карп, чебак, судак, сазан, карась. Поэтому хозяйки Бурлинского района рады представить уникальные рецепты блюд, приготовленных из рыбы.



Наталья ОКОЛОВИЧ,
с. Бурла:

Рецепт рыбных котлет с овощами



Честно говоря, для меня стало открытием то, что в рыбный фарш можно добавлять различные овощи (раньше я кроме лука и зелени ничего не добавляла). В общем, решила «обкатать» новый рецепт из старой бабушкиной тетрадки на своей кухне. Рыбные котлеты получились не менее вкусными, но в это же время овощи внесли некоторую необычность и оригинальность.

Рыбный фарш – 500 г, 1 луковица средних размеров, 2 зубчика чеснока, 1 морковь (маленькая), капуста белокочанная, картофель – 1 шт., 1 яйцо, панировочные сухари, соль, перец черный молотый, растительное масло для жарки.

Все овощи очистить, перекрутить через мясорубку. К рыбному фаршу добавить измельченные овощи, яйцо, соль, перец черный молотый по вкусу. Из фарша сформовать небольшие котлетки, запанировать их в сухарях. Обжарить котлеты на среднем огне с двух сторон до румяной корочки.

Оксана СКАЧКОВА,
с. Бурла

Сазан в сметане

1 кг сазана, 250 г сметаны, 1 головка чеснока, соль, приправа по вкусу.

Рыбу промыть, почистить, вынуть внутренности. Чеснок почистить, порезать, начинить им рыбу. Сметану смешать с солью (можно добавить приправы для аромата), смазать рыбу. Поставить в предварительно прогретую духовку на 25–30 мин. К столу можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Марина МОРОЗ,
с. Бурла

Рыбный плов

1 стакан риса, 1 луковица средних размеров, 1 сельдь или минтай свежемороженые, соль, перец, лавровый лист, 2 стакана воды, 1/3 пачки сливочного масла.

На дно глубокой сковороды положить промытый рис, затем слой лука, порезанного полукольцами. Поверх лука – рыба. Перчить по вкусу, залить водой. Закрывать крышкой. Посередине положить масло. Тушить на медленном огне до готовности риса.



Светлана СОЛОВЬЕВА,
с. Бурла

Окуни по-домашнему

Свежепойманных окуней почистить от чешуи, выпотрошить. Удалить жабры. Промыть в нескольких водах, обсушить. Натереть солью, перцем, вовнутрь положить свежий укроп, перья лука, перья чеснока и маленькую дольку лимона и оставить минут на 10–15. В глубокую жаровню налить растительного масла и обжарить с обеих сторон рыбу. Нарезать картофель кружочками, лук репчатый кольцами. Выложить дно жаровни тонкими полосками бекона, сверху – рыбу, зажаренную до полуготовности, картофель, нарезанный кружочками, репчатый лук. Поставить в духовку (лучше, конечно, в русскую печь), разогретую до 180 градусов, минут на 5. В это время в глубокой чаше развести молоко, пару ложек муки, добавить соль, перец, залить рыбу и запекать до готовности.

Татьяна КАЗЬМИНА,
с. Бурла

Затерка

Это блюдо – старинный рецепт моей мамы.

В кастрюлю налить 2 л воды и положить филе курицы 0,5 кг, сварить до готовности. Отдельно



Ольга ШЕМЧУК,
с. Бурла

Жалистники с домашним повидлом

Готовят жидкое пресное тесто на молоке и выпекают из него тонкие блинчики. Когда блинчик пропечется и зарумянится с нижней стороны, его снимают со сковороды. На поджаренную сторону блина кладут повидло, заворачивают, придавая форму четырехугольника, и обжаривают. Затем посыпают сахарной пудрой.

На одну порцию: мука – 40 г, молоко – 100 г, яйцо – 1/4, сахар – 3 г, маргарин – 2 г, повидло – 40 г, сливочное масло – 10 г, сахарная пудра – 5 г.

Повидло домашнее делаем так. Закладываем в пароварку порезанные ранетки (можно прямо с сердцевинками и плодоножками), варим на пару до мягкости.

Размягченные ранетки протереть через сито или соковыжималку. Полученную массу смешать с сахаром в соотношении 1:1. Довести до кипения и кипятить 5–7 мин. (важно не переварить). Готовое повидло раскладывать остывшим по простерилизованным банкам и закрывать капроновыми крышками.

Повидло получается очень ароматное, его можно подать к чаю и использовать как начинку.

Сок, выделившийся при томлении яблочек, довести до кипения, разлить по простерилизованным банкам и закатать под металлические крышки.

в миску насыпать муки 100 г, посолить и вбить 1 яйцо, все растереть. Эту затерку положить в кастрюлю с готовым мясным бульоном, довести до кипения. Отдельно приготовить зажарку: лук, морковь обжарить на сковороде в растительном масле, добавить лавровый лист, перец, соль по вкусу. Добавить зажарку в суп.

Здоровье – в алтайских продуктах!

Валентина БАЛАНДИНА

с. Бурла

Витамины на закуску

Мой салат не претендует на оригинальность, но готовится просто, к тому же очень полезен.

Очистить кочан капусты «Кольраби», одну крупную морковь. Все это натереть на крупной терке, перемешать, заправить растительным маслом.

Еще один вариант витаминного салата. Натертая на крупной терке черная редька заправляется жареным на растительном масле измельченным репчатым луком. Не жалейте лука и масла!

Наталья ГРЕБЕНЩИКОВА,

с. Бурла

Пирожки с капустой

Моя бабуля была мастерица печь пироги! С раннего детства я вертелась у неё за спиной, помогая ей по мере моих сил. Сегодня я хочу поделиться с вами рецептом приготовления начинки. Для пирожков с капустой тесто можно брать любое: дрожжевое или слоёное – это дело вкуса.

Почистим лук и порежем его тонкими полукольцами, поставим на огонь, с небольшим количеством постного масла, немного присолим и добавим щепотку сахара. Пусть тушится до мягкости и прозрачности.

А тем временем поставим полный чайник на плиту (или включим электрический) и нашинкуем капусту тоненько, кружевками, как



говаривала моя бабуля. Сложим капусту в кастрюлю, зальём крутым кипятком и посолим хорошенько. Поставим на сильный огонь, доведем до кипения и дадим провариться 5 мин. Сразу же снимаем кастрюлю с огня, сливаем капусту на дуршлаг и промываем проточной холодной водой. Даём стечь.

Лучок к тому времени стал таким, как нам надо. Берем горсть капусты и как следует отжимаем влагу. Складываем получившиеся «комочки» в сковородку с луком. Деревянной лопаточкой или ложкой разбиваем капусту, добавляем кусочки сливочного масла и возвращаем сковородку на огонь, тушим буквально пару мин., чтобы масло разошлось. Снимаем с огня и даём полностью остыть. Тем временем нарезаем мелко зелень и достаточно крупно сваренные вкрутую яйца. Смешиваем с капустой. При необходимости досолить по вкусу и приправить молотым чёрным перцем.

Приятного аппетита Вам и Вашим близким! Приготовленную таким способом капустную начинку можно заморозить впрок, после оттаивания она не теряет своих вкусовых качеств.



Светлана СТУПКО,

с. Бурла

Хворост



Этот рецепт вкусного хвороста передается из поколения в поколение в нашей семье.

2 стакана муки, 3 яйца, 1,5 ст. л. сахара, 1/4 ч. л. соли, 1 ст. л. уксуса 6%, 1 ст. л. масла подсолнечного (в тесто), 0,5 л масла подсолнечного для жарки.

Яйца, сахар, соль, уксус и масло смешать. Добавить просеянную муку. Замесить тесто. Тесто лучше вымесить на столе руками. Должно получиться гладкое маслянистое тесто, которое не липнет к рукам. Готовое тесто накрыть полотенцем (чтобы не зачерствело) и оставить на полчаса при комнатной температуре. Тесто раскатать в тонкий пласт. Раскатанное тесто разрезать на «хворостинки». Причем важно помнить, что при жарке тесто сильно увеличится в объеме, поэтому слишком длинные фигурки делать не стоит. Подсолнечное масло налить в кастрюлю и хорошенько разогреть. В разогретом масле обжаривать хворост с двух сторон. Готовый хворост достать, дать стечь лишнему маслу, выложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Быстроистокский район



Одна из песен, которую практически всегда поют россияне, собравшись за большим столом и празднуя большое событие – свадьбу, юбилей, – это песня «Ой, мороз, мороз! Не морозь меня...». Особенно известной она стала после того, как спел ее наш земляк Валерий Сергеевич Золотухин в фильме «Хозяин тайги», где он сыграл главную роль милиционера-участкового небольшой сибирской деревеньки. Главного жулика, которого ловил герой Золотухина, сыграл другой популярный актер – Владимир Семенович Высоцкий.

В жизни эти два актера были друзьями, и коренной москвич В. Высоцкий с удовольствием приезжал в село Быстрый Исток, где родился В. Золотухин, где жили его родители. Были они в то время молодыми, но уже очень популярными актерами. В музее В.С. Золотухина, который размещился здесь, в родительском доме, обязательно рассказывают о приезде друзей, тем более, что именно тогда В.С. Высоцкий написал песню с известными словами «Протопи ты мне баньку по-белому!...».

Земля Быстроистокского района хранит память о своем великом земляке и его талантливых друзьях. Здесь проводится «Покровский фестиваль» – большой сельский праздник. Назван он так потому, что православный храм в селе Быстрый Исток называется храмом Покрова Пресвятой Богородицы. В тридцатые годы прошлого века он был разрушен, а несколько лет назад заново построен, сохранив прежнее название. Многие для строительства нового храма сделал наш земляк – народный артист России Валерий Сергеевич Золотухин.

А еще история района связана с формированием Кольвано-Кузнецкой казачьей оборонительной линии, защищавшей сереброплавильные заводы от джунгар. Одновременно с крепостями и станицами закладывались и обыкновенные деревни – войско следовало кормить, обеспечивать фуражом конницу. Поэтому во многих селах района, даже и не бывших казачьими станицами, до сих пор в ходу блюда казачьей кухни, простые и сытные.



ОЛЬХИНА Олеся,
с. Быстрый Исток

Картофель, фаршированный щукой, по-быстроистокски

1 кг картофеля, 0,7 кг щуки, 200 г лука, морковь, масло сливочное, 2 ст. л. сметаны, перец, соль по вкусу.

Щуку помыть, удалить кожу, косточки и перекрутить на мясорубке. Смешать с мелко нарезанным луком и тертой морковью. Добавить сметану, соль, перец, перемешать.

Картофель очистить, разрезать пополам и удалить сердцевину так, чтобы получилась лодочка. Затем на дно каждой «лодочки» положить кусочек сливочного масла, сверху наполнить фаршем, на фарш положить немного майонеза.

«Лодочки» установить на противень и поставить в духовку для запекания при температуре 250 градусов. Запекать около 30 мин. Можно каждую «лодочку» завернуть в фольгу.



НИКИФОРОВА Анна Ивановна,
с. Солдатово

Маринованная свекла

Взять некрупные корнеплоды круглой свеклы, промыть и, не очищая, испечь до мягкости. С горячей свеклы снять кожу и цельной уложить в большие банки, перекладывая ломтиками кислых яблок и хрена и пересыпая немного тмином и кориандром. Вскипятить уксус, разбавленный пополам подсоленной водой, сахара класть немного, так как свекла сама по себе сладкая. Добавить специи: корицу, гвоздику. Холодным маринадом залить свеклу.

Маринованная свекла хороша как самостоятельная закуска, идет для винегрета и, наконец, употребляется как приправа для борща.

Люре из смородины

Чистые ягоды укладывают в кастрюлю, добавляют 1 стакан воды и ставят на огонь. Подогревают до 70 градусов, быстро протирают через сито, добавляют сахар из расчета 300 г на 1 кг массы. Все перемешивают и раскладывают по банкам. Пастеризуют в кипящей воде: поллитровые банки – 15 мин., литровые – 20 мин.

КАЛЕНИНА Светлана,
с. Новопокровка

Наше село – бывший казачий стан Терский. Традиции у нас сильны во всем, в том числе и традиция хорошо поесть самим и достойно накормить гостей, которая испокон веков присуща казакам. А блюда казачьей кухни простые, вкусные и сытные.

Тирог походный



Приготовить дрожжевое тесто. Мякоть свинины, говядины или баранины начинить дольками чеснока, натереть солью, перцем и обжарить в печи (духовке) до готовности. Разрезать слоями толщиной в 1 см и уложить на раскатанное тесто. Сверху положить дольки помидоров, залить жиром и обжаренным луком и накрыть сеткой из теста. Печь в духовке до готовности.

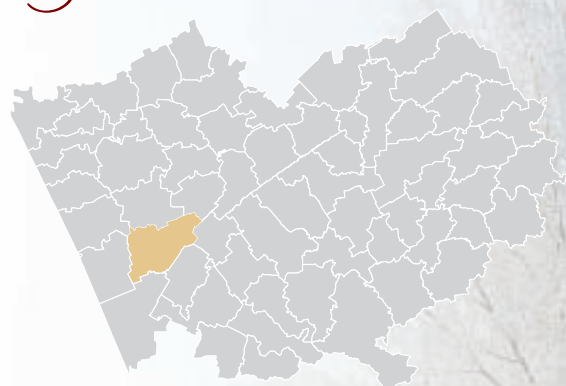


Казачьи вареники

Замесить тесто из 1 яйца, 1 стакана холодной кипяченой воды, 500 г муки, соли. Месить тесто не менее 10 мин.

Для начинки отварить 1 кг картошки, слить воду, сделать пюре. 300 г квашеной капусты положить на сковородку, добавить немного растительного масла и тушить на умеренном огне 10 мин. Выложить капусту в картофельное пюре и тщательно перемешать. Вареники лепить обычным способом. Готовые вареники сбрызнуть луком, тушенным на растительном масле.

Волчихинский район



Волчихинский район расположен в юго-западной части Алтайского края. По его территории протекает река Волчиха, которая является левым притоком реки Касмала. Здесь расположены озера Бычье, Золотое, Горькое, Солоновское, Кабанье, Б. Пресное, Угловое, Белое, Долгое. Глубина озер составляет от 1 до 3 м. В реках и озерах водятся карась, линь, щука, окунь, карп.

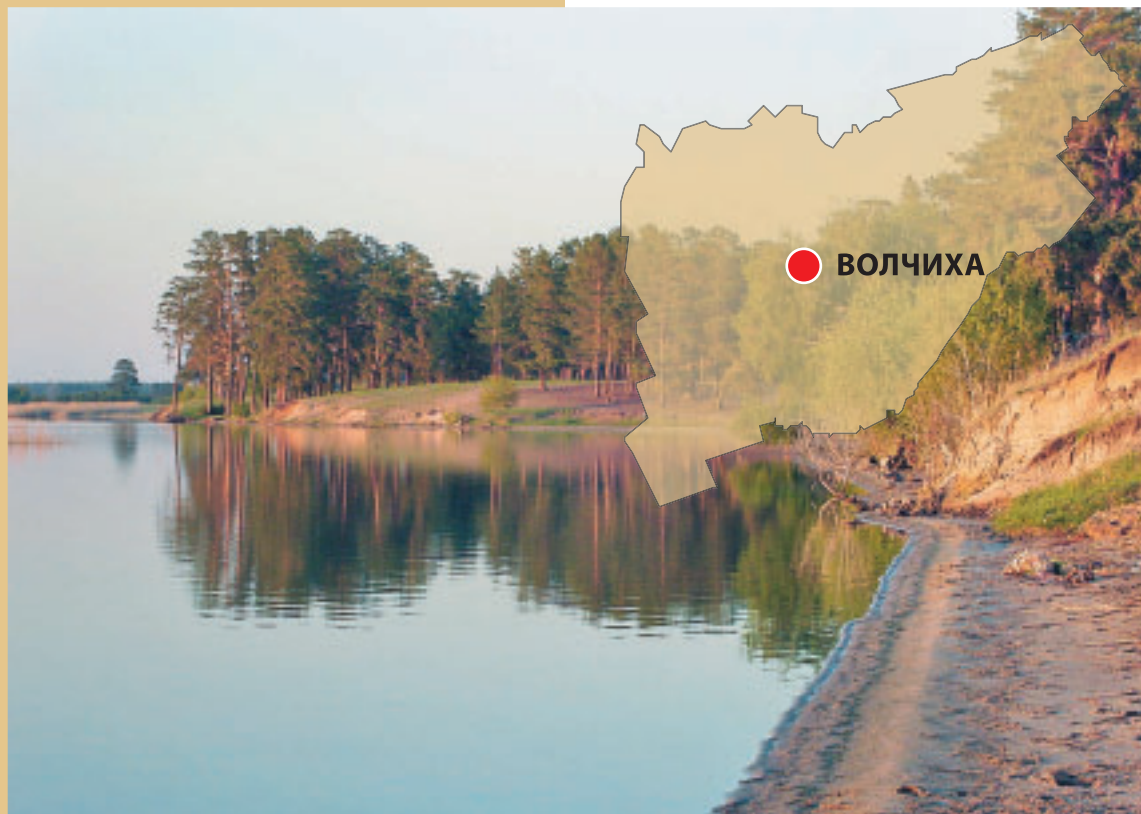
С юго-восточной стороны района расположен Касмалинский ленточный бор, протяженность которого с севера-востока на юго-запад составляет 100 км. Это название произошло от невеликой речки с древним татарским названием Касмала.

В районе проживают немало немцев – потомков переселенцев, попавших сюда во время столыпинской реформы, и позднее – в годы Великой Отечественной войны.

Национальная кухня российских немцев, учитывающая климатические и природные особенности мест их проживания, созданный ими ассортимент вкусных и полезных блюд не утрачен и до настоящего времени: во многих семьях соблюдаются традиции празднования национальных праздников (Рождество, Пасха), сохранены характерные элементы украшения жилищ к этим дням, приготовления праздничных блюд.

В Рождественский праздник ели сладкий суп из фруктов. К нему подавали хворост, клецки, оладьи, пышки, вафли. На второй день подавалась жареная птица, мясной суп с галушками, молочная каша. Также готовили печеный окорок, пироги, котлеты, холодец, домашнюю колбасу, на десерт – различного вида пироги «Кухен»; из напитков – чай, кисель, квас, кофе «Припс» (его готовили из молотой жареной пшеницы, ячменя, ржи).

Обед в Пасхальное воскресенье состоял из традиционных блюд: на первое – куриный суп с лапшой (домашнего изготовления) или суп с клецками, на второе – гусь или жареная курица с отварным, а затем поджаренным картофелем; выпекали из сдобного теста зайчиков.



В книге жители Волчихинского района предлагают вниманию читателей несколько блюд. Все они просты в приготовлении, не содержат консервантов, а потому вкусны и полезны. Их можно сделать вместе с детьми, ведь, готовя вместе с детьми, вы не только сохраняете кулинарные семейные традиции, но и приобщаете детей к здоровой пище, устанавливаете доверительные отношения.





НАГОРНАЯ Наталья
с. Волчиха

Riwel Huga (пирог)

0,5 л молока, 5 г сухих дрожжей, 4 яйца, 100 г сахара, соль по вкусу, 200 г маргарина, мука (столько, чтобы получилось не очень крутое тесто).

Нужно замесить тесто и поставить в теплое место на 6 часов, чтобы поднялось. Затем тесто обмять 2 раза.

Корж раскатать. Выложить на него начинку – варенье, повидло. Сверху посыпать мукой, перемешанной с сахаром и подсолнечным маслом до состояния крошки. Выпекать в духовке при температуре 200 градусов до золотистого цвета.

Семья ПЕРЕДЕРИЙ,
с. Волчиха

Рождественский гусь



Это блюдо – семейный рецепт.

Целый гусь – 3-4 кг, 2-3 яблока, чернослив, курага, 1-2 ч. л. тмина, соль, перец по вкусу.

Натрите тушку солью и перцем изнутри и снаружи, посыпьте тмином и уложите внутрь кусочки яблок, чернослив и курагу. Проколите кожу гуся в нескольких местах.

В ёмкость для запекания налейте 100 мл. воды с солью, уложите гуся спиной вверх и поместите в духовку на 50 мин., периодически поливайте его образовавшимся соком. Запекайте при температуре 190 градусов.

Готового рождественского гуся украсить зеленью, дольками персиков.

Приятного аппетита!

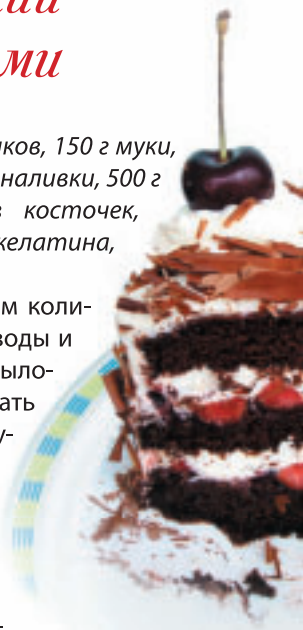


МАЙЕР Кристина,
с. Волчиха

Швардвальдский торт с вишнями

350 г сахарной пудры, 6 белков, 150 г муки, 1 кг сметаны, 150 мл вишневой наливки, 500 г консервированной вишни без косточек, 100 г горького шоколада, 2 ч. л. желатина, взбитые сливки для украшения.

Желатин залить небольшим количеством холодной кипяченой воды и оставить на 25-30 мин. Вишню выложить на бумажные салфетки и дать обсохнуть. Взбить белки в крутую пену и добавить, продолжая взбивать, 170 г сахарной пудры. Шоколад разломить на небольшие кусочки. В сотейнике вскипятить 0,75 стакана воды, добавить половину шоко-





лада и готовить, помешивая, до полного растворения шоколада. Немного остудить.

Добавить жидкий шоколад в просеянную муку, перемешать до однородности. Ввести взбитые белки и аккуратно перемешать.

Разогреть духовку до 180°C. Выложить тесто в смазанную маслом и простеленную пергаментом разъемную форму диаметром 21 см, поставить в духовку и выпекать 20–25 мин. Дать постоять в форме 10 мин., затем переложить на решетку и полностью остудить.

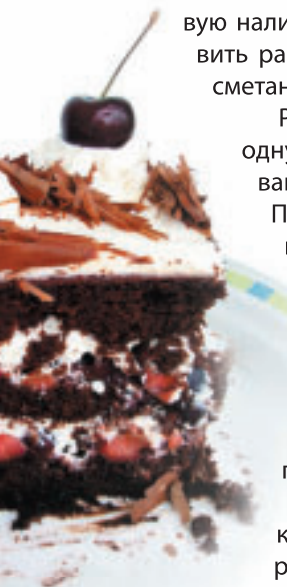
Приготовление крема

Взбить половину сметаны, постепенно добавляя оставшуюся сахарную пудру и вишневую наливку. Продолжая взбивать, добавить разбухший желатин и оставшуюся сметану.

Разрезать корж на 3 части. На одну часть выложить консервированные вишни, смазать 1/3 крема. Положить сверху второй корж и смазать его таким же количеством крема. Накрыть третьим коржом.

Сверху и на боковые поверхности торта нанести оставшийся крем. 50 г шоколада натереть на крупной терке и посыпать сверху.

Можно украсить торт розочками из взбитых сливок и засахаренными вишнями. Перед подачей поставить в холодильник на 2 ч.



ШВЕМЛЕР Катя,
с. Волчиха

Штрудели

2 ст. л. дрожжей; 1 ч. л. сахара; 1 ч. л. соли; 500 г муки; 500 мл теплой воды; 500 г свиных ребрышек; 1 кг картофеля; 1 большая луковица.

Дрожжи и сахар перемешать, добавить 3 ст. л. теплой воды, оставить подниматься. Замесить тесто из 500 мл теплой воды, поднявшихся дрожжей, соли, муки. Замесить и оставить в теплом месте на полтора-два часа. Затем тесто обвалять в муке, раскатать толщиной 1 см, смазать сливочным маслом, посыпать сахаром, скатать в рулет, разрезать на кусочки примерно в 10 см. Оставить, чтобы тесто поднялось.

Тем временем в казане обжарить мясо на растительном масле (около часа) на медленном огне, добавить квашеную капусту, лук, тушить 20 мин. Затем картофель порезать, добавить в казан, залить кипяченой водой чуть выше уровня картофеля; солить, перчить по вкусу, тушить еще 10 мин. Поверх картофеля уложить поднявшиеся штрудели из теста, плотно укутать крышку казана влажным полотенцем, чтобы пар из-под крышки не выходил. Тушить все вместе еще 40–45 мин. на медленном огне. Готовые штрудели выложить на большое блюдо.



Егорьевский район



Егорьевский район расположен в юго-западной части Алтайского края, в лесостепной зоне, в живописном уголке, на богатой природой земле с озерами и охотничьими угодьями.

На территории Егорьевского района расположено 25 озёр (часть из них – солёные): Урлапово, Островное, Вавилон, Кривое, Горькое, Горькое-Перешеечное и др.

Озеро Горькое расположено в западной части Сибири, в ложбине древнего стока ледниковых вод, вдоль восточной кромки Барнаульского ленточного бора. По окружности озеро опоясано стеной соснового бора. Берега озера пологие, дно его очень ровное, медленно спускающееся вглубь. Прибрежные участки покрыты мелким чистым песком, образующим прекрасный пляж для купания.

На кулинарном гербе района из множества продуктов питания, производимых на этой земле, пожалуй, по праву стоило бы поместить в обрамлении пшеничных колосьев изображение белого гриба и раков.

В Егорьевском и соседнем Волчихинском районах располагается Сростинский бор. Он образовался в том месте, где срастаются ленты двух сосновых боров – Барнаульского и Касмалинского. Ширина его составляет 40 км от с. Новоегорьевского до с. Волчихи. Белого гриба в Сростинском бору в грибные годы так много, что здесь



организована настоящая промышленная его заготовка.

Местные жители, зная, примерно когда должен пойти белый гриб, выезжают на любимые места за несколько дней, разбивают в лесу стан и живут в ожидании, когда появятся грибы.

– А как иначе, приедешь, когда он пошел, а на твоём месте уже «косят»! – так отвечают местные жители.

Раков в самом большом, Горьком-Перешеечном озере, тоже промышляют много. Нередко, купаясь в теплой воде этого озера, ступая по отлогому песчаному дну, чувствуешь под ногой зазевавшегося рака. Неслучайно после отдыха на одной из многочисленных турбаз люди везут с собой в качестве съедобных сувениров связки сухого белого гриба и раков.



Трегубова НАТАЛЬЯ,
с. Шубинка

Уха раковая

0,5 л рыбного бульона, 4 шт. рака, 60 г рыбы, хлеб, сливки, яйцо, 30 г масла сливочного.

Раков отварить, вынуть шейки, мякоть клешней. Из скорлупы (кроме основного панциря) сделать раковое масло. Для этого скорлупу подсушить, истолочь, поджарить со сливочным маслом, затем масло слить в посуду с водой, немного размешать (чтобы скорлупа осела на дно) и дать остыть.

Мякоть судака, сига, щуки, окуня, налима или другой рыбы пропустить 2–3 раза через мясорубку, добавить яйца, растопленное сливочное масло, перец черный горошком, лавровый лист, соль, молотый перец, сливки, толченые сухари или черствый, замоченный в воде и отжатый хлеб. Всю массу тщательно перемешать.

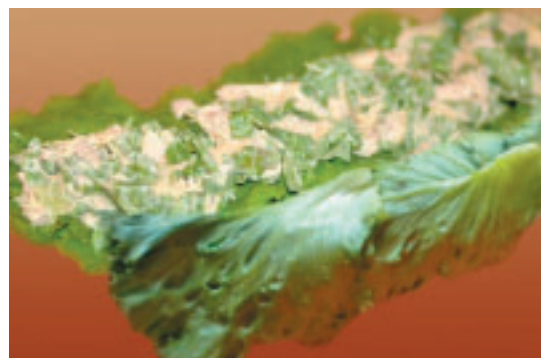
Панцири раков обсушить, наполнить рыбным фаршем, залить ухой и варить. Туда же положить раковые шейки, раковое масло. Мякоть клешней добавить в фарш для панцирей.



ПИСЬМАК
Евгения Ивановна,
с. Новогорьевское,

Рулет из салата

Листья из салата или кресс-салата натереть с одной стороны чесноком с постным маслом. Сделать начинку: 2–3 шт. картофеля, отваренного в мундире, 1–2 соленых огурца, натертых на крупной терке, 1–2 головки лука, зеленый укроп. Все смешать с майонезом и завернуть в салатные листья. Рулетики готовы.



Торт закусочный

(Фирменное блюдо)

На один кабачок (1,3–1,5 кг.) – 0,5 ч. л. соды, 2 яйца, мука, соль, перец, 150 г сметаны, 3–5 зубчиков чеснока.

Кабачок очистить, удалить семена, натереть на крупной терке. Сок отжать и слить. В кабачковую массу добавляем яйца, соду, муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны, кладем по вкусу соль, перец. Из этого теста печем на сковороде небольшие по размеру тоненькие блинчики. Чтобы получился «торт», выкладываем блины стопочкой друг на друга, промазывая каждый «кремом» из сметаны с чесноком, подкрашенным свекольным соком. Верх украшаем зеленью, кусочками сладкого разноцветного перца.



Украинский борщ с фасолью

В кастрюлю вместе с мясом (любое, но лучше свинину) добавить 0,5 стакана фасоли и варить около часа. Затем добавить нарезанную ломтиками свеклу, порезанный лук, морковь и варить еще 20–30 мин. Добавить капусту, картофель, петрушку и 10–15 мин. варить на слабом огне. После этого добавить томат-пюре или свежие помидоры.

Через 10 мин. борщ готов. Хранить в холодильнике. На 2–3-й день он становится еще вкуснее.

Необычный бутерброд

Чернослив – 150 г, печень – 300 г, сливочное масло – 50 г, батон хлеба.

Батон разрезать на куски, чернослив замочить в горячей воде, удалив косточки. Отварную печень вместе с черносливом дважды пропустить через мясорубку и вместе с маслом намазать на хлеб.

Огурцы в яблочном соку с сосновыми веточками

На 1 л яблочного сока (домашнего или покупного) – 50 г соли.

Огурчики бланшировать, сложить в простерилизованную банку, туда же положить 5 молодых сосновых веточек. Залить кипящим маринадом, через 3–5 мин. слить, вновь прокипятить, залить, опять выдержать несколько мин., слить и повторить еще раз. После трехкратной заливки банки закатать крышками, перевернуть, но не укутывать.



Настой от кашля

Из сосновых шишек, пока они не приобрели коричневый оттенок, можно приготовить настой от кашля. Шишки порубить пополам и сложить в двухлитровые банки, засыпать сахаром (500 г), держать в комнате 7–10 дней, периодически встряхивая. Появляется сок, который нужно слить и поставить в холодильник.

При простуде кашле пить по столовой ложке 3 раза в день. Оставшиеся шишки переложить в кастрюлю, добавить воды и кипятить. Этот отвар также хорош для профилактики простудных заболеваний.

Варенье из ревеня

Срезать листья ревеня, почистить черешки, нарезать кубиками и засыпать сахаром. Примерно на 1 кг ревеня – 800 г сахара. Дать постоять сутки, чтобы сахар растворился. Кипятить мин. 15–20; 2–3 банана нарезать и опустить в ревеня. Еще 15 минут кипятить до готовности. Воды не добавлять, варить в собственном соку. Разлить в банки. Можно закрывать как капроновыми крышками, так и железными. Запах и вкус – замечательные. Сохраняются все питательные вещества.

Рецепты от жителей Алтайского края



Зеленые помидоры с начинкой

На ведро зеленых помидоров 5 стручков горького и 5 сладкого перца, 3 головки чеснока. Приправы пропустить через мясорубку, залить стаканом 9%-ного столового уксуса, перемешать.

Помидоры разрезать пополам вертикально, не доводя разрез до конца на одну треть. Вложить в середину по чайной ложке перцово-чесночной смеси (сердцевину не вынимать) и уложить нашпигованные помидоры в простерилизованные литровые банки.

Рассол: на 4 л воды 200 г соли, 1,5 стакана столового уксуса и 1,5 стакана сахарного песка, лавровый лист. Прокипятить. Залить рассол и закатать. Если смесь останется, ее разложить по банкам. Получается ядреная закуска.

Салат «Шестиминутка»

Помидоры, лук, сладкий перец, морковь взять поровну (по 1 кг), порезать все, сложить в кастрюлю, добавить 200–250 г растительного масла, соли, сахара по вкусу. Перемешать, довести до кипения. Кипятить 5–6 мин. помешивая. Разложить по банкам, закатать, укутать.

Тем хорош салат, что он без уксуса, и овощи пахнут свежестью.

Ельцовский район



Ельцовский район расположен на востоке Алтайского края в предгорьях Салаирского хребта. На территории района расположены государственный природный комплексный заказник краевого значения, в котором широко представлен растительный и животный мир. Здесь водятся лоси, медведи, рыси, волки, ондатры и даже дикий кабан, а о такой мелочи, как хорьки и зайцы, говорить не приходится. Особой гордостью района являются бобры. По территории района протекают реки Чумыш, Ельцовка, Маховка, Бобровка, Шалап.

Река Чумыш, образуясь от слияния Кара-Чумыша и Томь-Чумыша в соседней Кемеровской области, прорезает невысокий Салаирский кряж и, проходя через большое село Ельцовка, долго течет по Алтайскому краю, прежде чем достигает Оби. Чумыш объединяет два региона – промышленный Кузбасс и плодородный аграрный Алтайский край. Шахтеры и металлурги Кузбасса высоко ценят все, что производят в ельцовской стороне, и в особой цене – мед с пасек Салаирской тайги.

Здесь, в черневой пихтово-сосновой тайге, растут совсем другие травы, чем в горах Алтая. Аромат меда, собранного пчелами на полянах с дягилом, не сравнить ни с чем. Попробовав его однажды, медовые гурманы мечтают попасть в эти места в предгорьях Салаира, чтобы надышаться ароматом разнотравных лугов. Даже царица Екатерина II любила полакомиться ельцовским медком.

Начало пчеловодству положили в этих лесах русские люди из староверов – крестьян, приписанных к Екатерининским металлургическим заводом и казачества, – призванного в эти глухие края для обеспечения безопасности новых границ Российского государства на юге Сибири. На землях Ельцовского района находилось несколько укрепительных сооружений Колываяно-Кузнецкой оборонительной линии, протянувшихся от Иртыша (Усть-Каменогорск) до Кузнецка (Новокузнецк).



Кроме знаменитого меда, есть в районе еще одна «изюминка» – уникальный пуштулимский мрамор, равного которому по плотности, красоте рисунка и гамме цветов нет нигде в мире. Пуштулимским мрамором отделаны вестибюли нескольких станций метро в Москве, Новосибирске, в т.ч. и красивейшая станция Маяковская в самом центре столицы. Но особенно греет сердца ельцовчан то, что пуштулимский мрамор использовался при отделке Храма Христа Спасителя – главной соборной церкви России.

Ельцовка – родина несравненной Екатерины Фёдоровны Савиновой, актрисы с уникальным голосом и трагической судьбой. В Ельцовке открыт Дом-музей актрисы, где она жила с рождения и до отъезда в Москву в 1944 году. Музей создан в доме, где жила подруга детства Савиновой – Евдокия Бурлакова, фамилия которой перешла к героине фильма «Приходите завтра».



БЕРСЕНЕВА
Нина Николаевна,
с. Ельцовка



Салат из черемши с яйцом

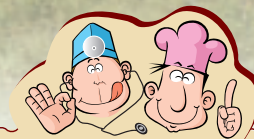
Черемша – 1 пучок, яйцо – 5 шт., укроп – 1/2 пучка, сметана или майонез.

Яйца отварить вкрутую, черемшу и укроп мелко порубить. Все смешать, посолить и заправить сметаной или майонезом.



Пироги с черемшой

Готовим дрожжевое тесто. Для начинки: черемша моется, режется, добавляем нарезанные варёные яйца, соль по вкусу. Формируем пирожки, даём расстояться и запекаем в духовке либо жарим на сковороде на растительном масле.



Черемша (она же – лук медвежий, дикий чеснок, колба) – многолетнее растение семейства луковых. Она имеет много разных названий: например, дикий или медвежий лук, а также лук победоносный. Черемша широко распространена и растет в таёжной части Ельцовского района. Таежная снедь черемша обладает необыкновенным ароматом, который не спутаешь ни с чем. Это растение высоко ценится за содержание витаминов, необходимых организму человека, особенно в зимне-весенний период.

Употребление в пищу черемши быстро избавляет от весеннего авитаминоза. Черемша используется в кулинарии разных народов. Рецепты блюд из черемши очень разнообразны. Черемша придаст любому блюду, например, овощным салатам, совершенно новый вкус. Черемша может быть также и основным блюдом. В пищу употребляют листья, стебель и луковицу черемши. Листья обычно собирают весной, до начала цветения. На вкус они напоминают зелень лука и чеснока. Свежую черемшу используют в качестве пряности в салатах и супах или как начинку для пирогов. Черемшу также солят, маринуют и квасят. Однако сушить ее не рекомендуется, иначе черемша потеряет большую часть своих полезных свойств.

Химический состав черемши отличается богатым содержанием различных полезных веществ. Черемша содержит большое количество витамина С, а также эфирное масло. Во всех частях этого растения есть белок, растворимые минеральные вещества, которые обладают сильным антибиотическим действием

СТАВИЛА

Ольга Ивановна и Филипп Иванович,
с. Ельцовка



Плацинда

Плацинда – это молдавская пресная лепешка с начинкой. Одна из самых популярных начинок – тыква. Простейшее тесто делается на воде, есть еще вкусное тесто на кефире, оно может быть обычным или слоеным по особой технологии.

Для теста: 1 кг муки, 0,5 л кефира 2,5%-ной жирности, 2 яйца, соль по вкусу.

Замесить не очень крутое тесто. Приготовить маргарин (1 пачка) и растительное масло (5–6 ст. л.). Всё растопить и перемешать – это для смазывания лепёшек. Потом всё получившееся тесто раскатать на колобки по 100–150 г. Дать тесту подойти, накрыв это всё полотенцем. Затем из одного колобка сделать 2–3 части и раскатать каждую часть на очень тонкие лепёшки

(чем тоньше, тем лучше). Дать отдохнуть этим лепёшкам, а потом смазать каждую приготовленным растопленным маргарином с растопленным маслом и потянуть в разные стороны. Затем одну лепёшку положить в центр, а остальные 2–3 – друг на друга (наподобие лепестка цветка).

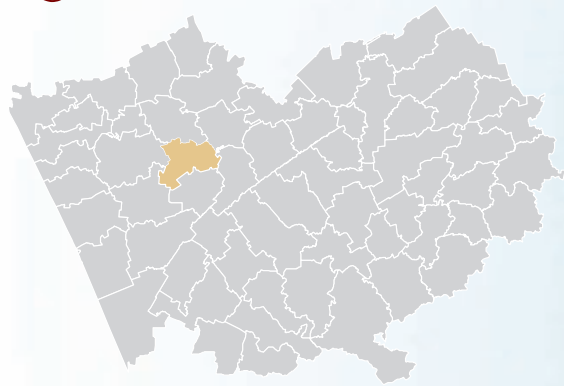
Сверху положить начинку, расположить равномерно по всей площади и, начиная с боков к центру, защипнуть складочками. Получившуюся лепёшку сверху приравнять скалочкой и дать «отдохнуть» 5–6 мин. Запекать на сковороде с двух сторон (как пирог).



Фарш для начинки может быть разным: тыква с сахаром, капуста с луком, предварительно потушенная с черным перцем, яблоки, творог с яйцом и укропом, сырой картофель, сырое яйцо и зелёный лук, брынза.



Завьяловский район



Завьяловский район расположен в восточной части Кулундинской равнины. Территория района представляет собой равнинную лесостепь, в понижениях которой расположены многочисленные болота и озёра общей площадью 23,9 тыс. га.

Район имеет значительный потенциал для развития широкого спектра туристско-рекреационных услуг. Это и лечебная минеральная вода, грязи, схожие по составу с грязями Мертвого моря, рапа и синяя глина.

На небольшом участке с промежутком 200–300 м расположены три озера: большое красивое пресное; рядом озеро, насыщенное солями, богатое лечебной грязью; и озеро щелочное, также уникальное по своим свойствам. Озера расположены по кромке реликтового, ленточного соснового бора, а под озерами, на глубине 200–250 м, огромные залежи лечебной минеральной воды. Это поистине уникальный природный феномен!

Ежегодно район посещают до 40 тыс. чел., чтобы на себе ощутить уникальный целебный эффект компактно расположенных целебных озёр, каждое из которых обладает своими исключительными свойствами.



Подсчитать количество людей, приехавших в теплые летние дни на озера, удастся только благодаря потреблению основного продукта питания – хлеба. Вкус у завьяловского хлеба особый, изумительный, да тем более после купания аппетит всегда отменный. Кроме хлеба, отдыхающие скупают все, что предлагают местные жители со своих огородов и подворий.

В северной части района есть другие пресные озера, самое крупное из которых – Мостовое. Сюда совершают свое «паломничество» охотники на водоплавающую дичь и рыбаки, причем «лунатики» – тоже. «Лунатиками» называют тех, кто готов сидеть зимой возле лунки во льду хоть весь день в ожидании поклевки. Свежая уха, приготовленная по всем канонам рыбацкой кухни из свежепойманной рыбы, – это можно сравнить только с райским наслаждением!



Немного истории

УХА – ПРАРОДИТЕЛЬНИЦА СУПОВ РУССКИХ

Уха, как, впрочем, и щи, рассольники и солянки, похлебки и окрошки, ботвиньи и свекольники, сладкие супы, – это гордость русской кухни.

Само происхождение слова указывает на то, что уха была прародительницей всех наших супов. Название ее восходит к древнесанскритскому корню и означает «отвар» (жидкость). В этом значении оно сохранилось во всех славянских языках (украинское – юшка, белорусское – уха). Можно предположить, что примитивные жидкие блюда (а также отвары мяса и рыбы) появились в ту же эпоху, что и гончарное ремесло, благодаря которому люди получили возможность варить пищу, соединять в одном блюде различные продукты, а не просто жарить их порознь на раскаленных углях или над костром.

Даже в XIX в. ухой в простонародье еще называли всякий суп. В. Даль пишет, что уха, ущица – это мясной или вообще всякий навар, похлебка, горячее мясное или рыбное блюдо, но делает примечание, что это старинное значение слова. Значит, к середине XIX в. ухой стали обычно называть только рыбный отвар.

Постепенно простые отвары мяса и рыбы превратились в сложные блюда – ухи, ассортимент которых на Руси к XV–XVI вв. был очень обширен. В «Домострое», «Росписи царским кушаньям» (1610 – 1613), в «Росписи кушаньям боярина Б.И. Морозова» и других литературных памятниках той эпохи упоминается уха куриная, мясная, окуневая, мневая (из налима), пескарёвая, из зайца, осетровая и др.

Готовили уху трех видов: белая (с луком), желтая (с шафраном), черная (с корицей, гвоздикой, перцем). В те далекие времена перец был дорог, но клали его в уху всех видов. Как бы ни осложнялась рецептура ухи, к каким бы ухищрениям ни прибегали любители экзотики – уха была и остается крепким отваром.

В старину в богатых домах и на дворцовой кухне готовили уху очень пряного вкуса.

На пиргах подавали несколько видов ухи, а «меж ух пирог». Традиция подавать к бульонам пирожки сохранилась и поныне.

РЕМПЕЛЬ
Галина Алексеевна,
с. Завьялово



Тройная уха

Тройная уха называется так, потому что варится на тройном бульоне. Этот рецепт передается в нашей семье уже много лет и имеет далекую историю.

Для первого бульона: 1 кг рыбной мелочи (мелкие окуни, караси, гольяны), головы, хвосты, плавники и кости крупной рыбы – 1 кг.

Для второго бульона берем карпа, 3 небольших луковицы, корень петрушки, 1 кг картофеля.

Для третьего бульона – щука, укроп, петрушка, зеленый лук, один лавровый лист, водки 1 рюмка, соль.

Подготовить мелкую рыбешку: выпотрошить, промыть, добавить к мелочи головы, хвосты, плавники и кости крупной рыбы, залить холодной водой, посолить и поставить на огонь. Как только закипит, снять пену и сделать огонь меньше, варить минут 30. Затем процедить бульон, всю разварившуюся мелочь удалить из котла. Теперь подготовить более крупную рыбу, которую очистить от чешуи, выпотрошить, промыть. Выложить в слегка остывший бульон, добавить очищенные цельные луковицы, корешок петрушки и увеличить огонь. Когда рыба будет готова, выложить ее, довести бульон до кипения и выложить крупно нарезанный картофель.

Через 10–15 мин. выложить крупную благородную рыбу, нарезанную на крупные куски. Выложить лавровый лист и перец горошком. Если бульон получился мутноватым, разбить сырое яйцо, развести белок чуть подсоленной водой и влить в снятую с огня и чуть остывшую уху. Перемешать, снова довести до кипения и дать минут 15 постоять на слабом огне. Выложить в уху нарезанную зелень, влить водку, накрыть крышкой, снять с огня и дать настояться.

«Уха, братец мой, первейшее блюдо... Готовить надо рыбу с умом и особенно стараться не разварить бы ее, рабу божью, а брать затем половником.

...Запомни правило – варить, да не переваривать, чтобы рыба осталась целехонькой.

...Обязательно клади лук и лавровый лист, а картофеля – ни-ни. В настоящую уху его не клади.

...Чтобы уха была перворазрядная, ароматная, как цветущий луг, надо рыбу различных пород соединить. И положено враз варить не менее четырех сортов».

(Г. Серебрякова. Из поколения в поколение.
М.: Худ. лит., 1980)

Знатки ценили уху из живой рыбы. При этом рыба, из которой приготавливается навар, не должна чиститься снаружи, ибо при осклабывании рыбы снимается драгоценная для бульона слизь, а «прибавление курицы во время варки ухи придает рыбному навару и много вкусу...

(Зеленко П.М. Поварское искусство. 1902)

Здоровье – в алтайских продуктах!

Максим ПАВЛОВ,
с. Светлое

*Йод, селен, белок и фосфор –
в рыбе все находится,
Запечешь в духовке рыбку,
что в озерах водится,
Много всяких элементов
организм получит наш,
Да добавить к нашей рыбке
разных овощей и каш,
Ну, а лучше, если рис.
Блюдо на любой каприз!*



Запечённая рыба с рисом в духовке

Рыба карась – 2 кг, 1 стакан риса, 2 моркови, 3 луковицы, 1 перец сладкий, 200 г сметаны, масло подсолнечное – для обжаривания овощей, приправа для рыбы, перец чёрный молотый, соль, мука для панировки рыбы.

Чтобы приготовить рыбу, запечённую с рисом и овощами, надо отварить рис, почистить лук, морковь, сладкий перец и их порезать. Лук с морковью обжарить. Почистить рыбу и обжарить. В форму выложить слоями рыбу, обжаренные лук с морковью, рис, сладкий перец. Все посыпать приправами, залить сметаной и запечь в духовке.

ХОЛОДКОВА
Мария Ивановна,
с. Харитоново



Квас «Рязанский»

Квасники, 3 ст. л. сухого кваса, 10–12 ст. л. сахара залить кипятком на 1 час, чтобы распарить содержимое. Добавить холодной воды до 10 л, 2 горсти домашних дрожжей. Выдерживать сутки в тёплом месте, процедить. Подавать в охлаждённом виде.

Как приготовить квасники. Отварную тыкву смешать с отрубями до густой консистенции. Сформировать небольшие лепёшки диаметром 8–10 см. Высушить в русской печи (духовке) до зажаристой корочки. Добавлять по вкусу. От них зависит цвет напитка.



Все, что нам дано природой,
Пригодится понемногу,
Кислятки сорви пучок,
Лук сгодится – слезунок,
И петрушка, и укроп –
Все для супчика пойдет.
Чтобы суп сварить на славу,
Пригодится вся приправа.
На десерт кисель сварила,
Как бабуля научила:
Яблочный отвар сварила,
Горсть малины положила,
Горсть смородины туда,
Это – царская еда!
Мой совет вам, господа:
Лишь домашняя еда
И полезна, и вкусна,
Сварена с душой она!

Валентина ФИНК,
с. Гилевка



Витаминный суп

300 г куриного мяса, 4 шт. картофеля, пучок лука-слезуна, пучок кислятки (щавель), зелень: укроп, петрушка, сырое взбитое яйцо, соль по вкусу.

Мясо отварить, нарезать картофель, опустить его в бульон. Порезанную кислятку и зелень выложить в кастрюлю за несколько минут до окончания варки.

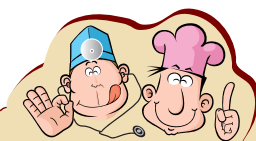
Взбить яйцо с 2 ложками бульона и тонкой струйкой влить в готовый суп. Положить в суп сметану.



Кисель «Бабушкин»

300 г сухих яблок, свежая ягода малины, смородины, земляники, 2 ст. л. крахмала, сахар по вкусу.

Замочить сухие яблоки, промыть, отварить. В готовый яблочный отвар влить разведенный в воде крахмал, довести до кипения. Добавить свежие ягоды малины, смородины, земляники. Сверху кисель украсить крупной ягодой.



- Бульон на курином мясе – питательный и в то же время низкокалорийный продукт. По количеству белка он превосходит говядину.
- Лук-слезун содержит эфирные масла, витамины С1, Б6, Е, РР. В луке также много калия, кальция, железа, марганца.
- Кислятка (щавель) содержит никотиновую кислоту, каротин, тиамин, минеральные соли фосфора и магния, железа, калия и кальция.
- Яблоки – идеальный источник витаминов и минералов для человека. Пейте яблочно-фруктовый кисель, и вы забудете о своих болезнях и плохом настроении.
- Ягоды помогают нашему организму бороться с лишним весом. Они богаты калием и способствуют очищению кишечника.

БИСУН
Наталья Петровна,
с. Харитоново

*Сыр – вкуснейшая еда!
Сил прибавит и ума.
Витамины А и В
Спасут вас от болезней всех.
Сыр – полезнейший продукт!
Он не овощ и не фрукт.
Витаминов в нём не счесть –
И аминокислоты есть.
Сыр на свете всех вкусней
И для взрослых, и детей.
Организму будет впрок
Кальций, фосфор и белок.*

Сыр домашний

1 л молока, 1 кг сметаны, 2 желтка, 150 г сливочного масла, 2 ч. л. соды, 1,5 ч. л. соли.

Творог опустить в кипящее молоко, варить 5 мин., затем хорошо отцедить. Смешать с творогом остальные продукты. Варить, часто помешивая, на паровой бане, до образования густой однородной массы. Полученную массу разлить в формы для застывания.



ДОМАЕВА Анастасия,
с. Светлое

Фаршированный перец

Пожалуй, нет человека, который не любил бы фаршированный перец. Это вкусно, красиво, быстро и просто в конце концов. Да и сами перцы просто созданы для того, чтобы что-нибудь в них положить: мясной фарш с рисом и без, фрукты, сыр, рис, другие овощи. Главное – хорошенько фаршированные перцы протушить, чтобы начинка пропиталась их особенным вкусом.

Конечно, для фарширования подходят абсолютно любые перцы. Главное – размер (чтобы было куда класть начинку) и относительно ровная форма (чтобы внутри не оставалось пустот). Хорошо будут смотреться перцы разного цвета. Перцы надо тщательно вымыть и срезать «попки» с хвостиками и частью перечной «плоти» – так, чтобы получились шляпки. Выбрасывать их ни в коем случае нельзя – они пригодятся нам именно в качестве шляпок: закрывать нафаршированные перцы.

Теперь перцы можно начинять: мясом, рисом, сыром, овощами, – закрывать шляпками и укладывать в сковороду с высокими краями, сотейник или кастрюлю. Уложив, перцы нужно залить соусом, в котором они будут тушиться. Это могут быть сливки, сметанный соус или просто бульон. В последнем случае хорошо бы переложить фаршированные перцы кольцами лука и тертой морковью.

Если начинка – мясной фарш, тушить перцы придется 40–60 мин., если рис или овощи – 30–40 мин.

Вот так я делаю перец, фаршированный мясом.

12 сладких перцев разных цветов, сливки жирностью 10% – 1 л, масло растительное для обжаривания и для соуса, 150 г риса, 2 крупных луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, по 3–4 веточки петрушки и укропа, чеснок, 350 г мясного фарша, 1 пучок зеленого лука, соль.

Рис тщательно промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности 7 мин. Откинуть рис на дуршлаг, дать стечь воде. 1 луковицу очистить и измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, 3 мин. Добавить зелень и жарить еще 1 мин. Смешать рис, фарш и лук с зеленью. Посолить, поперчить.

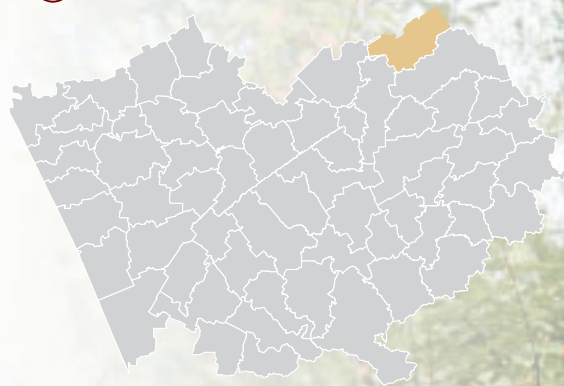
Нафаршировать перцы получившейся смесью, накрыть отложенными верхушками.

Приготовить соус. Лук и чеснок очистить, зелень вымыть и обсушить. Мелко нарезать лук, чеснок и зелень. Обжарить лук и чеснок в растительном масле – 2 мин. Добавить томатную пасту. Влить сливки, посолить, поперчить.

Готовить на медленном огне 7 мин. Всыпать зелень. Перемешать и снять с огня. Фаршированные перцы поместить в широкую кастрюлю, залить соусом и готовить на среднем огне под крышкой 35 мин.



Залесовский район



Залесовский район расположен на северо-востоке Алтайского края. По рельефу разнообразен: восточную таежную часть занимают предгорья Салаирского кряжа с многочисленными косогорами и долинами по извилистым речкам. Значительную площадь занимает черневая тайга.

На территории района расположено более 46 озер площадью от 2 до 43 га, протекают реки Чумыш, Бердь, Каменка, Урап, Татарка и еще 125 мелких речек, 223 ручья.

Своеобразный климат и почвы Предсалаирья оказались благоприятными для выращивания льна, что оценили крестьяне, переселявшиеся сюда из России. До сих пор в Залесовском районе огромные поля засеваются льном. В середине лета во время дружного цветения льна, кажется, что не поле перед тобой, а огромное озеро с синей-синей водой.

В селах Залесовского района живут немало потомков переселенцев из Мордовии. Много славных слов сказано о мордовской общине села Борисово. Из уклада жизни мордовского народа здесь хранят традиции особой поволжской кухни и с удовольствием угощают всякого гостя, заглянувшего в эту таежную сторонку. А едут через Залесовский район по автодороге «Алтай-Кузбасс» круглый год сотни тысяч кемеровчан, отправляющихся на отдых в горы Алтая, в Белокуриху или на соленые озера Алтайского края.



Песня о Залесове

Слова В.И. Кулаева
Музыка В.И. Шардакова

Весной и в зимы выюжные

Село мое Залесово

Глядит в лесах, как в кружевах,

На мир светло и весело.

Припев: С тобою жить – большая честь,

Сторонушка любимая.

Быть может, где-то лучше есть,

Но ты неповторимая.

С годами ты не старешься,

И я тобой люблюсь,

Когда ты улыбаешься,

Грущу, когда нахмуришься.

Селяночка, хозяйюшка,

Ты летом в поле трудишься,

С заботами управишься,

В веселых свадьбах кружишься.





АВДОШКИНА
Татьяна Ивановна,
с. Борисово

Население села Борисово Залесовского района, где я живу, – мордовское (эрзя). Мне нравится наша мордовская кухня. Все продукты экологически чистые, блюда получаются сытные, малокалорийные и придают силу всей моей семье.



Кислое топленое молоко «Тидезь чапама ловсо»

1,4 л молока, 30 г сметаны или кислого молока.

Свежее молоко наливают в кастрюлю и ставят в духовку, появляющиеся пенки погружают в молоко, повторяя это 3–4 раза, пока молоко не станет светло-кремового цвета, затем охлаждают до 30°C и добавляют сметану.

Разливают в порционные горшочки, сверху кладут пенку и ставят для загустения в теплое место. Затем выносят на холод или ставят в холодильник.



Тюза (квас)

Сахарную свеклу очищают, шинкуют, заливают водой и тушат в течение суток. Остудив до комнатной температуры, вводят ржаную муку и смесь солодят в течение 6 часов. Вливают кипяченую воду, доводят до кипения, снимают с огня, охлаждают и процеживают. На этом же сусле разводят дрожжи с небольшим количеством ржаной муки и сахара, затем сусло соединяют с отваром хмеля и дрожжевой закваской и оставляют для брожения на 2–3 часа. Готовый напиток процеживают и хранят в холодном месте.

Свекла сахарная – 300 г, мука ржаная – 40 г, солод – 20 г, дрожжи – 2 г, хмель – 1 г, сахар – 20 г, вода.



Пшеничные блины «Суронь пачалксетъ»

Готовится опара из пшеничной и пшенной муки. Когда опара осядет, в нее кладут соль, сахар и остальную муку. Замешанное тесто ставят в теплое место на 2–3 часа для брожения. Блины выпекают на хорошо разогретой сковороде, смазанной жиром. Подают с маслом.

На порцию – 15 г пшенной муки, 60 г пшеничной муки, 3 г сахара, 1,5 г соли, 3 г дрожжей, 5 г маргарина для жарки, 10 г масла, 115 г молока или воды.

ЧЕРНОВА
Элла Петровна,
с. Залесово



Клезерья

Рецепт был перенят от бабушки Доротеи. Моя бабушка – немка с Поволжья.

Сначала нужно сварить компот из фруктов, добавив чернослив и изюм, затем сделать клецки: черствый белый хлеб – 300 г, яйца, 2 ст. л. молока. Замешиваем хлебную массу и раскатываем шарики величиной с грецкий орех. В конце варки компота добавляем клецки и варим 6-7 мин., добавляем 2-3 ст. л. сливок. Блюдо подаем холодным.

КЛИМОВА
Татьяна Ивановна,
с. Залесово



Украинские галушки

Картофель сырой натереть на мелкой терке – 5-6 шт. Отжать в марле. Отдельно сварить 2 средние картофелины. Сделать пюре. Смешать с сырым картофелем, добавить яйцо, соль по вкусу. Раскатать на шарики. Молоко довести до кипения и варить в нем галушки 7 мин.

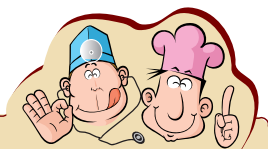
БАТИСКИНА
Надежда
Михайловна,
с. Залесово



Капуста от бабушки

Нашинковать капусту в большую емкость. Морковь натереть на крупной терке. Перемешать с капустой.

На 1 ведро воды добавить 1 стакан соли и залить рассолом капусту. Капуста должна постоять 5 дней в тепле, периодически ее нужно перемешивать, затем раскладывать по банкам и накрывать капроновыми крышками. Хранить в холодном месте.



Редька – полезный корнеплод: несмотря на то, что она довольно резкая и своеобразная на вкус, в сочетании с разными ингредиентами (колбасой, овощами, мясом, морковью, сочными яблоками и другими продуктами) она может оказаться очень аппетитной.

Кроме того, этот овощ содержит аскорбиновую кислоту, повышает защитные силы организмы, его даже рекомендуют употреблять в пищу при наличии определенных болезней: при неладах с печенью, бронхиальной астме, проблемах с желчным пузырем, остаточных явлениях после желтухи. Так что если хотите быть здоровыми, приучите себя кушать этот корнеплод хотя бы в небольших количествах.

Простой салат с редькой

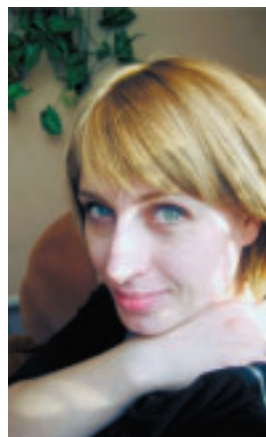


Этот салат с редькой – идеальный вариант для занятых хозяек. Времени и продуктов, нужных для его приготовления, требуется по минимуму, а в результате вы получите сочное и легкое блюдо. Попробуйте!

1 крупная редька, 6 спелых помидоров, 1 луковица, соль, ароматное растительное масло, половина небольшого лимона (выжмите из него сок).

Ножом или специальным прибором для чистки овощей снимите с редьки кожицу, а мякоть натрите на средней терке. Порежьте небольшими дольками помидоры, а репчатый лук – тонкими кольцами. Для заправки смешайте растительное масло и кислый лимонный сок. Затем в глубокой миске соедините все ингредиенты, немного посолите блюдо и по желанию украсьте его свежей зеленью петрушки или укропа. Такой простой рецепт будет всем по плечу, даже тем, кто только вживается в роль кулинара! Приятного аппетита!

ЛЮБЕЗНОВА Ирина,
с. Залесово



Обожаю кабачки. Они очень полезны. Кабачки активизируют процессы пищеварения, благотворно влияют на кроветворение, обладают противоаллергическими, желчегонными и мочегонными свойствами, помогают бороться с явными и скрытыми отеками. Кабачки низкокалорийные, хорошо совместимы со всеми группами продуктов, если следовать системе раздельного питания, что прекрасно подходит тем, кто следит за своим весом.

В моей семье двое мужчин, а их нужно кормить мясом. Также известно, что мужчины не особо любят растительную пищу. Поэтому приходится идти на хитрость, выдумывать блюда не только полезные, но и вкусные.

Кабачки со свининой

Свинина – 500 г, средний кабачок, морковь 2 шт., сметана жирная – 4 ст. л., чеснок – 4 зубчика, соль, перец по вкусу.

Свинину нарезать кусочками, промыть, посолить, поперчить, добавить чеснок, завернуть в фольгу, смазанную маслом, и поставить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 50 мин.

Мясо вынуть из фольги, выложить в форму, добавить морковь, кабачок, нарезанные брусочками. Посолить, добавить сметану (3-4 ст. л.), мелко рубленый чеснок, капельку воды и снова поставить в духовку на 20-25 мин., т.е. до готовности.



Капустные трубочки

Отличный рецепт для Поста! О нем мне поведала моя бабушка, которая всегда постилась.

Кочан капусты, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., растительное масло – 1 ст. л., томатная паста – 1 ст. л., зелень, соль, перец.

Кочан разрезать на две части, разобрать на листья, срезать утолщения.

Морковь натереть на терке для корейской моркови. Морковь и капусту залить кипятком в отдельных мисках на 20 мин. Слить воду. Завернуть морковь в листья капусты в виде трубочек. На сковороде в масле обжарить лук в течение 2-х мин., добавить томатную пасту, стакан воды, соль, перец и уложить в бульон трубочки. Тушить 20 мин. Украсить зеленью.



Лодочки из баклажанов

Идею блюда подсмотрела в интернете, а начинка может быть различной, предлагаю диетический вариант. Для увеличения калорийности можно добавить к овощам мясной фарш.

3 баклажана, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, сыр – 100 г, растительное масло, чеснок (по желанию), зелень, соль, перец.

Баклажаны разрезать на 4 части, можно пополам. Ножом вырезать сердцевину, чтобы получились «лодочки». Вырезанную мякоть нарезать кубиками, вымочить в соленой воде 10 мин.

Мелко нарезать перец, помидор, лук, морковь натереть на терке. Овощи обжаривать в течение 5-7 мин., добавить зелень, чеснок, соль и перец по вкусу. Тушить еще пару минут, снять с огня, добавить тертый сыр, все перемешать и фаршировать «лодочки». Запекать в духовке 20 мин. при температуре 200 градусов.



Тушеные овощи «Летнее ассорти»

Помню, в детстве мама часто готовила овощное рагу. Теперь понимаю, как это удобно! Можно использовать всё, что растёт в огороде. Блюда получаются очень яркими, полезными и вкусными!

1 баклажан, 1 помидор, 1 средний кабачок, болгарский перец – 1 шт., 1 луковица, растительное масло – 2 ст. л., зелень, чеснок, соль, перец по вкусу.

Все овощи нарезать брусочками. На масле обжарить лук, с интервалом в пару минут, добавляя остальные овощи в последовательности: баклажаны, кабачок, помидор. После того, как овощи потушатся вместе 10 мин., добавить мелко рубленый чеснок, зелень, соль, перец и тушить еще пару минут.



Запеканка овощная со свининой

Мякоть свинины (можно говядины или курицы) – 500 г, молодой кабачок – 1 шт., 1 луковица, 1 помидор, сметана (или майонез) – 100 г, тертый сыр твердых сортов – 50 г, соль, перец, зелень по вкусу.



Свинину нарезать поперек волокон кусочками толщиной 2 см, отбить, поперчить, посолить, обжарить с обеих сторон по 1 мин.

Лук нарезать полукольцами, слегка обжарить в течение 2 мин.

Кабачок порезать брусочками, помидор – дольками.

Выложить в форму слоями: мясо + лук + кабачок + помидор.

Сверху сбрызнуть сметаной или майонезом, посыпать тертым сыром.

Запекать в духовке 1 час при температуре 180 градусов.

ЛЫСКОВА
Антонида
Фёдоровна,
с. Тундриха



Ушник

Ушник – русское национальное блюдо. Секреты его приготовления передала мне моя мама – Лебедева Мария Егоровна.

Полезные свойства Ушника налицо – жидкий горячий суп с фрикадельками из ливера. Это потрясающий рецепт! Такой простой и такой вкусный! Ушник – удачное блюдо для любого повода и возраста. Его приготовление не займёт много времени.

На 2 л воды – 10–15 фрикаделек, 100 г промытого риса, 1 солёный огурец, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 небольшая луковица, 1/2 ложки муки, зелень.

Из фарша ливера (свиное или говяжье сердце, почки и лёгкое) сформировать фрикадельки. Поставить на огонь кастрюлю с водой и довести воду до кипения. Добавить немного риса и солёный огурец. Через 7–10 мин. положить в кипящую воду ливерные фрикадельки. В сковороде на растительном масле обжарить лук с мукой, добавить в суп. Добавить по вкусу соль и зелень.



ТУРЫШЕВА
Татьяна Алексеевна,
с. Залесово

Ширтан

(чувакское блюдо)



Чувакская кухня имеет большое сходство с татарской и башкирской. Чувакские блюда богаты по ассортименту, обладают высокой питательностью и калорийностью. Используется любое мясо, но среди мясo-продуктов превалирует все же баранина.

Ширтан – любимое блюдо нашей семьи. Ещё моя прабабушка готовила ширтан, потом бабушка, а теперь я по праздникам всегда выпекаю – правда, не в печи, а в духовке.

Чтобы приготовить это блюдо, необходимы продукты: обработанный бараний желудок, 2–2,5 кг баранины, 20–30 г чеснока, душистый перец – 5–7 горошин, лавровый лист – 2 листочка, соль по вкусу.

Нарезаем мясо кусочками 2,5–3 см, солим, добавляем душистый перец, специи, лавровый лист. Подготовленный желудок осторожно набиваем мясом и зашиваем или же завязываем шпагатом. Нужно постараться сформировать



шар. Укладываем ширтан швом вниз в глубокую жаропрочную посуду. Раньше ширтан укрывали капустным листом, теперь используем фольгу. Ставим блюдо в духовку, разогретую до 280 градусов и выпекаем, пока не образуется со всех сторон светло-коричневая корочка. Когда выпарится влага, снижаем температуру до 150 градусов и выпекаем еще часов 11–12. Убавляем температуру до 100 градусов и доводим ширтан до готовности, т.е. до полусухого состояния. Подавать можно как в горячем виде, так и в холодном. Ширтан в прохладном месте может храниться долго. Раньше ширтан готовили в печи, и остывал, доходил он вместе с остывающей печью. Приготовленный в печи, ширтан имел приятный запах дымка.

Элла Ивановна
ЮЛЕНКОВА (НАУМАН),
с. Тундриха

Цугор-кугор



Цугор-кугор является немецким национальным блюдом. Это сладкий сдобный пирог. Пирог сытный, поэтому им можно утолить голод. Небольшой кусочек станет настоящим лакомством для взрослого и малыша! Его можно испечь для гостей.

На опару: стакан молока, 1–1,5 ст. л. сахара, немного дрожжей и муки.

На тесто: 6 яиц, 2 ст. л. сахара, 10 ст. л. растительного масла, 300 г муки.

На крем-посыпку: 100–150 г сливочного масла, пол-стакана сахара и столько же муки.

Свежие дрожжи разведите в тёплом молоке, добавив 1–1,5 ст. л. сахара, затем добавьте немного муки. Получится негустое тесто. Накрываем чистым полотенцем и ставим в тёплое место.

Преимущество баранины в том, что в бараньем жире холестерина в 2,5 раза меньше, чем в говяжьем, и в 4 раза меньше, чем в свином.

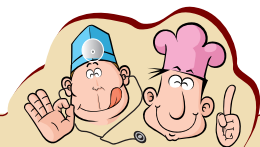
Баранина хорошо подходит для питания людей преклонного возраста и детей. В ней много фтора, предохраняющего зубы от кариеса. Содержащийся в баранине лецитин способствует профилактике диабета, стимулируя работу поджелудочной железы, а также обладает антисклеротическими свойствами и нормализует обмен холестерина.

Взбиваем вилкой яйца и сахар, добавляем растительное масло и вливаем смесь в опару. Через час-полтора смешиваем дрожжевое тесто с яйцами, сахаром, растительным маслом и мукой.

Через 6–8 часов тесто после подъема нужно подмешать 2–3 раза. Получится сдобное дрожжевое тесто, которое выкладываем на смазанный растительным маслом противень ровным слоем.

Далее готовим особый крем-посыпку из сахара, растопленного сливочного масла и муки. Равномерно посыпаем тесто сверху.

Пирог необходимо постоять 40–45 мин. и затем нужно его поставить в разогретую духовку. Выпекать около часа до румяной корочки.



Анна АНДРЕЕВА,
с. Тундриха

Сдобные пирожки с повидлом



Сдобные пирожки с повидлом – один из видов русских печёных пирожков из сдобного дрожжевого теста. Они могут быть с самой разной начинкой. Такие пирожки научила печь меня моя мама Еремеева Любовь Фёдоровна. Ей передала способ приготовления её мама, моя бабушка Екатерина Васильевна. Рецепт передаётся в нашем роду из поколения в поколение. Когда у меня будет дочка, я обязательно научу её печь любимые сладкие пирожки с повидлом!

Сдобные пирожки хорошо гармонируют с чаем, кофе. Они сытные и калорийные, служат прекрасным дополнением на завтрак и ужин.

300 мл тёплого молока, 5 г сухих дрожжей, 4 яйцо, 40 г сахара, соль на кончике ножа, 50 мл растительного масла, 600 г пшеничной муки, 350–400 г повидла.

Молоко подогреваем и высыпаем сухие быстро действующие дрожжи и сахар. Оставляем на 10 мин. Затем небольшими порциями высыпаем в смесь молоко, дрожжи, сахар и масло, яйца.

Замешиваем эластичное, мягкое тесто. Кладем тесто в ёмкость, накрываем полотенцем и ставим в тёплое место для увеличения его в объёме в 3 раза.

Через час тесто готово к разделке. Делим тесто на небольшие части. Раскатываем на кружки и выкладываем повидло в каждый кружок. Красиво защипываем каждый пирог. Здесь можно проявить фантазию и мастерство. Выкладываем



на смазанный растительным маслом противень. Даем постоять при комнатной температуре 30–40 мин. За 10 мин. до окончания процесса «поднятия» пирожков включаем духовку. Выпекаем 40–45 мин. в духовке, разогретой до 175–180 градусов. Вынуть из духовки горячие пирожки, смазать сладкой водичкой и выложить в чашку или на поднос.

Майский салат из юной крапивы

КУДРЯВЦЕВА
Елена Анатольевна,
с. Залесово

Много лет назад, совсем маленькой, разделяла я свои наслаждения по временам года со своей родной бабушкой, и каждое время по-своему нежило и бодрило меня.

Чередой приходили ко мне праздники: весной – майский салат из юной крапивы, осенью – первый поход за грибами и первый венок из желтых кленовых листьев, и сладкая примороженная рябина. Любовь к этим праздникам я сумела привить и своему мужу. Он с нетерпением ждет прихода весны и первых нежных побегов крапивы, чтобы сделать салат из этого растения, который любит вся наша семья.

Салатом из крапивы можно быстро восполнить недостаток витаминов в организме и

разнообразить свой рацион практически с минимальными затратами. Нужно лишь знать, как готовится салат из этой травы.

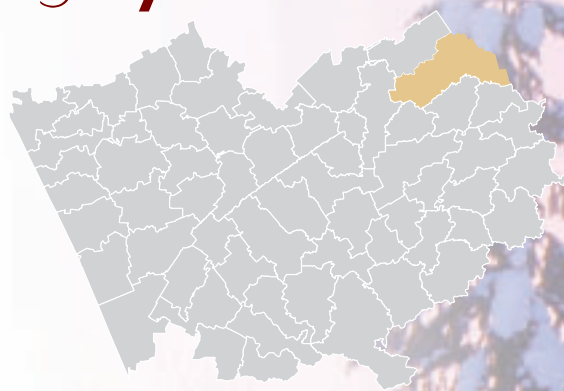
У нас в стране обычны три вида крапивы: двудомная (овально-острые листьями с мелким зубчиками по краю), жгучая (похожая на двудомную, но более мелкая) и конопляная (с рассеченными пальчатыми листьями, похожими на конопляные, отсюда и название). В пищу идет любая: какую найдете, ту и берите. Собирать нужно молодые листья и побеги. Для сбора обязательно запаситесь плотной перчаткой. Молодые побеги можно собирать не только весной. Крапива растет все лето, и обычно можно найти недавно взошедшие побеги или помочь им образоваться, срезав старые стебли. Через неделю, а то и раньше, взойдет молодая поросль.

Горсть (большая) крапивы, четверть луковицы (можно зеленый лук), 1 вареное яйцо, 1 ст. л. сметаны, соль по вкусу.



Чтобы лишить эту жгучую травку возможности жалиться, залить крапиву кипятком и держать в нем около минуты. Но не держите крапиву в кипятке больше минуты, не нужно, чтобы она сварилась. После этой процедуры листья приобретут красивый изумрудный цвет. Промыть крапиву холодной водой, одновременно очищая от сора и охлаждая. Мелко порезать, добавить мелко нарезанный репчатый (или зеленый) лук, нарезанное вареное яйцо. Посолить, перемешать, заправить сметаной.

Заринский район



Заринский район расположен в северо-восточной части Алтайского края. Богаты таёжные леса района: растут пихта, ель, кедр, береза, осина; обитают лось, кося, лиса, волк, медведь, заяц, белка, ондатра.

Природные достопримечательности Заринского района: Салаирский кряж, реки Чумыш, Аламбай, Тогул, реликтовая липовая роща, уникальное Старокопыловское месторождение цветных глин.

Салаирский кряж – это медвежий угол Алтайского края. Зимой здесь залегают глубокие снега. Под метровой толщей снега не только тепло зимовать бурому косолапому в своей берлоге, но и ручьи не покрываются льдом, а почва не промерзает вовсе. Весной чуть появляются первые проталины – густой щеткой прорастают молодые побеги черемши (колбы). Удовольствие неописуемое: соскучившись по зелени, хрустеть только-только начинающими раскрываться листочками!

Следом появляются диковинные на вид грибы – сморчки. Такого обилия этого деликатесного гриба больше нет нигде в крае. А чуть позже появляются побеги папоротника-орляка. Заготовка его молодых побегов здесь имеет промышленные масштабы.

Летом в распаренном солнцем малиннике ягод столько, что глаза разбегаются! Главное – помнить про «медвежий угол» и о том, что встреча нос к носу с косолапым хозяином леса – медведем – вполне реальна. Но медведя бояться – в тайгу не ходить! Недаром в электричках из Барнаула на Тягун и Аламбай всегда встретишь любителей даров салаирской тайги.



**АЛПАТОВА
Мария Дмитриевна,
с. Боровлянка**

Сморчки в сметане

1 стакан сметаны, 500 г сморчков, 25 г сыра, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. масла растительного, петрушка.

Корешки сморчков очистить от земли, после чего грибы промыть и положить на 10 мин. в кипящую воду, а затем снова промыть в холодной воде.

Подготовленные грибы нарезать небольшими дольками, посолить, положить на сковороду и обжарить на масле; затем посыпать мукой, еще раз поджарить, добавить сметану, прокипятить и посыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Готовые сморчки посыпать зеленью петрушки.



Немного истории

Легендарный автор «Повести временных лет» Нестор поведал нам удивительную историю о том, как во время осады одного из городов русские дружины терпели страшный голод и враги ждали, что сдадутся они в ближайшие дни. Но по совету белгородского старца собрали жители последние запасы, сварили кисель, вылили его в колодец, сели вокруг и на виду у врагов черпали из колодца кисель и ели. «Их кормит сама земля русская, такой народ не победить!» – решили печенег и сняли осаду. О каком же киселе шла речь? Конечно, не о современных киселях – сладком блюде, а о сытном, питательном овсяном киселе, который у русских людей был любимым блюдом.

ВЕЛЕЗНЕВА
Вера Григорьевна,
г. Заринск



Затируха

Пшеничную муку растереть с яйцом (за-тереть), просеять через сито. Массу, остав-шуюся в сите, сварить на молоке.

Кулага

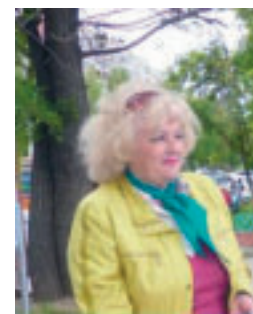
(калиновый кисель)

Заваренную кипятком ржаную муку сме-шать с ягодами калины, добавить сахар по вкусу и парить (распаривать в русской печи).

Овсяный кисель

1 стакан овсяной муки, 1 ст. л. меда или са-хара, 4 стакана воды.

Овсяную муку залить теплой водой, хоро-шо размешать, чтобы получилась «болтушка». Оставить на ночь. Утром процедить через сито, добавить мед или сахар, соль по вкусу. Варить до загустения. Горячий кисель разлить в тарелочки, дать остыть и разрезать на порционные куски.



ГОРЯНСКАЯ
Инжелина Ивановна,
г. Заринск

Запеканка «Сблочная рыбка»

В смазанную подсолнечным маслом форму для запекания уложить слоями:

1 слой – филе любой рыбы, посолить, поперчить;

2 слой – нарезанное кружками зеленое яблоко (только зеленое!);

3 слой – мелко порезанный репчатый лук (помять руками);

4 слой – снова филе рыбы.

Залить все смесью из молока и яиц. Можно посыпать зеленью (укропом, петруш-кой) и тертым сыром.

Закрывать фольгой для запекания и по-ставить в духовку. Готовность можно прове-рить деревянной шпажкой.

При подаче украсить зеленым горош-ком и веточками укропа.





ЛЕВАДСКАЯ
Светлана Валерьевна,
г. Заринск



Манты с тыквой и кабачками

Для теста: 2 яйца, 1 стакан воды, мука – сколько потребуется.

Для начинки: по 200 г тыквы, кабачков, лука. Соль, перец – по вкусу. Сливочное масло – сколько потребуется.

Смешать яйца с водой и солью по вкусу. Добавить муки столько, чтобы получилось «крутое» тесто. Вымесить, оставить на 20-30 мин.

Тыкву и кабачки очистить от кожуры, порезать кубиками. Нашинковать лук. Смешать, добавить соль и перец по вкусу.

Раскатать тесто на сочни. В центр положить начинку и кусочек сливочного масла. Слепить манты и варить в мантоварке 20 мин.

Подавать на стол, посыпав зеленью.



ДАМЕР
Елена Васильевна,
г. Заринск



Овсяная каша «Витамины на завтрак»

3-4 ст. л. овсяных хлопьев «Алейка», 1 стакан кипячёной воды, 1 ч. л. мёда, фрукты (яблоко, банан) или ягоды (клубника, смородина, вишня), или сухофрукты, 1 ст. л. очищенных семечек или орехов.

С вечера овсяные хлопья залить кипячёной водой комнатной температуры (можно ис-

пользовать молоко, кефир или йогурт). Утром добавить мёд, измельчённые фрукты или целые ягоды, можно и любимые сухофрукты, и 1 ст. л. очищенных семечек или орехов.

Вот и готов завтрак, содержащий витамины и микроэлементы, полезные и необходимые для здоровья!



ПРОКУДИНА
Оксана Александровна,
г. Заринск



Луковые котлеты

4 луковицы средних размеров, 4 яйца, 5 ст. л. манной крупы, подсолнечное масло, соль, зелень, 200 мл любого мясного бульона.

Лук мелко порезать или измельчить в блендере, добавить яйца и крупу, солить по вкусу. Всё перемешать.

Разогреть сковороду, налить в нее 1 ст. л. подсолнечного масла.

Ложкой выкладывать котлеты, обжаривать с двух сторон, затем залить мясной бульон и тушить до готовности.

Выложить луковые котлеты на тарелку и украсить зеленью.



ГРАСМИК
Татьяна Дмитриевна,
г. Заринск



Картофель по-деревенски

7-8 шт. картофеля, 2 ст. л. масла подсолнечного или оливкового, соль, перец по вкусу, зелень (укроп, петрушка, базилик и т.д.).

Молодой картофель вымыть. Не снимая кожуры, разрезать на восемь частей вдоль (как дыню). В миску или большую чашку сложить нарезанный картофель, добавить соль, перец, мелко порубленную зелень и влить масло, какое есть, всё тщательно перемешать.

На противень положить фольгу (в виде чаши) и на неё высыпать весь картофель, сверху закрыть плотно фольгой и поставить в хорошо разогретую духовку на 25-30 мин. Можно употреблять как в горячем, так и в холодном виде.

КИТАЕВСКАЯ
Анна Борисовна,
г. Заринск



Ужин за 15 минут

2 куриные грудки, 1 сырое яйцо, смесь перцев, соль, мука для обвалки, масло для жарки (сливочное, оливковое или подсолнечное).

Филе разрезать вдоль, немного отбить, поперчить (можно посыпать любимыми Вами специями), обмакнуть в яйцо, обвалять в муке. Жарить до появления золотистой корочки. Посолить «запечатанное» корочкой филе в конце жарки. Подавать с салатом из свежих овощей.



МАСТЕР-КЛАСС

Шеф-повар Роман ГАВРИЛОВ

(Шеф-повар ресторана «QQLex», член Национальной гильдии шеф-поваров, преподаватель кулинарной студии «Пуниш»)



Ингредиенты:

Свекла – 100 г
Соль – 2 г
Лавровый лист – 1 г
Кедровый орех – 5 г
Бадьян – 1 г
Облепиха – 100 г
Льняное масло – 30 г
Мед цветочный алтайский – 30 г
Укроп – 20 г
Петрушка – 20 г
Соль – 2 г
Молоко – 100 г
Вода – 100 г
Соевый лецитин – 1 г



Салат из печеной свеклы с кедровым орехом, облепиховыми сферами и пеной из укропа

Технология приготовления

Свеклу уложить на фольгу, посолить, добавить лавровый лист, завернуть и запекать в духовом шкафу 1 час при температуре 200 градусов. Дать остыть, почистить и нарезать тонкими кружляшками. Кедровый орех обжарить и измельчить, также измельчить бадьян. Облепиху пробить блендером и процедить через сито, добавить мед и льняное масло, немного подогреть и перемешать до полного растворения меда. Укроп и петрушку уложить в стакан для взбивания, добавить молоко, воду, соль, соевый лецитин и взбить блендером до образования пены.

На тарелку уложить свеклу, сверху посыпать измельченным бадьяном и кедровым орехом. Уложить сферы из облепихового соуса и пену из зелени.



**Блюдо из алтайских продуктов
с использованием техники
молекулярной кухни**

1



2



3



4



5



6



7



8



Змеиногорский район



Озеро Колыванское, рядом с которым расположено село Саввушка Змеиногорского района, часто называют Саввушинское, или просто Саввушка, – красивейшее место на самом краю Алтая. С севера и запада к озеру подступают степи Западно-Сибирской равнины, а на юге и востоке – отроги Колыванского хребта, являющегося северо-западным форпостом Алтая.

Гранитные скалы, вздымающиеся над водной гладью озера, на некотором удалении от береговой линии, восхищают любого человека, оказавшегося здесь. Такого чуда нет больше нигде на Алтае. Формы скал, образовавшихся за миллионы лет в результате действия солнца, воды, мороза, ветра и прибойных волн древнего Мансийского моря, поражают своим разнообразием. Вне всякого сомнения, люди каменного века первые уроки творчества получали у природы именно в таких местах.

Форма традиционного каравая заимствована тоже здесь: горки каменных лепешек, положенных друг на друга, очень напоминают форму хлеба.

Невольно в воображении рисуются картины истории: караван, расположившийся на отдых на лугу одной из многочисленных бухточек среди сказочных скальных замков. Ведь именно здесь, по предгорным степям рудного Алтая, проще всего было попасть на север торговым людям Центральной России.





**ИЛИМБАЕВА Анна Афанасьевна,
ИРДУБАЕВА Надежда Михайловна,
п. Черепановский**

РЕЦЕПТЫ МАРИЙСКОЙ КУХНИ



Серетан шур (щи из зелени)

Зелень серетан (щавель) – 110 г, картофель – 170 г, мука пшеничная – 5 г, лук репчатый – 20 г, жир свиной – 5 г, сметана – 15 г, укроп – 2 г, соль по вкусу.

Зелень перебирают, промывают, мелко шинкуют, кладут в кипящий бульон и варят 10–15 мин. Затем вводят нарезанный дольками картофель и соль. За пять минут до конца варки щи заправляют пассерованной мукой и мелко нарезанным луком. Подают со сметаной, посыпав укропом.



Шыл подкогыльо (пирожки отварные с мясом)

Мука пшеничная – 70 г, 6 яиц, по 0,5 кг свинины и говядина, 1 луковица, масло сливочное – 10 г, перец, соль по вкусу.

Заводят пресное тесто, раскатывают и разделяют в форме полумесяца с начинкой из сырого рубленого мяса, приправленного мелко нарезанным репчатым луком, солью, перцем. Затем пирожки отваривают в подсоленной воде и вынимают шумовкой. Подают горячими, добавив сливочное масло.



**ЛОБОВА
Валентина
Викторовна,
с. Саввушка**



Корейка по-немецки

Свинина – 1 кг, сало топлёное – 100 г, 1 луковица, мука – 50 г, сметана или простокваша – 100 г, молоко – 50 г, перец, соль по вкусу.

Мясо свинины солят, посыпают чёрным перцем и обжаривают со всех сторон до образования корочки. На оставшемся после обжарки мяса жире обжаривают лук, добавляют муку, сметану или простоквашу и разводят свежим молоком. В приготовленный соус кладут обжаренную корейку и тушат её в духовке. На блюдо укладывают готовое мясо. Соус процеживают и заливают им мясо. На гарнир подают картофельное пюре с салатом.



**БРУННЕР Евгения Геннадьевна,
с. Таловка, в данное время живёт в Германии**

Мясная (свиная) рулька

Свиная рулька, лук репчатый, морковь, специи, чеснок, растительное масло, соль по вкусу.

Вымыть рульки, сделать 3-4 небольших надреза ножом на коже каждой рульки, также надрезать рульку вдоль кости. Это делается для того, чтобы она лучше пропиталась всякими приятными запахами.

Сложить в кастрюлю нарубленный чеснок (4 крупных зубчика), все специи, две очищенные луковицы, пару средних морковок и рульки.

Залить все это водой с луковой шелухой, чтобы все продукты были покрыты ею. Довести до кипения, аккуратно снимать возникшую пену, убавить огонь, закрыть крышкой и варить 2 часа. Кипение должно быть несильным. Примерно за полчаса до окончания варки рульки нужно посолить.

Через 2 часа аккуратно достать рульки. Продавить чеснок через пресс (еще головки полторы) или натереть его на тёрке и смешать с небольшим количеством растительного масла.

Когда рульки немного остыли, натереть полученной смесью чеснока и масла, уложить их на противень. Поставить в духовку и жарить полчаса при температуре 180 градусов до образования корочки. При этом каждые 10 мин. поливать рульки оставшимся после варки маринадом. Уложить готовые рульки на блюдо вместе с тушёной квашеной капустой.



Немецкий луковый пирог

Для теста: полтора стакана теплой воды, в который всыпать ст. л. дрожжей и чайную ложку сахара.

Пусть эта масса постоит минут 10. Затем в 300 г просеянной муки вбейте одно яйцо, выложите 100 г размягченного сливочного масла, дрожжи, посолите. Добавьте 2 ст. л. творога, тесто очень хорошо вымесите и уберите на час в теплое место.

Для начинки: 3 яйца, 200 г творога, 50 г сыра, 1 кг лука, специи, соль, укроп, петрушка, 3 зубчика чеснока.

Тесто обмять, раскатать, выложить в форму, предварительно смазанную маслом, и оставить постоять так еще минут 20.

Нарезать лук полукольцами, обжарить его в масле до золотистого цвета, мелко нарезать чеснок, приправить специями и потушить минут пять.

Всю эту начинку выложить в форму на тесто. Сверху выложить творожно-яично-сырную массу. Защипнуть края и поставить форму в разогретую духовку на полчаса при температуре 180–200 градусов.

Зональный район



Природной жемчужиной района в обрамлении соснового бора и лугового разнотравья является озеро Уткуль (Иткуль). Природа создала здесь идеальные условия: обширные лесные массивы как источник топлива и строительного материала, благоприятный климат и состав почв как залог успешного развития растениеводства. Неслучайно это место почти 150 лет назад было выбрано барнаульским купцом II гильдии Г.Т. Бадьиным для строительства винокуренного завода, ныне крупнейшего предприятия России – Иткульского спиртзавода.

Пожалуй, не найдется такого человека, который не знал бы продукцию Иткульского завода, потому что никакое торжественное событие в России не обходится без традиционного застолья с традиционной водкой. О том, что ставшая широко известной водка «Алтай» производится именно здесь, знают многие.

Озеро Уткуль является одной из самых главных уникальностей Зонального района. Природа озера поражает любого человека. Всюду, куда ни кинешь взгляд, расстилается широкая водная гладь, такая спокойная и прозрачная, что напоминает ложе из чистого, свежего воздуха, окруженное с одной стороны сосновым бором, с другой – берёзовой рощей. Однажды побывавший здесь вновь приедет, чтобы получить новый заряд энергии, бодрости и хорошего настроения. В современном татарском языке слово «уткуль» означает «мясное озеро», т.е. озеро, где много рыбы. Здесь водятся плотва, окунь, лещ, щука, сазан, линь, карась, зеркальный карп. Показателем чистоты озера является тот факт, что в нем живут и размножаются раки. Согласитесь, об этом можно только мечтать: жареха из маслят, которых в Приобском бору у озера много, да под водочку, или вареные раки, да с бочковым пивком!

В Зональном районе проводится много различных культурно-спортивных мероприятий, в том числе «Песни иткульского лета». Это фестиваль под открытым небом, главная идея которого – любовь к Родине, к земле-матери, сотни раз воспетой талантливыми людьми.





МАКАРОВА Ирина,
с. Плешково

Мусэн кубистаен сюкась

(холодная похлебка с капустой и вареной печенью – удмуртское блюдо)

75 г свежей печени, 100 г квашеной капусты, 1 гол. репчатого лука, 10 г зеленого лука, 0,5 л хлебного кваса, соль по вкусу.

Свежую печень промыть, снять пленку, нарезать и варить в небольшом количестве воды, посолить, добавить лук. Когда печень сварится, откинуть на сито и остудить. Нарубить квашеную капусту, сложить в приготовленную посуду, добавить нашинкованный лук, печень. Залить хлебным квасом.

МАХЛЕЕВА Наталья,
с. Новая Чемровка

Творожная запеканка с ягодами



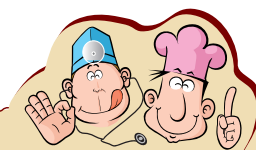
Для первого слоя – 500 г творога, 3 яйца, 1/3 стакана сахара (можно чуть меньше) перемешать до однородной массы.

Для второго слоя – 600 г сметаны, 2 яйца, ванилин, 1/3 стакана сахара (тоже можно меньше), 2 ст. л. муки перемешать до однородной массы.

Для посыпки – 100 г размягченного сливочного масла или маргарина смешать с мукой (около 1,5 стакана) и растереть руками в однородную масляную крошку.

В форму для выпечки высыпать половину масляных крошек, разровнять. На крошку вылить творожную массу. На творожную массу выложить ягоды (мороженные или свежие – какие есть, количество зависит от вкуса). Залить все сметанным кремом. Сверху на сметанный крем равномерно высыпать оставшиеся масляные крошки.

Поставить в разогретую до 180 градусов духовку, выпекать до готовности, сметанный крем должен «схватиться», а верхушка – слегка «зазолотиться».



Жизнь любого человека немыслима без молока и молочных продуктов.

Наиболее традиционный продукт в нашем питании – коровье молоко. Натуральное, оно содержит почти все необходимые пищевые вещества (нутриенты).

Усвояемость биологически активных компонентов коровьего молока очень высокая – до 95-98%. Особенностью молока является существенное содержание в нём

незаменимых аминокислот. Жиры молока – до 3,7% – представлены в виде эмульсии, что обеспечивает растворение и хорошую усвояемость витаминов А и D в молочных продуктах. Основной углевод молока – лактоза. Именно лактоза придаёт молоку сладковатый привкус.

Витамины молока, а их около 30, как жирорастворимые (А, D), так и водорастворимые (рибофлавин, пантотеновая кислота,

пиридоксин, аскорбиновая кислота), также хорошо усваиваются. Среди минеральных веществ чемпионом является кальций (до 120 мг). Кроме него, молоко содержит почти все элементы периодической системы Менделеева.

Диетологи рекомендуют употреблять молоко ежедневно, и до 1/3 суточной энергетической ценности рациона должно обеспечиваться молоком и молочными продуктами.

ШАЛЫГИНА Ирина,
п. Мирный

Пляцок «Нежность»

Пляцок – это подвид пирожного или тор-та, такой десерт широко распространен на Украине. Наша семья корнями из Украины, многие блюда украинской кухни любимы нами.

Для теста: сливочное масло – 100 г, нежирная сметана – 150 г, сахар – 250 г, 3 яйца, мука – 450 г, разрыхлитель для теста – 3,5 ч. л. (или сода – 1 ч. л.), какао-порошок – 3 ст. л., молоко – 5 ст. л.

Для творожно-кокосовых шариков: творог жирный – 250 г, кокосовая стружка – 10 ст. л., яичный желток – 1 шт.

Для приготовления крема: сахар-песок – 1/2 стакана, молоко – 200 мл, мука пшеничная – 1 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л.



Сначала нужно сделать творожно-кокосовые шарики. Для этого творог перетираем через сито и перемешиваем его с кокосовой стружкой, и добавляем желток. Массу тщательно перемешиваем. Затем выкатываем небольшие шарики, примерно 1,5–2 см в диаметре, раскладываем их на дощечке и отправляем в морозилку на полчаса.



Приготовим тесто. Для этого нужно в миске смешать размягченное сливочное масло со сметаной, довести до однородной массы. Затем добавить яйца и сахар, все тщательно перемешать. Понемногу вливаем молоко, не переставая перемешивать тесто. Затем добавляем муку, смешанную с разрыхлителем. Тесто перемешиваем и разливаем на равные части по двум мискам. В одну из мисок добавляем какао-порошок и перемешиваем еще раз.



Теперь выливаем белое тесто в форму, которую предварительно смазали сливочным маслом, а сверху выливаем слой из черного теста. И поверх этого теста выкладываем творожно-кокосовые шарики, их нужно слегка придавить, чтобы они наполовину скрылись в тесте. Форму с тестом отправляем в духовку на 40–45 мин., выпекаем пляцок при температуре 200 градусов.

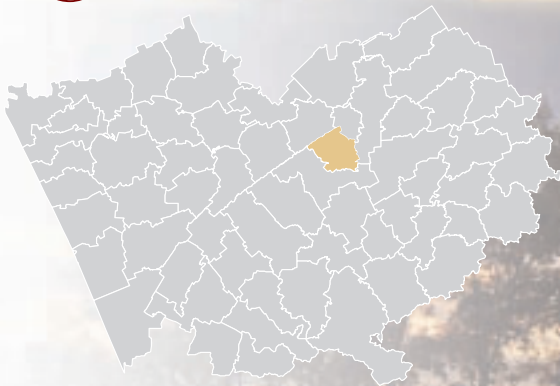


Для крема муку смешиваем с сахаром и вливаем в эту смесь холодное молоко. Затем ставим чашку на огонь и на самом медленном огне доводим массу до загустения, непрерывно помешивая. В конце варки нужно добавить сливочное масло.

Готовый пляцок поливаем охлажденным кремом и подаем к столу.



Калманский район



Калманский район расположен совсем рядом с Барнаулом. И здесь так же, как и в столице края, текут река Обь и речка Барнаулка, простирается лента Барнаульского соснового бора, на кромке которого приютилось село с красивым названием Зимари. Земли района располагаются и за Обью, где по заливным лугам течет, петляя, протока Заломная, хорошо знакомая барнаульским рыбакам.

По этой территории когда-то проходил рудозвозный тракт, по которому доставлялась на Барнаульский сереброплавильный завод руда со Змеиногорских и Колыванских рудников. Но если о Змеиногорском тракте слышали все, то о том, что руда доставлялась также по реке Алей и далее по Оби до Барнаула, знают немногие. А жители Калманки об этом помнят. Помнят они также и том, как жили в этих местах их предки, как пахали землю, сеяли пшеницу, пасли скот, чтобы обеспечить продуктами питания работников Барнаульского завода. Помимо этого, здешние крестьяне всегда занимались рыбалкой, охотой, сбором грибов и ягод.

Рецепты приготовления повседневной и праздничной пищи были традиционными для русских крестьян, но имеются здесь и семейные рецепты с «изюминкой», которые приведены в этой книге.



Немного истории

Обилие рыбных блюд в русской кухне обусловлено природными условиями, богатством водоемов. В старину широкому употреблению рыбы (свежей, соленой, копченой, сушеной и вяленой) способствовали и традиционные посты. Рыбу разрешалось есть в периоды многих постов, и блюда из нее называли «полупостными». В период всех постов запрещалось употребление мясной и молочной пищи, и тогда рыбные блюда приобретали особое значение.

Есть еще одна причина широкого применения рыбных блюд в нашей кухне. Дело в том, что славянские племена селились не в степях, как среднеазиатские народы, не в горах, как кавказские племена, а по берегам рек, которые были для них и транспортными артериями, и источником продуктов питания. Русские поселения возникали, как правило, на берегах бесчисленных малых и больших рек.

Ассортимент рыбных горячих блюд в старинной нашей кухне был очень велик. Готовили рыбу вареную, жареную, припущенную в тесте, паровую.

Крупные куски рыбы (звенья) перед жаркой в русской печи слегка обваривали. Всякую крупную рыбу жарили в печи, сбрызнув маслом, а мелкую – на сковородах, запанировав в муке. Жареную рыбу подавали под луковым взваром, под взваром из ягод (клюквенным) или полив уксусом, лимонным соком, рассолом и т.д. Способы жарки были очень разнообразны: например, жарили рыбу на вертеле (щука «верченая») и т.д.

Применялась и жарка рыбы в тесте («Орли», как называли бы современные кулинары), например: «Сельди в тесте в масле ореховом». Правда, жарка в тесте не всегда была аналогична современным способам жарки во фритюре – скорее, эти блюда напоминали рыбу, запеченную в тесте, или современные северные «рыбники». Кроме обычной жарки, применяли и запекание, но без соусов.

Очень широко применялась рыба парового приготовления («распарное»). Готовили ее на сковородах, прикрыв крышкой. Сваренную в соленой воде рыбу подавали с лимоном, огурцами, зеленью. Использовали и фарширование кашами. Такие блюда называли «чинеными», а рыбу, фаршированную рыбными фаршами, называли «тельной».

ВИЛИСОВА
Надежда Прохоровна,
с. Калманка

Рыба, зажаренная целиком

Для нашего села Калманка характерным продуктом является рыба. И причина тому – рядом реки Калманка, Обь и много озер. Поэтому будь то Пост или Мясоед, рыба всегда на столе есть. И рецептов приготовления рыбы очень много. О ценности и пользе рыбы знают все, и много лишнего говорить не стоит.

А вот если в доме праздник – из рыбы я готовлю банкетное блюдо. Во время Поста я готовлю щуку, зажаренную в рукаве. Рецепт простой, тут главное – красиво оформить и подать на блюде целиком и с гарниром.



В потрошённую целую щуку (или любую другую рыбу) вложить порезанные кольцами лук, лимон и болгарский перец. Посыпать солью, перцем, укропом, базиликом. Сбрызнуть белым вином, закрыть. Сверху еще немного посолить, положить кольца лука, перца и лимона, завернуть в фольгу, закрутить и выпекать 30 мин. в духовке.

Готовую рыбу целиком выложить на блюдо и вокруг красиво выложить гарнир: морская капуста, морковный салат (с чесноком, постным маслом и яблочным уксусом), помидоры (розочками). Полезно, вкусно и красиво!



Здоровье – в алтайских продуктах!

КОСТЮК
Елизавета Матвеевна
с. Калманка



Самсы



На Алтае я живу недавно, раньше проживала в Прибалтике. Это блюдо всегда готовили в нашей семье. Любимым кушаньем было оно у прабабушки Кельбах Анны Алексеевны, бабушки, мамы и у меня. Продукты для него всегда под рукой: картофель, лук, мука, свиные выжарки. Получается калорийная здоровая пища.

Делаемпельменное тесто, не очень крутое. Оставляем его полежать примерно с час. В это время режем мелко кубиками картофель, лук-репку. Соединяем, добавляем выжарки, прокрученные через мясорубку, соль, перец, перемешиваем. Из теста раскатываем сочни. На середину сочня укладываем фарш, защипываем, как нравится. Самсы готовим в мантоварке. С момента закипания воды варим 30 мин. Подаем к столу горячими.

Калманский комбинат хлебопродуктов

Классический рецепт «Турьевской каши»

Понадобится: 600 г сливок 35%-ных, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г изюма, 200 г манной крупы ТМ «Ларица», 100 г сахара.

Измельчить $\frac{3}{4}$ орехов, остальные обжарить. Положить к жареным орешкам 1 ст. л. сахара и добавить столько же воды, на среднем огне карамелизовать орехи, убрать с плиты. Залить изюм кипятком и на 10 мин. оставить. Налить сливки в широкую кастрюлю, поставить в разогретую до 160 градусов духовку, дождаться, когда появится пенка, снять ее шумовкой, выложить на плоское блюдо. Таким же образом приготовить еще 4 пенки и остудить их, нарезав одну широкими полосками. Всыпать манную крупу в оставшиеся горячие сливки при постоянном помешивании, добавить оставшийся сахар, подсолить, сварить до готовности манной крупы. Добавить в кашу порезанную пенку, обсушенный изюм, порубленные орешки, перемешать. Смазать форму

для каши сливочным маслом, выложить слоем кашу, утрамбовать; затем слоем выложить орехи, уложить пенку, затем снова слой каши, орехов и пенка, и т.д. Посыпать последний слой каши сахаром, запечь в разогретой до 170 градусов духовке до карамелизации сахара. После выпекания кашу перевернуть на блюдо, оформить кармелизованными орехами и ягодами.

Этот рецепт можно слегка менять или дополнять. Так, если вы хотите разнообразить кашу вареньем или медом, либо и тем, и другим, выкладываете их тонкими слоями, чередуя, на слои каши.

Поскольку приготовление этой каши – дело непростое, можно найти немало весьма упрощенных ее рецептов.

Рецепт простой и быстрой «Турьевской каши»

Понадобится: 2 стакана молока, 1 стакан манной крупы ТМ «Ларица», 1/2 стакана миндаля сладкого, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. ванилина, 2 ст. л. грецкого ореха.

Налить молоко в кастрюлю, всыпать сахар и ванилин, довести до кипения, при помешивании всыпать манку, проварить 10 мин., дать каше немного остыть, добавить измельченный и прокаленный миндаль, перемешать. Смазать сливочным маслом сковороду или форму для каши, выложить кашу, посыпать ее тертым грецким орехом и сахаром, запечь в разогретой до средней температуры духовке до подрумянивания.

Готовую кашу можно украшать ягодами, сливками, фруктами, орехами.



ГЛОВА

Нина Павловна,

с. Калманка,

ветеран Великой Отечественной войны.

В свои 84 года Нина Павловна остается источником оптимизма. Её творческие кулинарные работы представлены в данном издании.



Немного о себе

Мне исполнилось 84!
Правда, возраст приличный.
Но настрой у меня отличный.
Я твердо по земле шагаю
И никогда не унываю!
Считаю главным в жизни
Свой интерес не потерять!
Быть в курсе разных дел,
Стихи писать, побольше книг читать;
Клуб «Хризантема» посещать,
Принимать участие в конкурсах;
Свой имидж не терять
И в меру с модою шагать.
Но старость – штука тонкая!
Гонится за мной!
Я ей отвечаю: «Поговорим с тобой».

«Тебя я встретить не готова,
Ты от меня уйди!
Дел впереди еще так много,
Я в дороге, я в пути».
И сникла старость хитрая,
Ушла, нахмутив брови;
Не в силах в яростной борьбе
Мою осилить силу воли!

Мать всех добродетелей –
Умеренность в еде;
Недаром древние христиане переизбыток
Великим грехом считали;
Об этом важнейшем условии
Здорового образа жизни
Наши предки никогда не забывали!
Считаю, рациональное питание –
Одна из причин долголетия!
Его придерживаться в жизни не ленюсь,
Некоторыми полезными рецептами
Из своего рациона
Охотно с Вами поделюсь!

Зимой обильная еда!
На столе мясо, как всегда!
Пельмени, гуляши, котлеты,
Пирожки с ливером, крокеты;
Наш организм за все в ответе!
Холестерин в самом расцвете,
Сосуды мозга в бляшках жира,
Мы стали злыми, нету мира.
Все потому, что жирно ели;
Забыв совсем о главной цели –
Свой организм беречь всегда,
Не забывать об этом никогда!
Но так устроен, видно, русский человек,
Не думая, что сокращает век,
Ест в изобилии и от души;
Ведь все продукты так вкусны и хороши!
Но наши предки нас разумней были,
Посты они всегда хранили!
Старинные рецепты постной кухни
Вам я предложу
И в стихотворной форме изложу!

Бутерброд «Витаминный»

Для приготовления возьмите:
120 г хлеба ржаного,
По 40 г растительного масла и моркови,
По 20 г редьки, петрушки и укропа,
Немного соли.
И приготовьте бутерброды для любимых –
Мамы и свекрови!
Морковь на мелкой терке натрите,
Укроп и петрушку мелко измельчите,
Редьку в тонкие пластики превратите,
Ломтики хлеба растительным маслом намажьте,
Тонким слоем морковь разложите;
Зеленью укропа и петрушки все припорошите!
Такой бутерброд здоровье приносит,
Укрепляет иммунитет
И все болезни уносит!

Рассольник из рыбы

На 500 мл воды Вам потребуется:
По 20 г моркови, растительного масла,
По 40 г лука, соленых огурцов,
Лавровый лист, петрушка, душистый перец
И по вкусу соль!
Все это в кастрюлю положить изволь!
Рыбу почистить, кусочками нарезать,
Водой залить;
До готовности в подсоленной воде варить.
В конце все специи добавить,
Не забыть содержимое процедить!
Спассерованные в растительном масле,
Измельченные лук и морковь положить.
Соленые огурцы, натертые на
Крупной терке, в бульон добавить;
На медленном огне 20 минут варить,
В конце укропом и петрушкой приправить,
Кусочки рыбы в каждую тарелку добавить!
А рыбку постарайся выбрать повкусней!

Фруктовый плов

В приготовлении он очень прост:
Содержит микроэлементы, витамины,
Которые весной так необходимы!
В подсоленной воде
Отварите 2 стакана риса,
По горсти добавьте кураги, изюма,
По 5 штук фиников, ореха, чернослива,
Все потушите до готовности
И будьте счастливы!
Добавьте для вкуса 2 ст. л. меда
И ешьте во все посты в течение года!

Компот из тыквы

Возьмите 5 стаканов воды обычной,
Сварите с полстаканом сахара –
Из сухофруктов компот приличный.
Соломкой 300 г Вы тыквы накрошите,
И до готовности на огне слабом кипятите!

Салат «Русские грибки»

На четыре порции этого салата
12 яиц возьмите. Вкрутую их сварите.
Срезав доньшки, от желтков освободите.
100 г ветчины до мелкой соломки измельчите.
Из желтков, срезанных верхушек яиц,
Ветчины, четырех ст. л. натертого
Твердого сыра, двух ст. л. майонеза
Салат pripravляем,
Горчиичным соусом заправляем.
По такому рецепту соус pripravляем.
20 г сливочного масла возьмите,
С 1 чайной ложкой готовой горчицы разотрите,
2 зубчика толченого чеснока добавьте,
1/2 ч. л. соли прибавьте.
1 чайной ложкой сока лимона все разбавьте.
Ваш салат готов!

Но его еще необходимо гостям
В нарядном виде преподнести,
Чтобы восторженных глаз не отвести!
Яйца готовым салатом начините,
Половинкой помидора накройте –
Гриб изобразите.
Остальной салат в блюдо разложите.
Петрушкой украшайте,
Грибочки вокруг расставляйте
И на праздничный стол
Подавайте!

Синенькие рулетики

Возьмите 4 баклажана средней величины,
Очистив от кожицы,
Нарежьте вдоль пластинками
сантиметровой толщины.
В подсоленной воде с уксусом – в слегка
Подкисленном растворе

На полчаса замочите.
Полотенцем слегка подсушите.
С двух сторон на растительном масле
Поджарьте – до румяного цвета доведите
И на салфетку их разложите.
2 зубчика измельченного чеснока
С 50 граммами майонеза смешайте,
Душистого молотого перца –
На кончике ножа – добавляйте.
Приготовленным соусом разложенные
Баклажаны намажьте,
Кусочки свежих помидора и сладкого
Болгарского перца – сверху на каждый
Баклажан положите
И рулетиком пласт баклажана сверните.
На блюдо кусочки помидора
С петрушкой разложите.
По бокам завитушками, полосками
Болгарского перца украшайте,
А в середине рулетики располагайте.
Это блюдо красиво, полезно и гостями любимо!



Каменский район



Каменский район расположен в северо-западной части края. По его территории протекают река Обь, проходит Кулундинский магистральный канал, созданный для орошения Кулундинской степи, имеются озёра Горькое и Телеутское.

Есть единственное место, где среди бескрайней Западно-Сибирской равнины на левом берегу Оби выходит на поверхность земли макушка скалы. Место это приметное, получившее когда-то название «Камень».

Город Камень-на-Оби стоит над Обью, на краю Приобского плато. В свое время облюбовали крестьяне пристань Камня-на-Оби для погрузки на баржи зерна, собираемого со всей хлебоборобной округи. В старой части города обращают на себя внимание добротные купеческие дома. Известно, что сибирские купцы, выходцы, как говорят, из простого народа, любили хорошо поесть, почитая при этом наряду с дорогой заморской едой и пищу традиционную, крестьянскую. А полакомиться здесь, в местных закусочных, всегда было чем: соленые грузди и рыжики, маринованные или жареные маслята и опять из Приобского соснового бора, что раскинулся за Обью, боровая дичь – глухари и рябчики, косулятина и зайчатина, дорогая белая рыба: нельма, стерлядь, кострюк. Всего этого здесь было вдоволь.

До сих пор настоящие любители зимней рыбалки стремятся забраться в самые удаленные уголки Каменского района: например, в Малетино или в Соколово, чтобы получить достойный улов.



КИЛЬ
Светлана
Владимировна,
с. Плотниково

Рыба в маке

800 г филе белой рыбы (можно филе любой красной рыбы), 1/2 лимона, 1 яйцо (только белок), 50 г мака, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Рыбу посолить, поперчить, замариновать в лимонном соке.

Белок слегка взбить в тарелке вилкой. Насыпать на другую тарелку или доску мак. Разогреть сковороду с маслом.

Обмакнуть каждый кусок рыбы той стороной, где кожа, в белок, затем в мак. Мак прекрасно приклеивается к белку, не осыпается и не отваливается. Получается вкуснейшая хрустящая корочка. Жарить на среднем огне сначала со стороны панировки 3 мин., затем перевернуть и жарить другую сторону ещё 3 мин.



Немного истории

ЗАГАДКА ТЕЛЬНОГО

Многие старинные русские рыбные блюда совершенно забыты. Такой кулинарной загадкой стало теперь тельное. Спросите опытного кулинара о том, что такое тельное, и он скажет, что это обычные рыбные зразы, но сделанные в виде полумесяца.

В рукописных памятниках XVI в. встречаются, например, такие блюда: «Карасики тельные», «Кружочки тельные», «Кулебяка тельная» и т.д. Старинные кулинарные книги позволяют нам установить, что же представляло собой тельное. Вот одно из описаний тельного: «Возьми судаков, щук, хариусов, омулей, сига или какой-нибудь другой рыбы, которая имела бы белое тело; сними кожу, выбери кости и толки в деревянной чашке, пока тельное хорошо убьется и будет отставать от чашки». А вот еще один рецепт: «Щуку или судака, обобрав с костей, избивать обухом ножа; разболтать в воде муки жидко и в продолжение сбивания этим для связи смачивать. Сбив тельное, положить в смоченную салфетку, завязать и сварить в воде. По сварении изрубить мелко, с прибавкой вареного лука и перца употреблять в начинку (для кулебяк). Если можно иметь довольно налимовых печенок, положить оных сверху фаршу».

Таким образом, первоначальное значение слова «тельное» – рыбный фарш. Его использовали в качестве начинки для пирогов, пирожков, фаршированной рыбы и делали из него ряд блюд, которые часто называли тельным.

В XX в. название это уже закрепилось только за одним изделием – рыбными зразами, жаренными в жире.



МАКАРОВА Анна,
г. Камень-на-Оби



Тельное с горчичным соусом

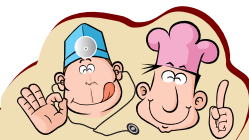


Это блюдо имеет богатую историю, его рецепт мне достался от бабушки. Дедушка был заядлый рыбак, и рыба на их столе была всегда. Бабушка знала массу рецептов необычных и вкусных блюд из рыбы.

Из рыбного филе, репчатого лука, яиц, хлеба, размоченного в молоке, приготовить котлетную рыбную массу, добавить в нее соль, немного сливочного масла. Выложить котлетную массу на мокрое полотенце и придать форму лепешки; на одну половину лепешки положить фарш (из грибов, яиц, пассерованного лука, зелени петрушки, отварных хрящей или кусочков рыбы), закрыть фарш второй половиной лепешки и края прижать; изделия придать форму полумесяца, смочить их яйцом, запанировать в тертом белом хлебе, жарить во фритюре и еще немного дожарить в духовке.

Фарш можно делать и из вареных яиц, сухарей и зелени петрушки.

Для приготовления соуса мучную пассеровку развести рыбным бульоном, прокипятить, процедить, добавить готовую горчицу и размешать.



Ненасыщенные жиры, содержащиеся в рыбе, препятствуют развитию атеросклероза, так как заметно снижают уровень холестерина в крови, помогают регулировать кровяное давление, уменьшают риск воспалений и оказывают положительное влияние на иммунную систему.

Содержание ненасыщенных жирных кислот выше в тех видах рыб, которые водятся в холодных водах, кроме того, они вкуснее и ароматнее. В красной рыбе также имеется масса микроэлементов и витаминов, в частности, иммуностимулирующие витамины А и D. Белков в рыбе – как в хорошем бифштексе, однако их состав богаче на одну аминокислоту – метионин, который защищает печень и не дает развиваться сахарному диабету. К тому же рыба лучше и быстрее переваривается, чем мясо.

АСТАНИНА Ирина,
учащаяся 8 класса МКОУ «Рыбинская СОШ»
Каменского района

Сабки-Эжки

200 г твердого сыра, 6–8 ядер грецкого ореха, 2 ст. л. сметаны, крабовые палочки для обсыпки. Если любите острое, можно добавить чеснок и перец по вкусу.

Сыр натереть, добавить сметану (можно специю), перемешать. Формировать колобки, внутрь вкладывая грецкий орех. Обвалять в мелко потертых крабовых палочках, выложить на блюдо и украсить зеленью.



Здоровье – в алтайских продуктах!



АРТАМОНОВА Юля,
учащаяся 8 класса МКОУ
«Рыбинская СОШ» Каменского района

Торт «Стёпка-растрётка»

200 г сливочного маргарина, 3 стакана муки, натереть всё вместе на крупной тёрке.

В стакане взбить 1 яйцо, 0,5 ч. л. соли и сок лимона (чтобы был кисло-солёный вкус). Размешать и влить в муку с маслом. Сделать 7–8 комочков и охладить в холодильнике. Затем раскатать пласт и выпекать в духовом шкафу при температуре 180 градусов. Для крема взбить 1 банку сгущённого молока и 200 г сливочного масла. Коржи смазать кремом и украсить фруктами.

Кабачки полезны при атеросклерозе, ожирении, запоре, отеках. Для лечения используют не только плоды, но даже кожуру. Ведь именно в ней содержится так много меди, цинка и других микроэлементов! Поэтому, очищая кабачок, кожуру лучше сохранить и высушить. Это средство мочегонное и улучшающее баланс жидкости в организме. Из минеральных солей в кабачках особенно много калия. Все растение мочегонное, способствующее выведению из организма отработанной воды и солей. Поэтому очень полезны кабачки при мочекаменной болезни, подагре и других нарушениях обмена веществ. Сок из них, как и свежие семена, успокаивает, улучшает сон, отвар из цветков применяют при лечении гнойных ран.

КРОНЕВАЛЬД
Любовь Сергеевна,
с. Новоярки

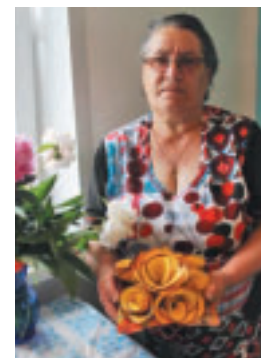


Лепенья «Розочки»

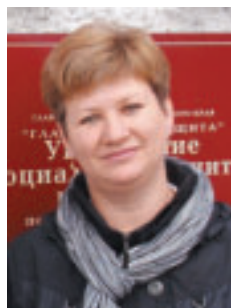
Мое фирменное блюдо, которое любят и дети, и внуки, – «Розочки». Оно просто в приготовлении, вкусно и красиво.

5 яиц, 250 г сахара, 350 г муки, маргарин для смазки противня.

Яйца взбить с сахаром, добавить муку, хорошо взбить миксером. Должно получиться тесто, как на оладьи. Духовку вместе с противнем разогреть до 200 градусов. На разогретый противень столовой ложкой наливаем тесто – 5



лепешек. Выпекать полторы минуты. Когда подрумянятся края лепешек, вытащить. Лепешки свернуть горячими так, чтобы получились лепестки роз, начиная с маленькой лепешки. Каждую лепешку зафиксировать у основания, чтобы они склеились друг с другом. Получается 6 розочек.



Ольга
ПОРТНЯГИНА,
с. Гонохово

Оладьи из кабачков

Моя мама очень любила готовить оладьи из кабачков и научила меня этому кулинарному рецепту. На завтрак мои домочадцы обожают лакомиться такими оладушками. Такую легкую еду по достоинству оценят сторонники здорового образа жизни. А приготовить оладьи из кабачков очень легко и быстро.

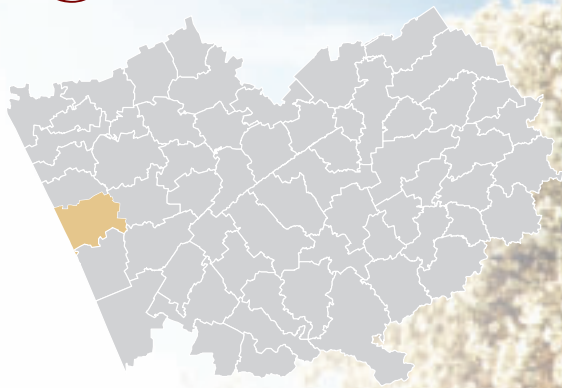
В первую очередь нужно помыть кабачок, очистить от кожицы и сердцевины (ее можно не удалять, если кабачок молодой), а затем натереть на крупной терке и отжать. В отжатую кабачковую массу следует добавить обезжиренный творог, яйцо, муку, перемешанную с содой, и соль. Все хорошо размешать. Если вы предпо-

читаете сладкий вариант оладий, то еще добавляете 1–2 ч. л. сахарного песка, а если любите пикантный вкус – то щепотку черного перца. Далее сковороду необходимо смазать растительным маслом и жарить оладьи с обеих сторон до золотистого цвета. Готовить оладьи нужно под закрытой крышкой на небольшом огне. Подавать сладкие оладьи хорошо с вареньем или джемом, а острые – со сметаной.

Оладьи из кабачков готовы, они очень вкусные и тают во рту, кушайте на здоровье!



Ключевский район



С тепенное, голосом, который узнаешь из тысячи, рассуждение:

– Тост должен быть коротким, как выстрел!

И следом за этим:

– Ну, за удачу!

Эти ставшие крылатыми слова произносит Михалыч, герой фильма «Особенности национальной рыбалки», роль которого сыграл уроженец Ключевского района Алексей Булдаков. И хотя вскоре после его рождения семья Булдаковых переехала в соседнюю Павлодарскую область, жители Ключевского района всегда с любовью и гордостью говорят о своем талантливом земляке.



Здесь в соленых озерах мало рыбы, но вот после удачной утиной охоты у охотничьего костра знаменитый булдаковский тост можно услышать часто, и звучит он здесь по-особенному.

Ключевский район расположен в западной части Алтайского края. На территории района много озер. Растут береза, осина, тополь, вяз, клен, сосна, окруженные степным разнотравьем.

Земли в этой части края не отличаются особым плодородием. Однако именно на таких почвах при наличии сухого степного климата выращивают твердую пшеницу, особенно пригодную для производства макаронных изделий. Пшеница Кулундинской степи – особая гордость Алтайского края.

Кроме традиционной для этих мест русской и украинской кухни, в Ключевском районе можно отведать блюда казахского народа. Казахские семьи здесь – не редкость, поскольку район находится на границе с Казахстаном.



ФОМЕНКО Любовь Михайловна,
с. Ключи

Творог с паслёном



Аппетитный, мягкий и душистый – этот пирог по вкусу слегка напоминает черничный

1 стакан кефира, 0,5 стакана растительного масла, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 пакетик сухих дрожжей, 3 стакана просеянной муки.

Для начинки – 1 л спелых ягод паслёна перемешать с 1 стаканом сахара.

Замесить не очень крутое тесто, дать тесту полежать 15–20 мин. Затем сформировать открытый пирог, расположив на нем начинку. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности.



БАТЯКОВА Ирина Павловна,
с. Ключи

Домашний сыр

1 кг творога, 1 л молока, 1 ч. л. соли, 2 яйца, 1/2 ложки сахара, 1/4 ложки соды, 50 г сливочного масла, специи (черный перец, кориандр, тмин, кавказские пряности).

Молоко вылить в алюминиевую кастрюлю и добавить творог. Хорошо размешать.

Поставить кастрюлю на средний огонь и, не доводя до кипения и постоянно помешивая, отделить сыворотку от творога.

Миску застелить марлей, на нее выложить приготовленную массу. Марлю завязать достаточно плотно и подвесить ее, чтобы сыворотка полностью отделилась. Творог должен получиться максимально сухим, для этого можно применить пресс.

Полученный творог растереть с яйцами, сахаром, солью, содой и специями. В алюминиевой кастрюльке растопить масло и выложить в нее творожную смесь.

Поставить кастрюлю на средний огонь и, постоянно помешивая, расплавить массу, чтобы она стала однородной. (Масса не должна кипеть!) Вылить массу в форму и остудить.



ФИНЕНКО Наталья Григорьевна,
с. Ключи

Варенье из паслена



1 кг паслёна, 700 г сахара.

Паслён помыть, положить в кастрюлю или таз, в котором вы варите варенье, засыпать сахаром, кипятить 5 мин., постоянно помешивая. Разлить по банкам и закатать. Готово, просто объеденье!

Куриное филе с грибами



500 г куриного филе, 300 г грибов, 200 г репчатого лука, петрушка или укроп, 1 ст. л. томатной пасты, соль и черный перец, масло для жарки.

Нарезать лук полукольцами, грибы – нетолстыми ломтиками. Куриное филе нарезать на небольшие кубики. Обжаривать лук на разогретом растительном масле. Добавить к нему грибы и прожарить их примерно 10 мин. Добавить куриное филе, посолить и поперчить блюдо, перемешать, накрыть крышкой и готовить примерно 20–25 мин. Посыпать зеленью и подать с вашим любимым гарниром.

УДОТЕНКО Марина Викторовна
с. Ключи

Вкусный борщ с грибами

Простой и очень вкусный рецепт для хозяек, которые не любят мудреных рецептов. Прекрасный рецепт для приготовления вкусного семейного обеда или ужина.

Масло растительное – 1 ч. л, 1/4 луковицы, грибы сушеные – 10 г, 1/4 морковки, 1 картофелина, свекла, капуста, маслины, 1 ч. л. масла растительного, мука пшеничная – на кончике ложки, 1 ст. л. сметаны, зелень петрушки по вкусу, 10 г томатной пасты, вода или отвар овощной – чуть больше стакана, 1/2 ч. л. уксуса 3%-ного.



Грибы тщательно промыть, залить холодной водой и дать постоять пару часов.

Отварить грибы в подсоленной воде (варить до тех пор, пока они все не опустятся на дно кастрюли).

Свеклу и морковь вымыть, почистить, нарезать тонкой соломкой. Сложить в небольшую кастрюлю, добавить туда томатной пасты, уксус, полстакана воды или овощного отвара и дать потушиться под закрытой крышкой до полной готовности.

Лук нарезать мелкими полукольцами и обжарить на растительном масле до светло-золотистого цвета, добавить в сковородку с луком отваренные и мелко нашинкованные грибы. Пассеровать все около десяти минут, а затем добавить туда просеянную и подсушенную пшеничную муку и тщательно все перемешать.

Пассеровку из лука и грибов соединить с готовыми овощами. В самом конце в кипящий грибной отвар положить мелко нашинкованную капусту и нарезанный соломкой картофель, довести все до кипения, добавить туда тушеные овощи и варить еще пять минут.

При подаче в тарелку положить сметану и посыпать рубленой зеленью.



ВОЛКОВА Светлана Николаевна,
с. Ключи

Шашлык из говяжьей печени

**БИРЮКОВА
Марина Валерьевна,**
с. Ключи



1 кг говяжьей печени, 0,5–1 стакан сметаны, 2 сладких болгарских перца, 8 луковиц, листья салата для украшения, соль и черный молотый перец по вкусу.

Печень вымыть, потом почистить от пленки и различных желчных протоков,

Резать печень надо в длину, чтобы получились полоски, ширина которых равна четырем сантиметрам. Взять каждую полоску и отбить ее деревянным молотком сначала с одной стороны, затем – с другой. Каждый кусок печени посолить, поперчить и помазать сметаной. Жарить на шампурах.

За шашлыком нужно постоянно следить. По мере высыхания обмазывать печень сметаной. Так же, уже отдельно, обжарить почищенный и тоже помазанный сметаной лук. Он должен получить при жарке золотистую корочку.

Жар должен быть постоянно равномерным. Перед подачей помойте листья салата и положите их на тарелку. На них разложите шашлык из печени. Наверх насыпьте лук и порезанный сладкий перец. Перец лучше нарезать кольцами.

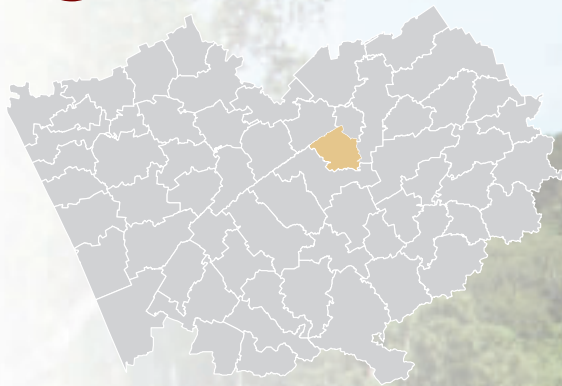
Мясо на углях

800 г баранины, 4 луковицы, 6–7 помидоров, 5–6 огурцов, зеленый лук, соль, перец, 6 ст. л. столового уксуса.

Мякоть баранины нарезать по 5–6 крупных кусков на порцию, слегка отбить, посыпать солью, перцем, добавить нарезанный кружочками лук, залить уксусом и выдержать на холоде 3–4 часа.

Затем мясо нанизать на шпажки и жарить над горячими древесными углями, время от времени сбрызгивая все жиром. Мясо подаётся с огурцами, помидорами, посыпанное зеленью.

Косихинский район



Косихинский район расположен в северо-восточной части Алтайского края. Его реки и озера богаты рыбой, лес насыщен грибами и ягодами.

На территории Косихинского района произрастают растения, занесенные в Красную книгу Алтайского края: ковыль перистый, пион Марьин корень, Венерин башмачок крупноцветковый и другие редкие виды растений.

Березовые перелески на земле Косихинского района занимают почти такую же площадь, как степные, преимущественно распаханые земли. Колки – так называют у нас березовые рощи. В них собирают грибы, ягоду: землянику, клубнику, боярышник, шиповник, калину. Зимой охотятся на зайца и лису. Дары березовых перелесков круглый год присутствуют на столах местных жителей.

Особенно ценно время, когда весной, после того, как сойдет снег, появляется березовый сок. В этом ни с чем не сравнимом по вкусу и чистоте напитке – сила нашей земли! Березовым соком с самых малых лет родители поят своих детей. Пожалуй, еще и поэтому сибиряки – уроженцы этих мест – отличаются особым здоровьем и крепостью духа.

От земли этой взял свою силу и наш знаменитый земляк – Герман Степанович Титов, человек, ставший вторым в мире космонавтом. В селе Полковниково находится Мемориальный музей Г.С. Титова. Экспозиции музея посвящены и его отцу, основателю музея (интересного, самобытного человека: учителя, певца, композитора, художника).

Район является также родиной писателя Р. Рождественского. Ежегодно в селе Косиха проводятся Рождественские чтения.

В прошлом веке в 50-е гг. сюда происходило переселение жителей Вологодской губернии. Массовое заселение прошло в селах Плотниково, Косиха, Ново-Зырянка. До настоящего времени в семьях переселенцев сохраняются традиции приготовления блюд, характерных для Вологодской губернии. Частенько готовят, например, «Вологодские тетери».



Вологодские тетери

Для пресного теста:

0,5 л воды, 3 яйца, 100 г растительного масла, мука (столько, чтобы получилась концентрация пирожкового теста).

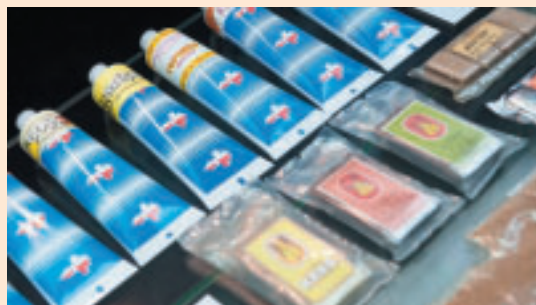
Для начинки в картофельное пюре добавить зеленый лук (можно использовать и лук-репку), укроп.

Формируется лепешка по типу ватрушки, укладывается начинка, смазывается только желтком. Запекается в печи или в духовке.

В нашей стране попробовать космический суп или кашу можно было только в Москве или Звездном городке – в Подмоскowie. Но теперь кормить блюдами, которые едят на орбите, будут и в Музее имени Германа Титова, в селе Полковниково Косихинского района!

Главное отличие космических продуктов – натуральность. Все они без добавок, красителей и консервантов. Хранятся в среднем от полутора до двух лет. Набор блюд разнообразный. Даже в невесомости космонавты могут полакомиться, например, икрой, медом и сухофруктами. Тяжелая еда в невесомости не приветствуется. Например, кусочек хлеба весит всего 3 г, а пачка творога – 15. Число калорий тоже строго подсчитано. Норма для космонавта – три тысячи.

Гости музея могут попробовать фруктовые и овощные пюре, купить тубы с соком и медом, икру и хлеб.



Мария Прокопьевна
СКРЫНИК,
с. Косиха

Алтайский «Цезарь»

Знаменитый на весь мир салат «Цезарь» можно приготовить и из алтайских продуктов, которые продаются в любом магазине. Моя семья просто обожает это блюдо, которое я делаю не только в праздники, но и в будни. Рецепт очень прост!

Филе куриной грудки, листья салата, батон, томаты, куриные яйца, твердый сыр «Алтайский», чеснок.

Для заправки: куриное яйцо, горчица, лимон, оливковое масло.

Для сухариков – нарезать батон на кубики диаметром около 1 см.

Противень натереть чесноком и сбрызнуть небольшим количеством масла, затем высыпать хлебные кубики и готовить сухари в духовом шкафу до золотистой корочки.

Для заправки в миску для смешивания разбить сырое яйцо, смешать с 1 чайной ложкой горчицы, 4–5 ст. л. рафинированного растительного масла и соком половины лимона. Можно добавить немного молотого перца.

Филе куриной грудки отварить до готовности и припустить на сковороде до корочки.

Салатные листья выложить в большую тарелку, на них высыпать сухарики, кусочки куриной грудки, нарезанные небольшими дольками томаты, тертый сыр и нарезанные на четвертинки куриные яйца. Заправить приготовленным соусом. Подавать в холодном виде.



«ВКУСНЫЕ ПРАЗДНИКИ» АЛТАЙСКОГО КРАЯ



Программа традиционных Рождественских чтений в Косихе включает в себя и фестиваль национальных культур «Я, ты, он, она – вместе целая страна!». В березовой роще у Яра Любви собираются представители разных народов. И непременно накрываются столы, где всех гостей потчуют блюдами национальной кухни: немецкими, украинскими, кавказскими...

Красногорский район



Красногорский район (ранее имел название Старо-Бардинский) образован в 1924 году. Занимает территорию алтайских предгорий высотой до 1000 м, в юго-восточной части района — смешанная тайга. Красногорский район расположился в междуречье Бии и Катунь. Река Иша — одна из самых теплых алтайских рек, пересекает район с востока на запад. Русло ее очень извилисто, и течет река по району на расстоянии в 90 км.

Междуречье Бии и Катунь осваивалось людьми с древнейших времен, о чем свидетельствуют найденные археологами многочисленные могильники, городища, стоянки первобытных людей. Самые древние археологические находки датируются десятками тысяч лет до нашей эры. Стоянки, относящиеся к этому периоду, находятся у поселка Фрунзе, деревни Прогресс, сел Мост-Иша и Карагуж. Реки района богаты рыбой.

Район известен своими подземными водами, из скважины в селе Красногорском разливается популярная в крае вода «Студеная». Разнотравье — одно из богатств Красногорья. Здесь налажена промышленная заготовка целебных трав и производство травяных чаев. Отсюда поставляется сырье дикоросов для производства лекарственных средств в фармацевтические центры России. Начиная с мать-и-мачехи ранней весной и до ягод шиповника и боярышника осенью, в предгорьях междуречья Бии и Катунь проводится заготовка полезных растений. Среди них широко известны зверобой, душица, пижма, тысячелистник, спорыш, ромашка и др.

Особое значение в развитии экономики района имеет пчеловодство. В районе расположены крупные пасеки и хозяйства по производству и переработке меда.

Уникальный ботанический состав лугов и пастбищ предгорной зоны позволяет производить молоко высочайшего качества — исключительно ценное сырье для производства элитных твердых сыров, которыми славится Алтайский край.



Именно здесь, в Красногорском районе, проложен первый туристический «сырный маршрут», куда входят посещение ЗАО «Карагужинский маслосырзавод», посещение пасеки на частной усадьбе, маральника ЗАО «Тайнинское» в селе Новозыково, купание на реке Иша и в озере Киреево. Во время экскурсии туристам предлагают отведать настоящего меда с травяным чаем, продегустировать традиционные сорта твердых алтайских сыров, а также попробовать традиционное для здешних мест вкуснейшее угощение — вареники с сыром!



Немного истории

«Блин кругл, как настоящее щедрое солнце. Блин красен и горяч, как горячее всепрогревающее солнце, блин полит растопленным маслом – это воспоминание о жертвах, приносимых могущественным каменным идолам. Блин – символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровья детей».

(А. Куприн)

Старинные русские расходные и столовые росписи донесли до нас отражение этого символа в самом названии блинов – красные. Оно существовало в обиходе вплоть до начала XX в.

Настоящие русские красные блины готовили из пшеничной муки на дрожжах. Во все остальные дни можно было есть «скородумки» (блины на кислом молоке) или блинчики из пресного теста, но на Масленной неделе пекли блины непременно из дрожжевого теста.

Блины и блинчики были не только самостоятельным блюдом, но и полуфабрикатом для совершенно разнообразных пирогов. Известны они у нас с очень давних времен и под разными названиями: например, «блинники» – пироги, в которых фаршем служили блины, переслоенные вареными яйцами и маслом.

В журнале «Наша пища» за 1891 г. описан «попадьин пирог» с фаршем из творога и яйцами, переслоенного блинами: «Вывести из пресного пшеничного теста в четырехугольной или круглой черепне глубокий пирог; в оный накласть блинцов слоями и пересыпать каждый слой творогом сухим, сквозь сито протертым и рубленным, в густую сваренными яйцами. Наполнив пирог и положив в него кусок коровьего масла, закрыть концами теста и, справив дно, выпрокинуть на сковородку. Сделать на нем из того же теста желаемые украшения, позолотить желтком и запечь в печи».

Теперь блинчатые пироги готовят без оболочек из теста, с мясным фаршем, и используют для этого блинчики из пресного теста.

ПОПОВА
Валентина Григорьевна,
с. Соусканиха



Блинчики – оближешь пальчики

Этот рецепт «толстых» блинов пришел к нам из 18 века, их пекла моя прабабушка на топленом свином сале в русской печи.

Рецепт необычно вкусных и очень полезных блинов следующий.

2 стакана воды, 50 г дрожжей, 1 ст. л. соли, 5 стаканов муки перемешиваем и оставляем на 4 часа. Затем добавляем 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 0,5 литра горячего молока, 1 ст. л. растительного масла.

Все перемешиваем и выпекаем на сковороде, смазанной топленным жиром. Подаются к столу горячими со сметаной.



Вареники с сыром

Наталья ВЕТРОВА,
с. Карагуж

Это блюдо готовят в нашем селе практически все, ведь здесь расположен старейший в Алтайском крае сыродельный завод, имеющий большое значение в истории сыроделия на Алтае. В столовой нашего сырзавода готовят вареники с начинкой из сырного зерна. Этими варениками угощают туристов, посещающих наше село.

Вареники с сыром могут порекомендовать в качестве сытного обеда.



Тесто готовится традиционное: просеять муку в миску, сделать в ней воронку, вбить яйцо, добавить соль и холодную воду. Замесить тесто.

Для начинки я обычно беру твердый сыр. Можно приготовить и с мягкими рассольными сырами – «Адыгейский», «Зимаревский». Сыр натереть на крупной терке. Если сыр несоленый – нужно подсолить. Слепить вареники. Делают их обычно большими.

В кипящую подсоленную воду опустить вареники, когда всплывут – вынуть шумовкой. Сыр внутри плавится – объедение!

ЭШ Надежда Егоровна,
п. Талый

Суп крапивный

500 г мякоти свинины или говядины, 3–4 картофелины, 1 головка лука репчатого, 2 ст. л. растительного масла, морковь, пучок крапивы, соль, перец, зелень укропа и петрушки, лавровый лист.

Мякоть свинины вымыть, нарезать кубиками и обжарить, добавить подсоленную кипящую воду, очистить картофель нарезать кубиками, положить в кипящий бульон, варить 10 мин. Тонко нашинкованный лук и морковь пассеровать в 2 столовых ложках масла и добавить в бульон. Затем пучок крапивы промыть водой, нарубить, добавить в бульон и варить еще 15 мин. Всыпать зелень, лавровый лист, перец, дать настояться. Можно подавать со сметаной.



Освежающий чай

Листья малины, смородины промыть, залить кипятком, добавить по вкусу сахар, лимонную кислоту, настоять, поставить в холодильник. В жаркий день очень хорошо утоляет жажду.

Рецепты от жителей Алтайского края



Кан (кровяная колбаса)

Для приготовления кровяной колбасы (кан) толстую, тонкую кишки и желудок промывают и наполняют кровью животного, которая предварительно была собрана в чашку.

Сгустившуюся кровь разбавляют молоком или снегом, добавляя по вкусу молотый чеснок. Наполнять кишки и желудок кровью нужно на 2/3 части, готовую колбасу хранить в замороженном виде.

САЛЬНИКОВА
Татьяна Михайловна,
с. Березовка

На 10 стаканов ягод черного паслёна – 9 стаканов сахара. Засыпать, дать постоять до образования сиропа и варить до готовности. Остудить, разлить по банкам, закрыть крышками, хранить в холоде.

РЕЦЕПТЫ **КУМАНДИНСКОЙ** **КУХНИ**

БЕЛЬКОВА
Чинчей,
с. Пильно



Колбаса (кыйма)

из внутренностей домашних животных

Толстую кишку (конина или баранина) тщательно промывают и начиняют измельчёнными потрохами, луком, крупой и варят на медленном огне. Употребляют как в горячем, так и в охлаждённом виде.



Талкан

Ячменные зерна обжариваются на сухой сковородке. Затем перемалываются до образования муки на кумандинской зернотерке – пасык. Образовавшаяся мука добавляется в травяной чай, молоко.

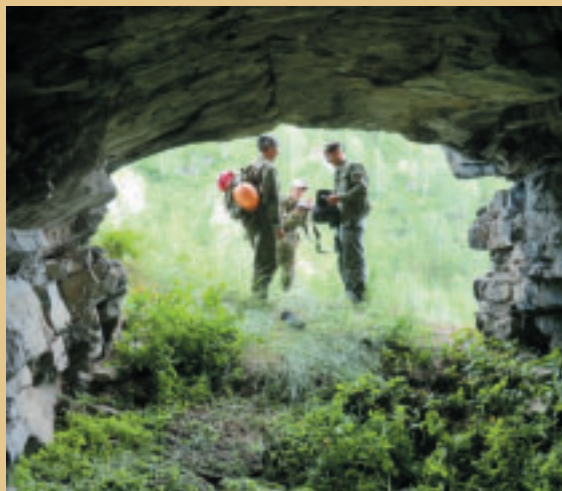
Варенье из черного паслёна

Краснощекровский район



Краснощековский район расположен в юго-западной части Алтайского края и занимает площадь около 350 тыс. га. Граничит с Курьинским, Чарышским, Шипуновским и Усть-Калманским районами.

Такого количества пещер, как в Краснощековском районе, нет больше нигде в крае. Они пристально исследуются археологами и антропологами. В древности некоторые пещеры являлись удобным убежищем для наших предков. В течение десятков тысячелетий древние люди жили в пещерах, поколения за поколением сменяли друг друга. Каждый слой отложений, оставленный обитателями пещеры, составляет так называемый «культурный слой». Содержимое культурных слоев, и прежде всего останки пищи – кости животных, птиц, рыб, – могут рассказать специалистам хоть не о рецептах древних, но об их меню – точно.



Некоторые пещеры Краснощековской земли являются обводненными. Одна из пещер имеет глубокое подземное озеро с целебной минеральной водой. Именно ее впервые описал знаменитый путешественник и этнограф Петр Паллас в 1770 году. Вода в этой пещере обладает высокими целебными свойствами. ЗАО «Чарыш» начало здесь промышленную добычу воды, получившей название «Серебряная».



В несколько десятков метров ввысь над пещерой Водяной, что близ села Усть-Пустынка, располагается скала, которую жители называют Иконостас. Небольшой грот по форме напоминает силуэт иконного изображения Божьей Матери. В другой пещере – Бастион – выявлена стоянка первобытного человека древнекаменного века палеолита. Пещера Проходная похожа на огромный туннель в толще горы, а арка Яманы Ворота на верхней скале Большого Монастыря – чудное произведение природы. Завораживают сказочные башни Малого Монастыря, а сама скала похожа на голову огромного священного богатыря, тело которого глубоко ушло в землю. Обе скалы созданы природой из мраморизированного белого известняка и как бы парят в воздухе. Они являются частью природного ландшафта села Усть-Пустынка.





ТРАШКОВА
Зоя Александровна,
с. Краснощеково



Сочный пирог со свежей капустой

3 яйца, 50 г дрожжей, 500 воды, 2 ст. л. масла растительного, 1/2 пачки масла сливочного, соль, мука, 2 ст. л. сахара

Развести дрожжи в теплой воде, добавить все ингредиенты, кроме муки и размешать до однородной массы. Постепенно добавлять муку. Количество муки должно быть таким, чтобы тесто отлипало от рук, но не было таким густым, как пельменное. Его поставить подниматься. Кочан капусты мелко нашинковать, добавить соль, перец и размять, чтобы выступил сок. Когда тесто поднимется, обмять его и поставить подниматься еще раз. Когда тесто подойдет второй раз, раскатать его и выложить на смазанный маслом противень. На капусту сверху положить сливочное масло и закрыть тестом. Верхний слой смазать взбитым яйцом и поставить выпекать. Время выпекания – по внешнему виду (около получаса), температура – около 200 градусов.

Корочку готового пирога смазать сливочным маслом, накрыть фольгой или пергаментной бумагой и сверху накрыть толстым полотенцем. Готовому пирогу лучше дать постоять накрытым еще 30 мин., тогда он станет действительно сочным и очень вкусным!

Кулеш

Кулеш – очень простой, исконно славянский суп. Готовится весьма просто, но получается очень сытным и довольно вкусным.

Доподлинно неизвестно, чье блюдо кулеш, – белорусское или украинское, равно как и оригинальный рецепт этого блюда не сохранился, потому готовят его везде по-разному. Так или иначе, кулеш – это похлебка или каша, в которой обязательно фигурирует пшено. Популярен кулеш был в казачьих дозорах, у солдат на марше, в геологических экспедициях... Словом, походное блюдо для настоящих мужчин.

500 г свинины, 1 стакан пшена, 2 луковицы, 30 г сала свиного, 1,5 л воды.

Свинину нарезать на небольшие кубики, положить в 1,5 л воды и варить бульон около 20 мин., снимая пенку.

Хорошенько промыть пшено. Мелко нарезать лук. Обжарить лук на кусочках свиного сала до золотистого цвета. Когда мясо в бульоне отварено до полуготовности, засыпать в кастрюлю промытое пшено. Варить еще 20 мин., после чего добавить поджаренный лук и соль. Еще 10 мин. – и кулеш готов!



Жаркое в горшочках

Картофель – 700 г, мясо – 500 г, сметана – 200 мл, сыр – 150 г, лук репчатый – 1 головка, соль по вкусу, растительное масло, специи к мясу и картошке.

Мясо промыть, осушить салфеткой, нарезать кусочками и обжарить на разогретом растительном масле до золотистой корочки.

Лук очистить и нарезать не очень тонко. Обжарить с мясом до золотистого цвета. Посолить, добавить специи.

Картошку почистить, помыть, нарезать кубиками и обжарить за 5 мин. с мясом.

Переложить картошку с мясом по горшочкам. Сметану посолить, поперчить.

Добавить к сметане натертый на крупной терке сыр, перемешать.

В каждый горшочек положить по несколько ст. л. сметаны с сыром. Накрыть крышками и запекать в разогретой до 200 градусов духовке 1 час.

Когда жаркое в горшочках готово, достать из духовки. Подавать можно прямо в горшочках или переложив на тарелки.

Каша «Туховая-печная»



Тыкву вымыть, отрезать верх. Из нижней части тыквы удалить внутренности. Плотный слой тыквы нарезать кубиками, обжарить на сковороде, посыпать сахарной пудрой. В тыкву налить 2 л молока, 3 стакана промытого пшена, солить по вкусу, добавить 3 ст. л. сахара. Накрыть крышкой, запечь в духовке (русской печи) при температуре 180 градусов до готовности. Затем в кашу добавить обжаренные кубики тыквы, сливочного масла – 200 г, перемешать и опять поставить в духовку (русскую печь) без крышки до образования румяной корочки на каше.

Перчаночки картофельные



Сварить в крепко подсоленной воде 1 кг картофеля в мундире. Очистить клубни и протереть через сито, добавить 4 ст. л. растопленного сливочного масла, 4 вареных измельченных желтка, поперчить. Взбить до пены 4 сырых яичных желтка, подсолить и добавить в картофельное пюре. Хорошо обжарить два стакана ядер кедровых орехов. Потолочь в ступке и добавить в картофельное пюре, смешать. Сформировать колобочки – приплюснутые, слегка вытянутые, – окунуть в подсоленные яичные белки, обкатать в сухарях. Положить на горячую сковородку и жарить до румяного цвета на растительном масле. Подать с солеными огурчиками и зеленью.



Грибы «Селянские»

Грибы свежие перебрать, промыть. Залить холодной водой и выдержать 8 часов (два-три раза меняя воду). Залить свежей холодной водой, варить 40 мин., отцедить, залить холодной водой и варить с момента закипания ещё 20 мин. Откинуть на дуршлаг, охладить. Укроп, чеснок мелко нарезать, добавить в грибы. Масло растительное раскалить и залить грибы, перемешать. Такие грибочки можно сразу подать к столу, можно заготовить на зиму.



**ФИРМЕННЫЕ БЛЮДА КАФЕ «ВИЗИТ»
КРАСНОЩЁКОВСКОГО РАЙПОТРЕБСОЮЗА,**

с. Краснощёково

Рыба «Нарышские плёсы»



Все ингредиенты для этого блюда – только местное сырьё.

Таймень филе – 150 г, налим филе – 150 г, сок лимона – 80 г, грибы подтопольники солёные – 60 г, лук – 60 г, масло растительное – 50 г, сметана – 60 г, сыр – 30 г, соль, перец по вкусу.

Филе тайменя и налима натереть солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком, оставить для маринования на 20 мин.

Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить мелкорубленные грибы, слегка обжарить.

На раскалённой с маслом сковороде быстро обжарить подготовленные кусочки рыбы с двух сторон до образования румяной корочки. Уложить на порционную тарелку в следующем порядке:

1. Филе тайменя смазываем сметаной, укладываем грибы с луком.
2. Сверху закрываем филе налима, смазываем сметаной.
3. Сверху посыпаем натёртым сыром.
4. Украшаем зеленью и подаем с гарниром (рис цветной или овощи).

Калина – сколько полезных витаминов в этой ягоде! В медицине известны её лекарственные свойства. В Краснощёковском районе её заготавливает всё население. В суровые зимы аромат и вкус этой ягоды напоминают о жарком августе. Из этой ягоды пекут пироги, делают напитки, повидло.

*Напиток
«Калиновый»*

Свежую или свежемороженую ягоду отварить до готовности. Остудить, протереть через сито. Массу проварить ещё раз в течение 10 мин. Поставить в холодильник. Для приготовления напитка взять 200 г калинового концентрата, 700 г воды, 200 г сахара, кипятить 2–3 мин. и подавать охлаждённым.





По берегам реки Чарыш растут кустарники (калина, черёмуха, боярышник, шиповник), которые в народе называют «забока». Местное население использует сырьё в кулинарных рецептах.

Пирог «Черёмуховый»

1 стакан тёплого кипячёного молока, 10 г сухих дрожжей, 100 г сливочного маргарина, 3 стакана муки, соль на кончике ножа, сахар 100 г.

Замесить тесто и сразу готовить начинку: свежую или сухую ягоду черёмухи пропустить через мясорубку несколько раз, перемешать с сахаром (если сухая, залить крутым кипятком и подождать, когда разбухнет).

Тесто раскатать на противень, на сочень выложить приготовленную начинку. Из теста накатать жгутики, ромбиками уложить на пирог, края заложить косичкой. Поставить на 30 мин. Выпекать при температуре 180 градусов 20–30 мин. Готовый пирог выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.



Крутихинский район



Крутой яр, возвышающийся на полсотню метров над поймой Оби, дал название большому селу Крутиха, ставшему впоследствии районным центром. Теперь с высокого яра Приобского плато открывается панорама не на реку, а на Новосибирское водохранилище. Здесь располагается верхний край Обского моря – так еще называют это водохранилище.

Километрах в пяти на север от Крутихи на высокий берег выходит край самого короткого по протяженности из всех пяти ленточных боров Алтайского края – Бурлинского. Считается, что здесь, из озера Большого Пустынного, начинается речка Бурла, давшая имя лесному массиву.

Как и водится в наших ленточных сосновых борах, река протекает через несколько озер, образуя озерно-речную систему. Этот уникальный природный комплекс ленточного бора, озер и верховьев речки Бурлы, текущей в сторону Кулундинской впадины, находится под охраной Алеусского заказника.

Пресноводное Прыганское озеро – одно из озер Бурлинского бора. Рядом с ним на кромке леса расположено село Прыганка, знаменитое тем, что в нем жил человек, ставший прототипом известного литературного героя – Василия Теркина. Звали его тоже Василий, иной была фамилия – Готов. Есть в поэме А. Твардовского такие строчки:

...Жить без пищи можно сутки,
Можно больше, но порой
На войне одной минутки
Не прожить без прибаутки,
Шутки самой немудрой...

Василий Готов после войны посвятил себя литературной деятельности, им написано 35 поэтических сборников и 10 повестей. В Прыганке и сегодня живут его родственники.

Сёла Заковряшино и Крутиха известны своими традиционными ремесленно-кожевенными, гончарными, пимокатными производствами. В селе Крутиха вели в свое время торговлю купцы Кобылины и Винокуровы.



ХАТИНА
Наталья Петровна,
с. Прыганка

Луковый суп

Поставить вариться куриный бульон. Пока варится бульон, пять крупных луковиц очистить и порезать тонко полукольцами, растопить в сковороде 70 г сливочного масла, добавить лук, 0,5 ч. л. сахара и обжарить, помешивая и добавляя по ходу еще и растительное масло. Главное – не допускать зажаривания лука, нужно получить лук красивого карамельного цвета, можно закрыть крышкой. В конце добавить соль, перец и 1 ст. л. муки. Все это еще немного потушить и в самом конце хорошо бы добавить красное сухое вино – грамм 100.

Переложить луковую смесь в кастрюльку, залить куриным бульоном (примерно 1 литр, можно больше). Все это варить на медленном огне еще минут 20–30. Добавить соль по вкусу. Отдельно натереть на мелкой терке сыр («Российский», «Витязь») – 75 г.

Приготовить гренки: обжарить маленькие кусочки хлеба на сливочном масле.

При подаче в тарелки горячего супа добавить в каждую по три гренки, сверху посыпать сыром. Накрывать на несколько минут тарелкой, чтобы сыр расплавился.



Гренки из гречневой каши

2,5 стакана гречневой крупы, 100 г масла,
1/2 ч. л. соли.

Для гренок сварить кашу без масла, выложить ровным слоем на блюдо, смоченное водой, накрыть смоченным дном другого блюда, сверху установить пресс, остудить. Нарезать кусочками средней величины, поджарить в раскаленном масле с обеих сторон, вынуть, дать стечь маслу.





Творожные п्राжєнцѹ

500 г творога, 2 яйца, 2 неполных стакана муки, 30 г сливочного масла; соль, сметана по вкусу.

В творог добавить размягченное масло, яйца, соль. Вымесить, постепенно добавляя муку. Полученную массу сформовать в виде жгута, разрезать на кусочки и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Вынуть шумовкой и подавать со сметаной.

ХОДЬКО
Екатерина Андреевна,
с. Заковряшино

Куриные потроха в сметане

500 г куриных потрохов (сердечки, желудки, печень), 1–2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 1/4 стакана воды, 4 ст. л. сметаны; соль и зелень по вкусу.



Куриную печенку промыть, ошпарить кипятком, разрезать на 3–4 части и обжарить. Желудки очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до полуготовности, мелко нарезать. Куриные сердечки разрезать пополам, промыть, обсушить и обжарить вместе с мелко нашинкованным луком, добавить желудки, залить водой или бульоном, посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности. Затем положить обжаренную печень, залить сметаной, прокипятить и подавать к столу, посыпав зеленью.



Кулундинский район



«**Ж**еребенок в степи» – так в переводе с казахского языка звучит слово «Кулунда». Трудно придумать более доброе название для этой не очень-то ласковой для человека сухой степи с морозными малоснежными зимами и знойным засушливым летом.

Однако для казахского народа именно такие земли испокон века считаются лучшими. Табуны лошадей и отары овец, круглый год кочуя с места на место, в таких степях находят себе пропитание. Сотню лет назад, до освоения Кулундинской степи, во времена Столыпинской реформы, именно такая картина – пасущиеся кони и овцы – была типична для этих мест. Казахское население здесь было малочисленным. Таковым оно является и сейчас. Вместе с тем казахские традиции очень хорошо сохранились среди жителей Кулундинского района, и особенно – в питании. Переселенцы переняли многие блюда из казахской кухни. Немало рецептов, принесенных русскими, украинскими и немецкими переселенцами, понравились и коренным жителям.

Взаимопроникновение культур проявляется и в географических названиях. Так, если почти все озера района сохранили тюркские названия, то практически все населенные пункты имеют русские названия. Вместе с тем очень символично, что центр района носит красиво звучащее как на русском, так и на казахском языках, название: Кулунда – жеребенок в степи!



Ирина ЯБЛОНОВСКАЯ,
с. Кулунда

Штрудель

Рецепт этого блюда привезен в Россию немцами Поволжья.

0,5–1 кг свинины или домашней курицы,
0,5–1 кг картофеля, 0,5 кг квашеной капусты,
2 средние луковицы, растительное масло, соль,
лавровый лист и черный перец.

Для теста: 0,5 л кефира, пищевая сода,
соль, 1 яйцо, мука.



Мясо порезать небольшими кусочками и поставить тушиться в казане на растительном масле, добавляя понемногу воды. Пока готовится мясо, сделать тесто, оно должно быть мягким. Накрывать его полотенцем на 30–40 мин.

В почти готовое мясо добавить лук, нарезанный полукольцами, тушить 5 мин., тем временем раскатать тесто в лепешку толщиной 0,5 см. Смазать тесто растительным маслом, скрутить в рулет и резать на небольшие кусочки.

В казан на мясо положить слоями капусту, картошку, нарезанную кубиками, посолить, поперчить, добавить кипяченой воды до уровня, чтобы на 1 см не доставало до верха картошки. Наверх уложить рулетики, оставляя место «на вырост», накрыть крышкой и готовить 30–40 мин., при этом крышку казана не открывать. Сытное и вкусное блюдо готово.



Кребль на сгущенке

250 мл кефира, 50 г сметаны, 1/2 банки сгущенного молока, соль – 1/2 ч. л., сода – 1/2 ч. л., 4 стакана муки, масло растительное.

Смешать кефир, сгущенку, сметану, соль и соду. Затем добавить муку и замесить тесто. Дать тесту постоять 30–40 мин., накрыв его полотенцем.

Тесто раскатать в лист и вырезать из него квадраты, а в серединке сделать надрез и слепить хвост. Жарить хвост во фритюре. Готовый хвост посыпать сахарной пудрой.

КИРЕЕВА Каншаим Мирамгалиевна,
с. Кирей

Мясо по-казахски

Отборные куски баранины варить в течение 2,5–3 час., добавив соль через 10–15 мин., после закипания поддерживая огонь на одном уровне. Снимать с поверхности навара образующуюся при кипении пенку. После того, как мясо сварится, вынуть его из кастрюли и опустить туда тонко накатанные сочни, приготовленные из муки, 1 яйца, 1 стакана воды и соли (тесто должно быть, как для пельменей). Сочни варят 10–15 мин., после чего перекладывают дуршлагом на большую фаянсовую неглубокую тарелку, а мясо нарезают ломтиками и выкладывают поверх теста на тарелке. Лук нарезать кружочками, перец и другие специи слегка припустить в наваре и полить этим соусом сверху мясо и сочни.





Твойбак, крюзаш (булочки)

Такие булочки характерны только для немцев-меннонитов, являются их неофициальным символом, как хлеб-соль у русских, так у немцев – твойбак для дорогих гостей. Их готовили к праздникам (Новый год, день рождения, свадьба и др.), на поминки (только булочки с кофе-припс) и использовали вместо хлеба.

2 ст. л. сахара, 1 ст. л. дрожжей, 250 г маргарина, 1 л молока, соль по вкусу, мука (сколько вберет тесто).

Замесить мягкое тесто и дать подняться 1-2 раза. Сформировать булочки. Для этого взять кусок теста в смоченные в подсолнечном масле руки и выдавливать тесто, сжимая большой и указательный палец. Получается небольшой «мячик». Затем выдавить «мячик», но поменьше, и ставить его на первый – это твойбак.

Для крюзаш выдавить такой же кусочек теста, раскатать его в жгутик, затем правой рукой один конец закручивать, а второй удерживать левой рукой в неподвижном состоянии. После этого двумя руками взять закрученный жгутик в руки и сформировать крюзаш, т.е. дать ему самому закрутиться.

Выложить на смазанный лист, дать подняться в течение 1 часа, затем поставить в духовку на 20–25 мин. выпекаться при температуре 200 градусов.



Саурсаки

Из муки, 1 стакана кефира, 1 яйца и соли замесить тесто. Тесту дать подняться, затем нарезать кусочками и жарить в кипящем постном масле.



ЯНЦЕН
Лидия Артуровна,
с. Ананьевка



Рибелплогут, или пирог с посыпушками

2 ст. л. сахара, дрожжи, 250 г маргарина, 1 л молока, соль по вкусу.

Замесить тесто и дать подняться 2 раза.

Для начинки «риблэ» 0,5 стакана сливочного масла (или свиного жира) растопить, добавить небольшой стакан сахара. Потом всё это смешать с мукой. Муки нужно столько, чтобы получились рассыпчатые «риблэ» (посыпушки).

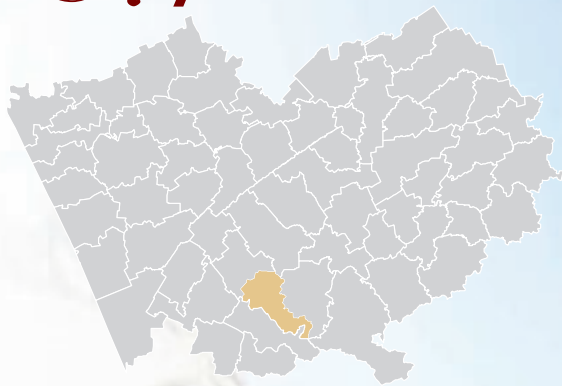
Раскатать тонко тесто и положить на смазанный подсолнечным маслом противень, смазать тесто сбитым с тремя ложками сахара яйцом (можно масло с сахаром), затем посыпать на тесто «риблэ».

Дать подойти 1 час, затем поставить в духовку на 20-25 мин. выпекаться при температуре 250 градусов.

Чак-чак

Из муки и 1 яйца замесить пресное тесто, нарезать маленькими кусочками (1х1 см). Небольшими порциями жарить в кипящем растительном масле. Готовые кусочки залить растопленным медом, выложить горкой.

Курьинский район



Часто гости Алтайского края, оказавшись на гостеприимной земле Курьинского района, слышат гордое утверждение о том, что корни создания герба нашего края – в курьинской земле. Посудите сами: колосья хлеба, обрамляющие герб, – это дар бескрайних предгорных степей района. Медеплавильная печь, изображенная в верхней части герба, – как символ демидовской эпохи на Алтае, послужившей началом современной цивилизации, тоже связана с Курьинским районом. Первая медеплавильная печь на Алтае заработала на берегу реки Локтевки у подножья горы Синюха, рядом с современным селом Колывань. «Царица ваз», изображение которой размещено в нижней части герба, была создана в тридцатые-сороковые годы XIX века на шлифовальной фабрике в Колывани.

Курьинский район – родина генерального конструктора стрелкового оружия, дважды Героя Социалистического Труда Михаила Тимофеевича Калашникова. Изображение автомата Калашникова размещено на гербах нескольких стран как символ независимости.



Курьинский район является уникальным по разнообразию рельефа, природных климатических зон, почв. На его территории находятся два памятника природы федерального значения: озеро Белое и озеро Моховое, а также памятники природы регионального значения: горы Синюха и Очаровательная, Колыванский борок, памятники природы местного значения: Буравлёв лог, Тёплый ключ, Семейный ключ, Демидовские шахты, Батунский кособор, горы Воструха и Святуха, река Белая.

Из зверей здесь встречаются лиса, медведь, волк, заяц, лось, косуля, корсак, хорек; из птиц – глухарь, рябчик, тетерев; из рыб водятся щука, окунь, чебак, хариус, налим.

Курьинский район богат полезными ископаемыми. Здесь известна большая группа месторождений, среди которых – Колыванское месторождение вольфрамовых руд – было открыто еще в 1723 году как меднорудное.

СОЛОДОВНИКОВА
Лидия,
с. Курья



Закуска *«Дары природы»*

4–5 небольших кабачков, 4 яйца, 1 ч. л. соды, перец черный молотый, соль, масло растительное, мука, сахар, сметана, 200 г твердого сыра, 3–4 помидора, 3–4 зубчика чеснока.

Кабачки очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. В кабачковую массу добавить яйца, соду, соль, перец, муку. Перемешать, получится густая масса.

Сковороду смазать маслом и поджарить на ней с двух сторон тонкие блинчики из полученной массы.

Чеснок мелко натереть и смешать со сметаной. Сыр натереть крупно, помидоры нарезать кубиками.

Кабачковые блины сложить друг на друга, смазывая каждый соусом, пересыпая сыром с помидорами. Украсить по желанию.



Заливной язык *«Лебединое озеро»*



Говяжий язык помыть, залить холодной водой и варить на слабом огне 2–4 часа. За час до окончания варки положить соль, морковь, лук, за 10 мин. до готовности – лавровый лист.

Готовый язык вынуть, под холодной проточной водой снять кожу, вновь погрузить в бульон, довести до кипения и прокипятить еще минут 5. Язык нарезать ломтиками и выложить на блюдо. Заранее замоченный желатин ввести в бульон, при помешивании довести на огне не до кипения и сразу снять с огня. Залить ломтики языка горячим бульоном и поставить охлаждаться и застывать в прохладное место. Готовое блюдо украсить по желанию.

Бутерброды *«Кукурузка»*



3 вареных яйца, 70 г сыра, сметана, 2–3 зубчика чеснока (на вкус), 4–6 кусочков багета, зеленый лук (перья), кукуруза консервированная.

Сыр, яйца натереть на мелкой терке. Чеснок выдавить, добавить сметану (масса не должна быть жидкой).

Кусочки хлеба подсушить на сковороде, смазать плавленым сыром.

Из яично-сырной массы сформовать початки на багетах, сверху украсить кукурузой. Сделать веточки из зеленого лука или из листика салата.



Салат *«Для любимой»*



Большой отварной куриный окорочок, 300 г грибов, морковь отварная – 2–3 шт., грецкие орехи – 100 г, сыр твердый – 150 г, яйца вареные – 3 шт., лук репчатый – 1 головка, сметана, масло растительное (для жарки), сыр плавленый, листья салата, зелень, соль перец.

Окорочок порезать кубиками. Шампиньоны, лук обжарить на растительном масле, посолить, поперчить. Сыр натереть на крупной терке. Грецкие орехи измельчить. Яйца мелко порезать. Морковь натереть на средней терке.

На плоское блюдо положить два листа салата. На листья салата в форме букета укладывать ингредиенты, промазывая каждый слой сметаной, кроме верхнего. Украсить блюдо по желанию.

КУДРЯВЦЕВА
Лидия Ивановна,
с. Каменка

Кулич нечерствеющий

В чистый четверг перед Пасхой все хозяйки, убравшись дома, начинают стряпать куличи. Издревле женщины это делали по особым рецептам. У меня хранится один из таких старинных рецептов выпечки куличей к Пасхе.

2 кг пшеничной муки, 0,5 стакана густых дрожжей (30 г дрожжей, разведенных в 0,5 стакана молока), 4,5 стакана молока, 0,5 стакана сахара, 1,5 стакана распущенного сливочного масла.

Для приготовления кулича по этому старинному рецепту нужно взять 3 полных стакана муки, заварить 3 стаканами кипящего молока, размешать, накрыть, дать постоять 1 час. Влить 1,5 стакана молока, 0,5 стакана густых дрожжей, всыпать 0,5 стакана сахара, немного муки, размешать, дать подняться, вымесить, влить 1,5 стакана теплого масла, всыпать муку, вымесить густое тесто, сделать куличи. Когда они поднимутся, поставить в духовку.



Пасха



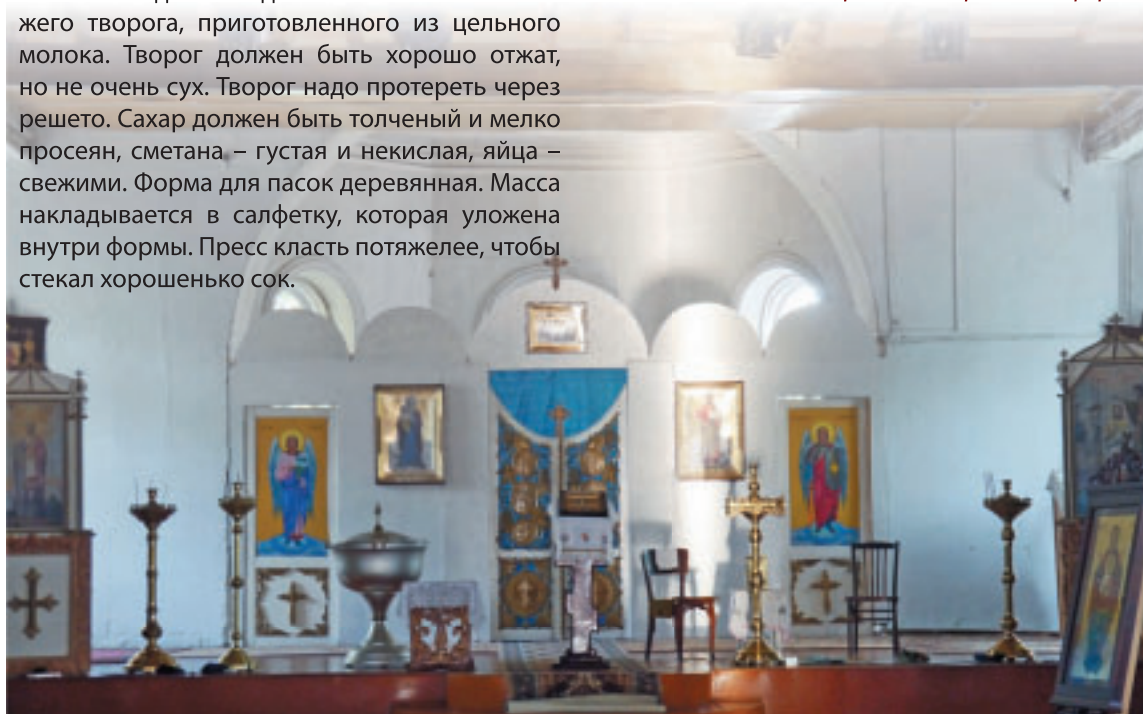
1 кг творога, 1,4 л сметаны, 200 г сливочного масла, 2 яйца, соль по вкусу, сахар по вкусу.

Творог с маслом смешать. Добавить сметану, яйца, сахар и соль. Выложить в форму под пресс.

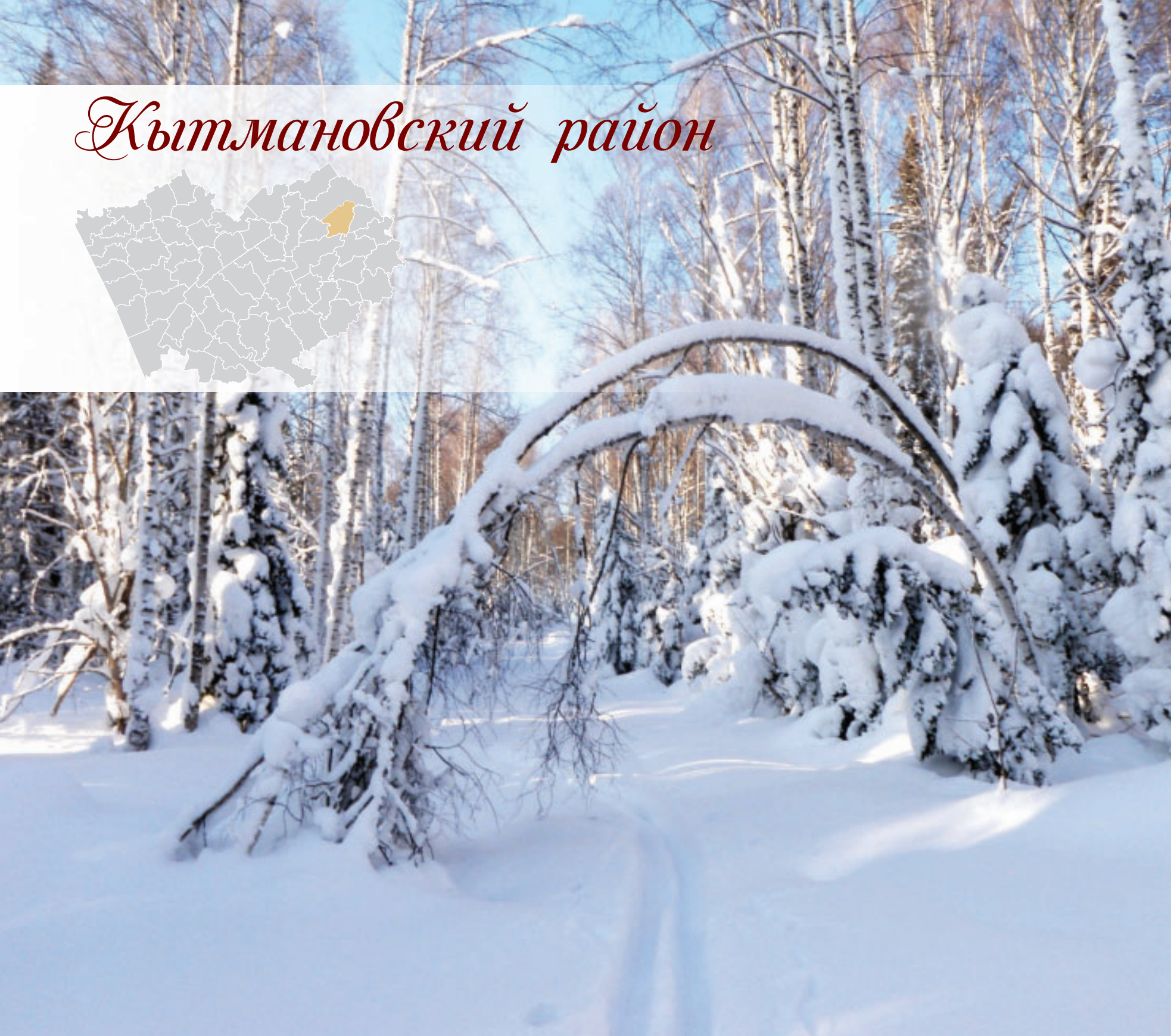
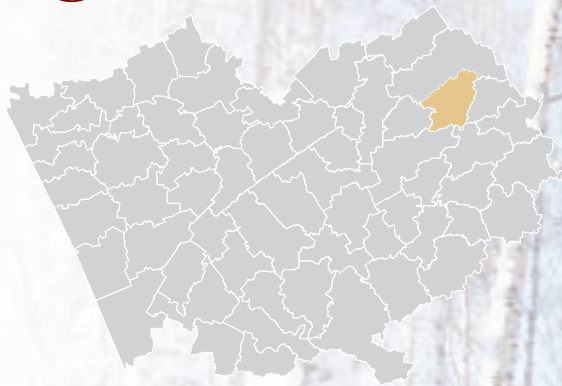
Пасхи должны делаться из самого свежего творога, приготовленного из цельного молока. Творог должен быть хорошо отжат, но не очень сух. Творог надо протереть через решето. Сахар должен быть толченый и мелко просеян, сметана – густая и не кислая, яйца – свежими. Форма для пасок деревянная. Масса накладывается в салфетку, которая уложена внутри формы. Пресс класть потяжелее, чтобы стекал хорошенько сок.



Храм в с. Курья, построенный в начале XX века по уникальному для Сибири проекту, необычной формы «ковчега», грандиозных для небольшого села размеров, из кирпича, сделанного местными уроженцами по «фамильной» технологии, с удивительной системой обогрева огромного помещения, возвращен церкви и будет реконструирован. Проект реконструкции разработал известный алтайский архитектор П. Анциферов.



Жытмановский район



Кытмановский район расположен на северо-востоке края. Рельеф определяют Бийско-Чумышская возвышенность и Предсалаирская равнина. Расположены здесь озера Черное, Верблюжье, Обухово, Линево, протекают реки Чумыш, Сунгай, Тараба. Растут береза, тополь, сосна, клен, пихта, ель, осина.

В Кытмановском районе наблюдается переход от алтайских предгорий к горам. Хочется подняться на вершину, стоящую на краю гор. Панорама, открывающаяся взору, захватывает дух: у подножия простирается равнина, на которой видны дороги, села, ручьи и речки. А за спиной простираются горы, покрытые черной тайгой, манящие своей бесконечностью...

В речке Сунгай – правом притоке Чумыша, который берет начало недалеко от железнодорожной станции Тягун, – жители сел, расположенных на предсалаирской равнине, иногда к большой своей радости, могут поймать тайменя – обитателя горных рек. Уха из него обладает изысканным вкусом.

Административным центром Кытмановского района является село Кытманово. История села восходит к XVIII веку, времени, когда староверы, преследуемые Петром I, обосновались в Алтайском крае. Поселившись на Алтае, крестьяне не торопились проявлять свое местопребывание. А потому и о времени начала освоения этих территорий известно очень мало.



Известно, что на территории нынешнего Кытмановского района жили кыштымы, родом занятий которых было коневодство. Были они на положении угнетенных, находясь в подчинении у князька Табуна Кокина, который захватил их в 1673 г. в междоусобной войне с князьком Мачиком. В связи с этим небезынтересной может быть и такая версия о появлении слова «кытман».

Можно предположить трансформацию слова «кыштым» таким образом: потеря глухого звука «ш» превращает его в «кытым» – так мог называться человек, непосредственно ухаживающий за конями. А «ман» указывает на ремесленную принадлежность. Известно, что «кытман» переводится с тюркского как «конское пастбище».





«Пельменек» на удачу

Доныне на территории Кытмановского района проживает небольшая группа коренных жителей – телеутов, или «белых калмыков». В их духовной культуре немалое место занимает фольклор: обрядовые песни, пляски и игры, «благопожелания» – (ал-кыш), связанные со свадьбами и рождением детей.

Традиционная пища телеутов включала многие блюда из конского и бараньего мяса и молока. Значительное место в рационе занимали также продукты охоты, рыболовства и собирательства. До настоящего времени распространены традиционные блюда: тутмаш (бараний бульон с отваренным и мелко покрошенным тестом, луком, мясом), колбаса из овечьей или конской крови (кан) с добавлением лука или чеснока, тьёр-

гом – овечьи кишки, начинённые кусочками сердца, печени, лёгкого и сала, бульоны и супы из сусликов, сурков, барсуков, вяленое конское мясо, засоленный подшейный жир лошади.

Из молочных продуктов готовились традиционные напитки: айран, чегень, молочная водка – аракы, а также варенец, сыры, сметана и др.

Традиционным блюдом считаются также большие, в форме полумесяца, пельмени. В середине января телеутские семьи даже отмечают национальный праздник Пельменек. Они пытаются съесть как можно больше пельменей, чтобы год был удачным и счастливым. Кроме того, в несколько пельменей кладут медные монеты и загадывают желание. Также важно соблюдать традиции не только приготовления, но и подачи блюда на стол: сначала гостям, а только потом – хозяевам.



- Редька богата минеральными веществами, содержит витамины С, В1, В2. Морковь ценна высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А.

- Морковь также является прекрасным источником витаминов С, В, D, Е. Она богата минералами и микроэлементами: калием, кальцием, железом, фосфором, йодом, магнием, марганцем.

- В яблоках содержатся витамины С, В1, В2, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты.

- В состав чеснока входят азотистые вещества, натрий, калий, кальций, магний, кремниевая, серная, фосфорная кислоты, витамин С, D, В, фитостерины, фитонциды и эфирные масла.

- Больше всего в лимоне витамина С. Наряду с ним лимон содержит витамины А, В1, В2 и D, а также витамин, характерный исключительно для цитрусовых: цитрин (витамин Р).

- В свежих огурцах много клетчатки, она хорошо регулирует работу кишечника. Клетчатка же частично помогает и выведению холестерина из организма.

Лечебному эффекту меда способствует его богатый состав: мед содержит сахара, минеральные вещества, микроэлементы, витамины, ферменты, биологически активные вещества, витамины Н, К, пантотеновую и фолиевую кислоты, хлор, цинк, алюминий, бор, кремний, хром, литий, никель, свинец, олово, титан, осмий.

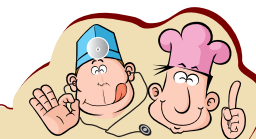


ЧЕРНОВА
Ирина Сергеевна,
с. Кытманово

Редька с морковью и яблоками

1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3–4 дольки чеснока, 1/4 лимона, 1/2 ч. л. цедры лимона.

Редьку, морковь, яблоко натереть на мелкой тёрке (можно порезать соломкой). Массу равномерно перемешать. Добавить измельчённый чеснок и цедру. Сок лимона выжать в салат, чуть-чуть посолить.



- В редиске содержится витамин С, причем в намного большем количестве, нежели в свекле и моркови. А кроме него – витамин В, целый ряд полезных микроэлементов, таких, как калий, магний, железо, фосфор, натрий. Не забудьте и про клетчатку, которая улучшает обмен веществ, нормализует пищеварение, способствует выведению шлаков из организма.

- Молодые листья щавеля содержат витамины А, С, РР и В2, богаты белковыми веществами, сахаром, минеральными солями (особенно железом, калием и магнием), органическими кислотами.

- Крапива богата витаминами К, А, Е и В и микроэлементами, среди которых – железо, магний, медь, кальций.

КОРЧАГИНА
Анна Артуровна,
с. Кытманово



Суп с крапивой и щавелем



В кипящую воду положить нарезанный кубиком картофель. Обжарить лук и морковь. Крапиву облить кипятком. Крапиву и щавель нашинковать.

Когда картофель сварится, к нему добавить обжаренные морковь с луком, крапиву, щавель и зелёный лук, петрушку, укроп, пару минут прокипятить.

Разлить по тарелкам и добавить половинку варёного яйца, сметану.



Омлет с крапивой

Яйцо – 5 шт., листья крапивы – 1/2 стакан (рубленых), молоко – 40 мл, растительное масло, соль.

Крапиву измельчить. Хорошо взбить яйца, добавить соду на кончике ножа. Добавить измельчённую крапиву, соль. Вылить на раскалённую сковороду и жарить до готовности с закрытой крышкой на слабом огне. При подаче украсить укропом.



КУЗЕВАНОВА
Ольга Анатольевна,
с. Тягун



Огуречный салат с медовой заправкой

Мёд – 2 ст. л., соль – 1 ст. л., укроп – 1 пучок, огурцы – 2 шт.

Огурцы нарезать тоненькими кружочками, перемешать нарезанные огурцы с солью и выложить в дуршлаг, который предварительно установить на кастрюлю. Оставить огурцы на 20 мин.

В том случае, если у огурцов очень толстая кожица, лучшее ее очистить.

Развести две ст. л. меда в двух столовых ложках теплой кипяченой воды. Укроп измельчить и добавить в разбавленный мед. Огурцы промыть от соли, выложить в салатницу и полить приготовленной медовой заправкой. Перемешать и поместить салат в холодильник на 10–15 мин.

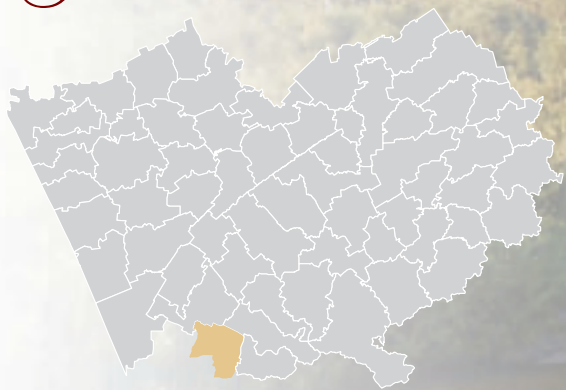


НИКОЛАЕНКО
Мария Евгеньевна,
с. Кытманово

Салат из редиски

Редиску нарезать на тонкие колечки или полукольца. Зеленый лук мелко порубить. Смешать редиску, зеленый лук и сметану. Солить и перчить по вкусу.

Локтевский район



Локтевский район расположен в юго-западной части края. На его территории находится Гилевское водохранилище, протекают реки Алей, Каменка, Золотушка. Растут береза, тополь, клен.

Магнитом притяжения этих мест является Гилевское водохранилище на реке Алей. К нему со стороны Рубцовска и Змеиногорска ведут прекрасные автомобильные дороги. По берегам много укромных мест, где можно поставить палатку, а утром, на зорьке, попытать свое рыбацкое счастье. В разгар теплого солнечного дня, когда уже не клюет, самое время искупаться в теплой, как парное молоко, воде. А ближе к вечеру наступает время кулинарных изысков: рыба, приготовленная на костре, обладает ни с чем не сравнимым вкусом! У туристов, которые, приехав на берег Гилевки, прихватили с собой и коптильню, меню бывает еще более разнообразным – копченая рыбка с дымком!

Зимой рыбаков на Гилевском водохранилище не меньше, чем летом, так как рыбы здесь очень много.



НОСАЧЕВА
Надежда Петровна,
с. Успенка



Печень по-алтайски

0,5 кг говяжьей печени с большой головкой лука перекрутить на мясорубке.

0,5 стакана манки залить холодной водой и оставить до набухания.

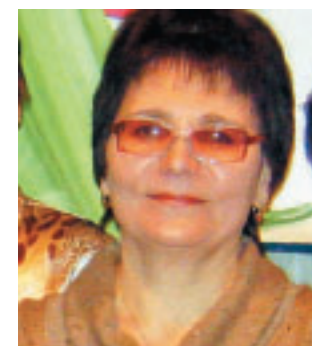
Смешать печень с манкой, добавить 2 ст. л. муки, соль, перец. Жарить, как оладьи, потом тушить на сковороде с добавлением воды.

Приготовить соус – 0,5 стакана сливок, 1 ст. л. муки, тушить на растительном масле.

Печень выложить на блюдо, залить соусом, подавать с помидорами и зеленью.



КОЛЕСНИКОВА
Надежда Кузьминична,
г. Горняк



Кисель с сухофруктами

Это рецепт моей бабушки, который я помню с детства. Думаю, и сейчас дети отведают с удовольствием такой десерт!

Сухофрукты (яблоки, груши, сливы) сварить в воде, как компот. Затем вынуть сухофрукты и разложить красиво в глубокие тарелки.

В отвар добавить сахар и разведенный крахмал, чтобы получился очень густой кисель. Кисель вылить на сухофрукты и дать остыть. Получается густое, красивое и вкусное лакомство, которое можно есть ложкой.



СУЩЕЦОВА
Валентина Васильевна,
с. Локоть



Калачики на сливках

Калачики на сливках выпекали раньше в русской печи. Тесто готовят без соли, сахара, соды, и тем не менее калачики очень вкусные!

На 1 яйцо – 1 ст. л. сливок. Муки столько, чтобы получилось некрутое тесто и чтобы оно хорошо разделялось. Сделать калачи.

Налить молоко в кастрюлю, и когда оно закипит, опустить калачи в молоко. Немного проварить, калачи увеличатся в размере и всплывут.

Вынуть калачи, положить на смазанный противень и запечь в духовке при 220 градусах до золотистого цвета.



Ватрушки с творогом

Ватрушки с разными начинками издавна пекли русские люди, а с творогом они особенно полезны. Горячие ватрушки из печи – что может быть вкуснее к чаю и молоку!

Приготовить сдобное тесто: 10 г дрожжей залить 1 стаканом теплого молока, добавить 2 ст. л. муки, дать постоять 30–40 мин. Затем добавить 3 яйца, 1 стакан сметаны, 100 г масла, 400 г муки, соль, сахар. Замесить тесто и дать ему постоять, чтобы поднялось.

Скатать тесто в виде длинной колбаски, нарезать одинаковыми кусочками и из каждой сделать лепешку. Раскатать, положить творог, защипать кругом, смазать взбитым яйцом.

Для начинки брать жирный творог, вбить в него 1 сырое яйцо, прибавить сливки, немного соли. Печь в духовке до красивого цвета.



Мамонтовский район



Мамонтовский район расположен в центральной лесостепной зоне Алтайского края. Рельеф местности – равнинный, с едва заметным общим уклоном к югу. Водные ресурсы представлены густой сетью озер, речек и прудов.

Заселение территории района началось после завершения строительства Колывано-Кузнецкой оборонительной линии, обезопасившей степные районы от набегов кочевников, и начала строительства в 1763 г. Павловского сербнорепродуктивного завода.

По территории района протянулся Касмалинский ленточный бор, а по восточной окраине – Барнаульский. В лесах произрастает более 30 видов древесно-кустарниковой растительности и более 50 видов трав.

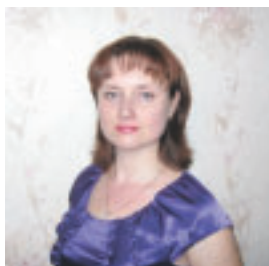
Грибы, собранные в сосновом бору в плетеную корзинку, – это скорее образ красивого натюрморта, чем реалии сегодняшнего дня, когда грибники собирают грибы в пластиковое ведро, ставшее атрибутом повседневного быта. А чашечка ароматного чая с душицей, собранной в лугах на кромке соснового бора, с душистым вареньем из боровой малины, в плетеном кресле – это уж точно картинка из давних купеческих времен! А вот и нет!

Секрет плетения из ивовой лозы сохранился здесь, в Мамонтовском районе. Уходит тот период жизни русских переселенцев и их потомков, когда плетеные изделия были обычными предметами обихода в крестьянском быту: например, мордушка, которой ловили рыбу в боровых озерах; или зыбка для младенца, подвешенная на крюку в самом теплом месте избы.

Сегодня местные мастера продолжают хранить традиции изготовления плетеных изделий. Здесь расположено единственное за Уралом предприятие по производству плетеной мебели из ивовой лозы.



ПОГРЕБНИКОВА
Анна Владимировна,
с. Мамонтово



Старинный рецепт супа из крапивы

Суп из крапивы – традиционное весеннее блюдо, которое готовят многие жители Мамонтовского района. Крапива – общепризнанный народный лекарь. Не зря говорится: «Одна крапива заменяет семь докторов». Крапива может укреплять иммунитет, способствует кроветворению. Майская крапива – самая полезная. Она нежгучая, богата витаминами. Ее используют и для салатов, и для щей, солят и квасят, делают всевозможные отвары и настои, которые всякую чёрную немощь из тела вытесняют, восстанавливают мужскую силу, останавливают внутреннее кровотечение.

«...Сон посылает больным, колики лечит надёжно, холод из лёгких изгонит и язвы из чрева. Верную помощь даёт при различных болезнях суставов».

Домашний рецепт супа из крапивы, который легко и очень быстро приготовить, подарит Вам и Вашим близким отличное настроение, поможет сохранить молодость, укрепить здоровье и иметь красивую стройную фигуру без лишнего веса.

Вода – 1,5–2,0 л, картофель – 400–500 г, морковь – 1–2 шт., лук репчатый, масло растительное, крапива молодая (листочки 200 г), яйцо отварное (по желанию).

В кипящую воду (или бульон) положить картофель, нарезанный кубиками, обжаренную на растительном масле морковь, нарезанную тонкими колечками, мелко нарезанный лук. Когда картофель будет готов, положить нарезанные листья крапивы. После закипания выключить плиту и томить на плите (или поддержать на медленном огне 5–7 мин.). При подаче в тарелку кладут нарезанное яйцо (по желанию), заливают супом, добавляют сметану и перчат.



МАСТЕР-КЛАСС

Шеф-повар Дмитрий ЕРЕМКИН,
член Национальной гильдии шеф-поваров, серебряный призер Кремлевского кулинарного кубка 2009 г. преподаватель кулинарной студии «Пунш».



Для телятины:

Вырезка марала – 200 г

Соль – 1 г

Смесь перцев – 0,5 г

Масло оливковое – 20 г

Для ризотто:

Крупа перловая – 70 г

Вода – 200 г

Вино белое сухое – 50 г

Соль – 5 г

Сыр пармезан – 20 г

Орех кедровый – 15 г

Лук репчатый – 20 г

Масло оливковое – 15 г

Бульон куриный – 100 г

Соус:

Пюре Калины – 70 г

Вино красное – 10 г

Сахар – 5 г



Медальоны из марала с ризотто из перловой крупы с кедровыми орешками, с соусом из калины

В маленьком сотейнике разогреваем оливковое масло, обжариваем лук (мелким кубиком) 2–3 мин., когда лук обжарился до золотистого цвета, кладем перловую крупу (предварительно промытую), обжариваем 2–3 мин. на среднем огне. После того, как перловая крупа обжарилась, наливаем куриный бульон и воду, варим до готовности крупы, вливаем вино, добавляем 15 г сыра «Пармезан», тщательно перемешиваем и накрываем крышкой. Даем настояться.

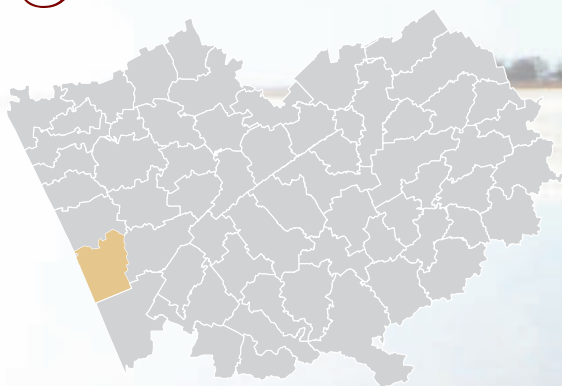
На раскаленную сковородку с оливковым маслом кладем медальоны, обжариваем 1–2 мин. с каждой стороны, убираем медальоны со сковородки.

В сковородку, где обжаривали медальоны, кладем пюре калины и сахар, доводим до кипения на среднем огне, вливаем вино, выпариваем 1–2 мин.

На тарелку выкладываем ризотто, посыпаем оставшимся сыром, рядом кладем обжаренные медальоны, выкладываем соус. Украшаем свежей веточкой калины и подаем.



Михайловский район



Михайловский район расположен в юго-западной части края. Северная часть района – степные просторы, по южной – проходит ленточный бор. Растут сосна, береза, тополь, среди трав – ковыль, полынь.

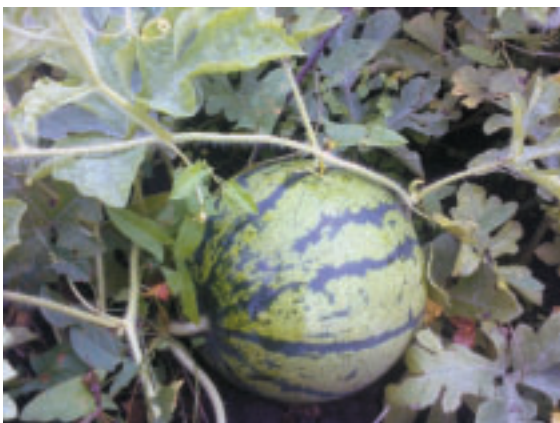
Замечено, что когда заходит разговор о Михайловском районе, почти у всех жителей Алтайского края возникают ассоциации с Малиновым озером и михайловскими арбузами.

Малиновое озеро стоит увидеть каждому. Его соленая вода действительно имеет необычный, загадочный малиновый оттенок. Вода настолько соленая, что держит человека на поверхности, как поплавков.

Половину территории района занимают сосновые боры. Сосна любит песчаные почвы, которые и преобладают в Михайловском районе. Песчаную почву предпочитают и бахчевые культуры. В этих местах очень много солнечных дней. Вот потому-то арбузы с Михайловки – не такие крупные, как в соседнем Казахстане, а тонкокорые, с яркой сладкой мякотью, – так популярны у жителей края.

Практически все отдыхающие на Малиновом озере обязательно делают экзотическое фото на память, улегшись на поверхности соленой воды, взяв в одну руку ломоть спелого арбуза, а в другую – какую-нибудь книжку: например, с рецептами местной кухни.

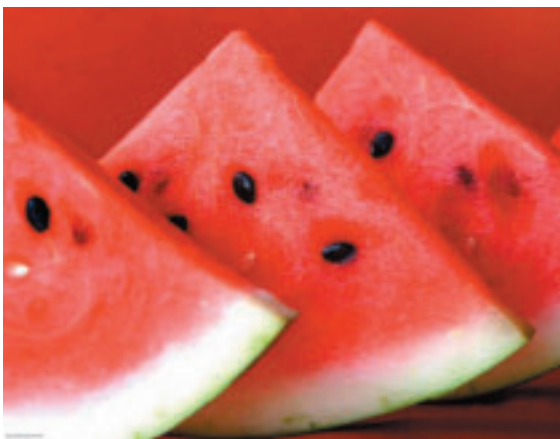




СТЕПАНОВА
Наталья Петровна,
с. Михайловское

Соленые арбузы

Тем, кто любит арбузы, этот рецепт придется по душе! Ведь, к сожалению, круглый год наслаждаться этой ягодой мы не можем. Что же делать? Я предлагаю приготовить соленые арбузы, которые могут храниться в банках очень долгое время. Они получаются очень вкусные, сочные и служат прекрасной закуской, особенно в праздничные холодные дни!



На 10 кг спелых арбузов: 1 л воды, 1 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, перец черный горошком – по вкусу, листья смородины, листья черешни, листья хрена, листья лавровые, чеснок – по вкусу, уксус 9%-ный – 50–70 мл, соцветие укропа – по вкусу.

Для засолки очень внимательно относимся к поиску спелых арбузов! Чем спелее ягода, тем сочнее и вкуснее получится консервация. Очень большие арбузы выбирать не нужно, так как арбузные дольки должны с легкостью проходить через горлышко банки.

Итак, тщательно промываем арбузы под проточной водой. Срезаем с двух сторон макушки до мякоти. Затем нарезаем арбуз на круги – разрезаем круги на небольшие кусочки. Внимание: от косточек и шкурки отчищать не нужно! Измельченный арбуз выкладываем в глубокую миску.

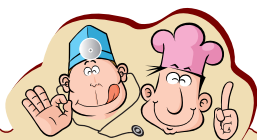
Специи играют важную роль в приготовлении соленых арбузов! Поэтому хорошо промываем под проточной водой листья черешни, смородины, хрена и соцветия укропа. После – выкладываем компоненты на кухонное бумажное полотенце, чтобы с них стекла лишняя вода. Для каждой баночки будет достаточно 3–5 листиков. Очищаем чеснок.

В чистую большую кастрюлю наливаем воду и ставим на большой огонь. Внимание: рассчитать точное количество рассола невозможно, так как это зависит от сочности арбузов и размеров банок. Поэтому лучше сделать этой жидкости побольше, чем потом еще раз тратить свое время на ее приготовление! Итак, когда вода закипит, делаем средний огонь и добавляем в емкость соль и сахар. Хорошо все перемешиваем столовой ложкой до полного растворения всех составных компонентов рассола.

Выкладываем в заранее простерилизованные банки все специи и кусочки арбуза. Чистыми руками уплотняем арбузные дольки, чтобы в емкости осталось как можно меньше воздуха. Важно: до горлышка банки должно оставаться 1,5–2 см свободного места.



С помощью черпака аккуратно вливаем в банки кипящий рассол. Стараемся вливать рассол в емкость через край, чтобы вышел лишний воздух, и очень осторожно, чтобы из-за резкого перепада температуры наша стеклянная тара не лопнула. После вливаем уксус. Ставим банки с арбузом в глубокую кастрюлю и наполняем емкость холодной водой. Воды должно быть столько, чтобы она покрывала банку с арбузом



- Если Вы берете для засолки покупные арбузы, учитывайте, что в последнее время в арбузы стали добавлять очень много удобрений, чтобы они созревали красивыми и большими по размерам. Но это, к сожалению, неблагоприятно влияет на саму консервацию. Поэтому, чтобы избежать возможного взрыва банок, замачиваем целый арбуз, прежде чем его порезать на кусочки, в воде на 30-50 мин.

- Для рассола обязательно берите соль крупного помола и нейодированную, так как из-за этого также может взорваться консервация.

- Когда измельчаете арбуз, старайтесь резать его на кусочки одинакового размера, так как они равномерно должны подвергаться тепловой обработке.

практически на три четверти. Накрываем тару с консервацией стерилизованной крышкой и еще раз все стерилизуем в течение 15-20 мин. После этого с помощью кухонных прихваток перекладываем банки на кухонный стол и закатываем их, воспользовавшись консервным ключом.

Готовый соленый арбуз необходимо поставить в теплое место, перевернув банки вверх дном. Накрываем консервацию теплым одеялом, чтобы она постепенно остывала и на нее не попадали прямые солнечные лучи. Через несколько дней, когда банки с соленым арбузом станут комнатной температуры и ни одна из них не треснет или не начнет подтекать, переставляем консервацию в прохладное место.

Вообще такая вкусная консервация уже готова через неделю. Ей достаточно этого времени, чтобы просолиться, особенно в жаркое время года.

ЛЯХ

Екатерина Александровна,
с. Михайловское

Блины фаршированные «Михайловское раздолье»

Испечь тонкие блины из пресного теста, приготовленного следующим образом: яйца взбить венчиком (1-2 мин.), добавить молоко, соль, перемешать и всыпать просеянную муку. Развести тесто и процедить его через частое сито.

Для начинки гриб белый (предварительно отваренный) обжарить с луком, добавить орехи кедровые.

На поджаренную сторону каждого блина положить грибной фарш и завернуть блин рулетом. Смочить поверхность сложенных блинчиков яичным белком, обвалять в крошках белого пшеничного хлеба и обжарить в масле с обеих сторон.



КОЛОДЧУК

Наталья Михайловна,
с. Михайловское



Салат «Баклажановый рай»

Баклажаны – 300 г, лук репчатый – 150 г, майонез – 200 г, чеснок – 50 г, помидоры свежие – 250 г, морковь свежая – 200 г.

Баклажаны порезать кружочками и обжарить на растительном масле, смазать майонезом с чесноком, на них положить обжаренный и порезанный мелкими кубиками лук, затем дольками свежие помидоры. Промазать майонезом с чесноком, затем – слой моркови, потёртой на мелкой терке, и сверху посыпать зеленью петрушки.

Немецкий район





Маленькой Германией называют район те, кто приезжает сюда впервые. Ровные широкие улицы, красивые большие дома, дизайнерские усадьбы, клумбы, порядок – все это рождает ассоциации с чистой и уютной Германией.

Немецкие переселенцы живут в Кулундинской степи уже более ста лет. В 1927 году Правительство Советского Союза позволило организовать немцам, живущим в Славгородском районе, самоуправление и культурную автономию. 4 июля 1927 года ВЦИК принял решение: «Выделить в Славгородском округе Немецкий район с центром в селе Гальбштадт». Район был расположен в северо-западной части Алтайского края, в 40 км от города Славгорода. А в 1938 году по инициативе ЦК КПСС все немецкие национальные образования были ликвидированы как «искусственно созданные». Указом № 1507-1 от 01.07.1991 года Президиума Верховного Совета РСФСР в Алтайском крае Немецкий национальный район был восстановлен в своих исторических границах с центром в селе Гальбштадт.

Немецкий национальный район является сельскохозяйственным и относится к категории территорий рискованного земледелия: полное отсутствие естественных водоемов, а также пастбищ и сенокосов. Тем не менее район занимает лидирующие позиции в крае в области сельского хозяйства. Далеко за пределами края

славится мясная и молочная продукция, произведенная ООО «Брюкке»: изготовленные по немецким рецептам колбасы стали брендом Немецкого национального района.

В районе бытовали и сохранились до настоящего времени традиционные ремесла: пивоварение, производство колбасных изделий, резьба и роспись по дереву, изготовление мебели, вязание рукавиц, носков, чулков, шитье одежды, вышивка, лоскутное шитье, изготовление кирпича.

В районе бережно хранится уникальный устный и песенный фольклор, свадебные обряды, характерный только для этих мест говор. В каждом селе есть свои песенники, объединяющиеся в фольклорные коллективы. Визитной карточкой района является ансамбль немецкой песни «Моргенрот» из села Подсосново. Не отстают от него по заслугам народный хор «Сибирские напевы» из села Гальбштадт, поющий русские песни, и коллектив «Сударушки», исполняющий фольклорные композиции.



Села Немецкого национального района – разные и чем-то похожие друг на друга. У каждого села есть свой неповторимый колорит. Почувствовать его можно, побывав в гостях в немецкой семье. Хозяйева накормят сытным обедом, угостят парным молоком, сливками и деревенским творогом, расскажут об истории села, о том, как жили в ней много лет назад.



Как показали культурологические исследования последних десятилетий, кулинарное искусство стало одним из самых устойчивых элементов национальной кухни российских немцев. В питании немцев, независимо от их места проживания, фактически везде в меню существуют блюда из злаков, овощей, фруктов, молочной продукции.

Пища российских немцев отличается обилием и высоким качеством. Также стоит отметить, что немецкие блюда наделены богатым запасом полезных витаминов, микроэлементов, что способствует полноценному здоровому питанию и обогащению организма всеми нужными веществами.

Праздничная трапеза российских немцев связана со множеством традиций, имевших глубокие исторические корни. Отсюда и выбор блюд, и их приготовление представляли собой не игру фантазии хозяйки, а ряд неписанных правил, которые с раннего детства усваивала каждая женщина.

Кухня российских немцев – история народа. Наряду с национальными традициями из поколения в поколение передавалось и кулинарное искусство.

ЛИБРЕХ
Мария Карловна,
с. Редкая Дубрава

Kultschetaj (Кульчетай – курица или гусь с галушками)



Курица или гусь, мука, молоко, 2–3 яйца, лук, перец, 3–4 лаврового листа, перец, суповая зелень, соль.

Курицу или гуся разрезать на равные кусочки. Залить водой и варить до полной готовности, добавив соль. В бульон добавить лук, перец. Мясо вынуть и отварить в этом же бульоне приготовленные галушки. Готовые галушки вынуть шумовкой. В тарелку положить мясо, галушки, залить бульоном и приправить суповой зеленью.

Для галушек замесить из муки, яиц, соли и молока не сильно крутое тесто. Раскатать тесто до толщины до 0,5 см, разрезать на ромбики 2,5×2,5 см и опустить в кипящий бульон, постоянно помешивая. Галушки считаются готовыми, когда всплывут.

Nudelsuppe (суп из домашней лапши на курином бульоне)

1 курица, 1 головка лука, укроп, морковь, мука, яйца, соль.

Кусочки курицы с луком и морковью варить до готовности. Лук не чистить, морковь не резать, чтобы придать бульону светлый оттенок. Когда курица готова, удалить лук и морковь. В кипящий готовый бульон опустить приготовленную домашнюю лапшу. Довести до кипения, приправить укропом, снять с огня. Суп доходит 5–7 мин.

Приготовление домашней лапши. Просеять муку высшего сорта, собрать горкой, сделать углубления, в которые разбить яйца. Тесто готовится на одних яйцах. Месить тесто, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Когда оно станет эластичным и очень крутым, дать ему постоять до созревания 30 мин., накрыв полотенцем. Затем сделать из теста шарики. Посыпав стол мукой, раскатать каждый шарик скалкой и растянуть, затем снова раскатать до толщины бумаги. Положив на полотенце, дать им немного подсохнуть, после чего разрезать пополам. Обе половинки скатать в рулет и мелко нарезать соломкой толщиной 1,5–2 мм. Нарезанная лапша должна слегка подсохнуть.



Fleischsalat (салат мясной)

Лук, морковь, отварное мясо, растительное масло, уксус, соль.

Мелко нарезать репчатый лук, натереть морковь на крупной терке в длину, нарезать отварное мясо мелкими кубиками и все перемешать. Добавить подогретое масло и приправить уксусом.

Pfannkuchen (Пончики)



1,5 стакана молока, 5 яиц, 4 ст. л. сметаны, сахар, масло растительное, повидло, по щепотке соды и соли.

Замесить тесто на яйцах, сметане, молоке и муке, добавив соль и соду. Тесто должно получиться мягким, пластичным и не липнуть к рукам. Дать ему полежать 20–30 мин. Сформовать из него пончики. При приготовлении можно использовать различные виды начинки: например, повидло. Пончики жарить во фритюре.

Здоровье – в алтайских продуктах!

ШЛЕЕ

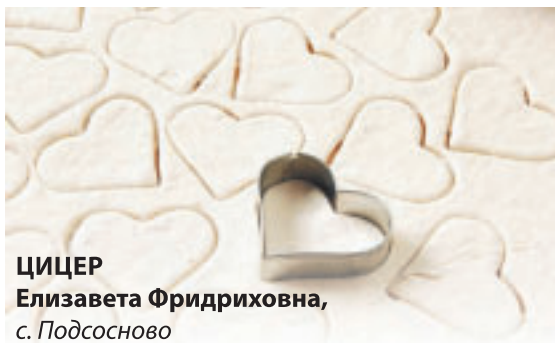
Эмилия Александровна,
с. Шумановка

Kartoffelkner (галушки картофельные)

Картофель, мука, яйца, масло сливочное, соль.

Очищенный картофель отварить и слить воду. Картофель поточить и остудить. В картофельное пюре добавить муку и яйца, тщательно все перемешать. Получится тесто. Из теста раскатать жгуты толщиной 1,0–1,5 см и разрезать длиной 2–3 см.

Опустить галушки в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Подавать со сливочным маслом. Можно не отваривать, а поджарить галушки.



ЦИЦЕР
Елизавета Фридриховна,
с. Подсосново

Gebäck (печенье)

3 стакана простокваши, стакан сметаны, стакан топленого масла, 4 стакана сахара, 1/2 ст. л. мятных капель, 2 ч. л. соды.

Для глазури: белок 4-х яиц, 20 ст. л. сахара, ст. л. воды.

Пищевую соду погасить в простокваше и смешать со сметаной, затем добавить сахар и топленое масло, все тщательно размешать. В

образовавшуюся массу ввести муку. Замесить мягкое тесто и дать ему созреть, т.е. постоять 3–4 часа. Тесто раскатать в пласт толщиной 8–10 мм, печенье нарезать формочками и выпекать в духовке при температуре 180–200 градусов. Остывшее печенье облить глазурью.

Приготовление глазури: взбить все ингредиенты, взбитую массу варить на водяной бане 10 мин.



КАРЛ

Мария Александровна,
с. Подсосново

ВАРИАНТ 1

Лук, морковь, тыква, тесто дрожжевое, мука, масло подсолнечное, лавровый лист, сметана, соль.

Морковь мелко нашинковать, а тыкву порезать и потушить по отдельности с луком в сливочном масле до полуготовности. Уложить в кастрюлю слоями тушеную морковь, лавровый лист и перец, тыкву. Уровень жидкости должен быть по нижнему слою тыквы.

Раскатать из дрожжевого теста небольшие сочни толщиной 1 см, смазать их подсолнечным маслом и свернуть в рулет толщиной 4–5 см. Рулет нарезать на части длиной 4–5 см и уложить в кастрюлю вертикально.

Strudel mit Kurbisteig (штрудели с тыквой)

Рулет готовится на пару, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 20–30 мин. не открывая.

ВАРИАНТ 2

Тыква, чернослив, сдобное дрожжевое тесто, топленое сливочное масло, масло растительное.

Приготовить сдобное дрожжевое тесто, раскатать толщиной 1 см, обильно смазать топленым сливочным маслом. Свернуть с двух сторон рулетом, разрезать на куски шириной 6 см.

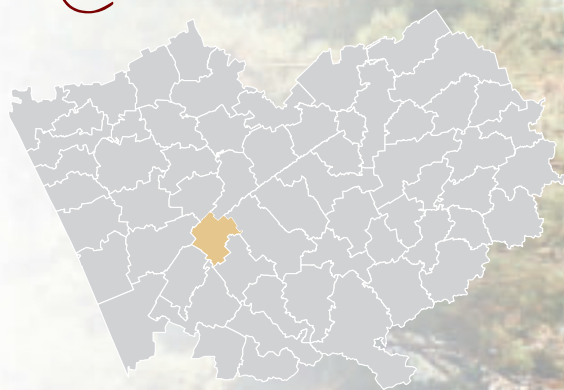
В толстостенную кастрюлю налить немного растительного масла, затем уложить тыкву, порезанную на кусочки, и чернослив (сушеный или свежий). Залить водой почти до поверх-

ности чернослива. Сверху уложить штрудели, плотно закрыть крышкой, чтобы не выходил пар.

Выложить штрудели в тарелку, двумя вилками (без ножа) разорвать на кусочки. Затем выложить тыкву и чернослив и полить топленым сливочным маслом.



Новичихинский район



Исключительно ровное пространство распланных степей, дающих хлеб, – главное богатство Новичихинского района. И, как будто из другого мира, неизвестно откуда взявшееся и неожиданно возникающее зеленой полосой на горизонте нескончаемое царство Барнаульского соснового бора. А за лесом желтые пески, как в пустыне, с редкими травинками и даже песчаными дюнами, на смену которым приходит «море» – озеро Горькое. Вода в нем соленая, и воздух наполнен запахами этой воды. Жарким летним днем так и хочется купаться вдоволь в этом море и растянуться на прогретом песке под лучами щедрого солнца. За озером Горьким, километрах в четырех, едва виднеется узкая полоска противоположного берега. Там вплотную к воде подступают поля, разделенные лесозащитными полосами. И опять необъятная ширь до самого горизонта, на смену которой приходит новая полоса, теперь уже Касмалинского ленточного соснового бора с большими и маленькими солеными озерами, самое большое из которых опять же именуется Горьким.

Такой представляется удивительная Новичихинская земля всякому, кто движется по ней от границ Пospelихинского района до границ Романовского района.



СНЫТКИНА
Любовь Алексеевна,
с. Поломошное



Гороховый кисель

1,5 стакана гороховой муки, 5 стаканов воды, 2 луковицы, растительное масло (льняное, подсолнечное – любое).

Тщательно разболтать гороховую муку в воде, посолить и варить не меньше 20 мин., постоянно помешивая. Как только станет достаточно густым, снять кисель с огня и разлить по небольшим глубоким тарелкам, смазанным маслом. Остудить.

Гороховый кисель немислим без хорошо прожаренного лука. Поэтому нужно спассеровать лук до аппетитного карамельного цвета, а потом, перевернув охлаждённый кисель на блюдо, обильно посыпать его жареным луком. Можно еще полить маслом.

С этим старинным лакомством хорошо идут соленья – можно подать соленые грибочки.



Калитки



2 яйца, 2 стакана сметаны, 1 л молока, 2/3 части ржаной муки, 1/3 часть пшеничной муки (можно использовать только ржаную), 1 стакан пшена.

Замешать тесто на яйцах, 1 стакане сметаны и 0,5 стакана молока. В процессе можно подсолить. Муку добавлять до тех пор, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Добавить немного сахара, если нужно сделать тесто нежнее. Положить готовое тесто в холодильник, а тем временем на оставшемся молоке сварить пшённую кашу, хорошо подсолить.

Раскатать тесто на лепёшки. На каждую лепёшку положить начинку и защипнуть края, оставив серединку открытой (по типу ватрушки). Обмазать калитки сметаной и выпекать в духовке при 200 градусах около 20 мин. Есть калитки принято как с молоком или чаем, так и с различными супами.



ШИПИЦИНА
Мария Павловна,
с. Токарево

Рыбный пирог с тестом на майонезе

3 яйца, 100 г майонеза, 250 г сметаны, 1 ч. л. соли, 1 стакан муки, 1/2 ч. л. соды (погасить в сметане), для начинки – банка рыбных консервов (сайра, сардины, горбуша, лосось).

Разогреть духовку до 200°C. Замесить тесто до консистенции сметаны. Вылить половину теста на смазанную маслом сковородку, положить рыбную начинку, затем вылить остальную часть теста. Выпекать при температуре 200°C около 30 мин.

Расстегай с мясом и яйцом

Расстегай – открытый небольшой пирог с различными начинками. Раньше подавали расстегай с несладкими начинками, зачастую со щами. В начинку для расстегай можно положить грибы, капусту и т.д.

Для теста: молоко – 1 стакан, дрожжи – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., мука – 3 стакана, яйца – 1 шт., масло сливочное – 100 г.

Для начинки: говядина – 400 г, яйца – 2 шт., маргарин – 2 ст. л., масло сливочное – 2 ст. л., бульон мясной – 0,5 стакана.



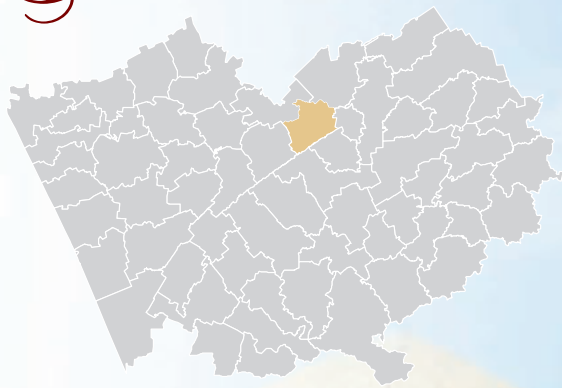
В слегка подогретое молоко добавить дрожжи, сахар и половину муки. Все хорошо перемешать, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на час. После того, как опара подойдет, добавить яйцо, растопленное сливочное масло, соль и оставшуюся муку. Тесто для расстегаев хорошо вымесить и поставить еще на 2 часа.

За время, пока будет подходить тесто, приготовить фарш для расстегаев. Мясо прокрутить в мясорубке, затем слегка обжарить в сковороде на маргарине и снова прокрутить в мясорубке. В подготовленный фарш добавить сваренное и порубленное яйцо, соль и перец по вкусу.

Из теста сформовать шарики приблизительно 150 г, дать им постоять 8–10 мин., раскатать лепешки и положить на них начинку. Края лепешек защипнуть, оставив середину открытой. Подготовленные расстегаи выложить на смазанный маргарином противень и оставить на 15 мин. Печь при температуре 200 градусов 35 мин. После влить в отверстие расстегаев по 1 столовой ложке мясного бульона и снова поставить в духовку на 5–10 мин. Готовые расстегаи смазать сливочным маслом.

В рецепт приготовления начинки для расстегаев можно добавить грибы, также в качестве начинки можно использовать тушеную капусту с грибами.

Павловский район



З а триста с лишним верст от подножия Алтая, с рудников Колыванского хребта везли на подводах серебряную и медную руду на плавильные печи Павловского медеплавильного завода. Это места, богатые лесом, необходимым для выжигания древесного угля, и речкой Касмалой, на которой легко было построить плотину с прудом. Древесный уголь и вода, падающая с плотины, были источником энергии, единственными в XVIII веке, необходимыми для выплавки серебра и меди.

Сотни пудов серебра так же, подводами, увозили с Павловского и Барнаульского заводов в столицу Российской Империи – Санкт-Петербург. В это время серебро ценилось не только как валютный металл – из него изготавливались изящные ювелирные изделия. Доподлинно известно, что из нашего серебра сделана знаменитая рака для мощей Александра Невского.

Наверняка из этого серебра сделаны и изящные столовые приборы для сервировки императорского стола. Люди давно узнали целебную силу серебра. Состоятельные люди не только знали это, но в полной мере могли использовать эту силу, совершая трапезу. Силу эту они черпали из недр нашей богатой земли.

Так уж сложилось, что в Павловском районе производится и сладкий, с серебристым отсветом сахарный песок. Многотонные машины, груженные сахарной свеклой, тянутся по дорогам края на сахарный завод в с. Черемное. Сотни тысяч людей в стране получают через сахар Черемновского сахарного завода силу алтайской земли.



ФИРМЕННЫЕ БЛЮДА

КАФЕ «РАДУГА»,

р.п. Павловск

ЯРОСЛАВЦЕВ

Игорь,
шеф-повар
кафе «Радуга»,
р.п. Павловск



Салат из сахарной свеклы по-казачьи

Приготовление салата из сахарной свеклы не требует особого умения. Рецепт простой, а салат из свеклы получается не только вкусный, но и полезный.

Для приготовления салата нужно 900 г сахарной свеклы промыть, очистить и нарезать кубиками или ломтиками. В кастрюлю из нержавеющей стали налить 4 ст. л. растительного масла, положить подготовленную сахарную свеклу, перемешать ее с маслом, чтобы меньше выделялось сока, накрыть крышкой и поставить на сильный огонь.

Через 15 мин. (не мешая) свеклу снять с огня, охладить, сбрызнуть 1 ст. л. уксуса, приправить по вкусу солью, молотой корицей и перемешать. Корень хрена натереть на терке, залить крутым кипятком, накрыть, дать остыть, добавить 3 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, 1 стакан сметаны, соединить со свеклой, перемешать. Салат из свеклы уложить горкой в салатник и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Суп-крем по-алтайски с деревенской сметаной и тыквенными семечками

Тыква свежая – 200 г, сливки – 200 г, картофель – 100 г, морковь – 50 г, тимьян, масло растительное, сметана, вода – 100 г, тыквенные семечки – 40 г, соль, сахар по вкусу.

Тыква, морковь и картофель нарезаются кубиком и обжариваются на растительном масле до золотистого цвета. Затем нужно добавить воду и упаривать овощи до размягчения. Дать остыть, затем добавить сливки, тимьян, соль, сахар и взбить блендером до состояния крема. Добавить сметану и украсить тыквенными семечками.



«ВКУСНЫЕ ПРАЗДНИКИ» АЛТАЙСКОГО КРАЯ



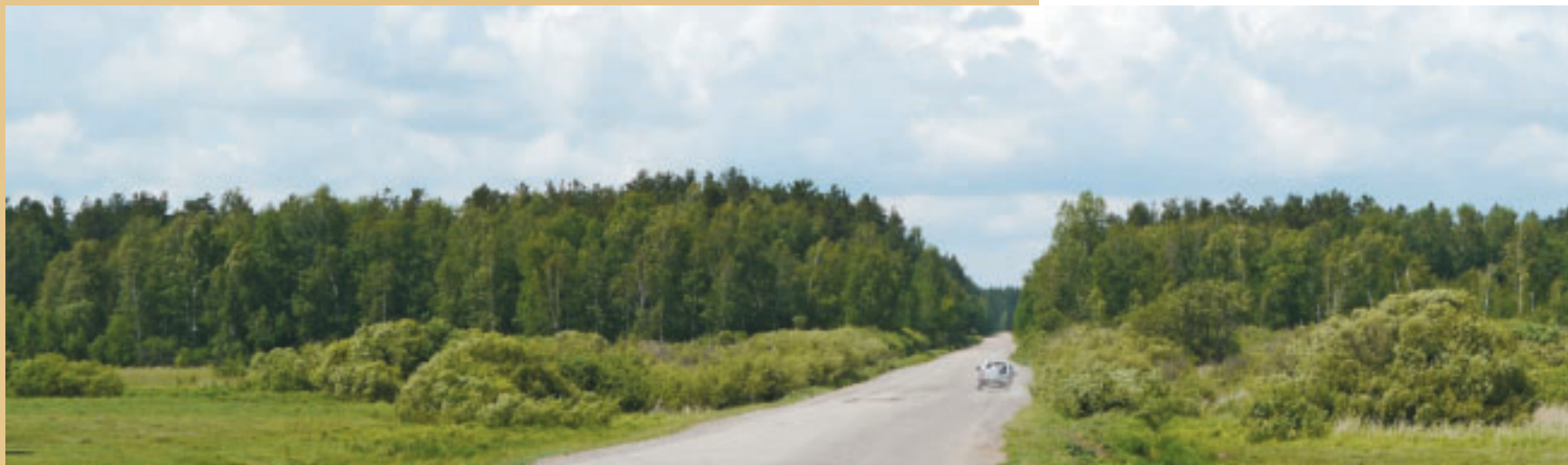
Ланкрушхинский район



В лесостепной зоне на севере Алтайского края простирается самый короткий из пяти ленточных боров – сосновый бор, по которому протекает речка Бурла. Именно от этой речки он получил свое название – Бурлинский. Бурла соединяет между собой несколько пресных озер, расположенных в виде цепочки по всему ленточному бору. Такая озерно-речная сеть, в которую входит также несколько заболоченных участков, создает благоприятные условия для обитания водоплавающих птиц и рыбы.

С целью сохранения этих уникальных мест естественного обитания животных и растений лесного и водно-болотного комплексов в юго-западной части Бурлинского ленточного бора и прилегающей к ней территории создан Панкрушихинский природный заказник. Заказник призван увеличивать поголовье лосей, глухаря, водоплавающих, бобра и норки. На глубине 60–370 м в двух точках района залегают минеральные воды, по химическому составу аналогичные минеральным водам «Алма-атинская», «Крымский нарзан».

В паре километров к югу от кромки бора и всего в 15 км от Панкрушихи среди степей и березовых перелесков приютилась небольшая деревенька Конёво. Это родина известного и любимого киноактера Александра Васильевича Панкротова-Черного.



**Светлана Валерьевна
ГОНЧАРОВА,**
с. Панкрушиха

Гусь, тушеный в сметане

1-2 кг гуся (утки), 3–4 ст. л. сметаны, 400 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. слабожгучего молотого перца, лавровый лист, зелень укропа, соль по вкусу.

Гуся (или утку) порезать на куски и обжарить на глубокой сковороде в сливочном масле вместе с мелко нарезанным луком и чесноком. Затем добавить сметану, закрыть сковороду крышкой, тушить гуся при среднем нагреве, при необходимости влить немного горячей воды. Положить лавровый лист, перец, соль, продолжать тушить до мягкости. Подавать с отварным картофелем, салатом, украсить укропом.



Листные щи с белыми сухеными грибами

300 г картофеля, 0,5 стакана сухих грибов, квашеная капуста, 2 моркови, 1 луковица, 3 ст. л. томата-пюре, фасоль.

Фасоль замочить заранее, затем отварить отдельно, замочить белые грибы. В кипящую воду положить порезанный кубиками картофель. Когда он будет готов, добавить квашеную капусту. На сковороде обжарить лук, морковь, добавить порезанные грибы, потушить, добавить томат-пюре. Положить в щи фасоль и обжарить овощи с грибами, потушить на медленном огне 10 мин., посыпать зеленью и подавать к столу.

Фаршированный кабачок

1 кабачок среднего размера, 4 яйца, 2 луковицы, 200 г риса, 2 моркови, растительное масло, 200 г сметаны, зелень, соль по вкусу.

Кабачок очистить, извлечь середину, не нарушая целостности плода. Отварить рис в кастрюле с подсоленной водой до полуготовности, сварить яйца вкрутую, поджарить на сковороде в масле нарезанный лук и натертую морковь до золотистого цвета. Все перемешать, посолить. Наполнить фаршем кабачок. Выложить его на смазанный маслом противень, залить сверху сметаной и поставить в разогретую духовку. Запекать до золотистой корочки. При подаче нарезать ломтями, посыпать рубленой зеленью.



Куриные грудки в сливочно-луковом соусе

3 куриные грудки, 2 крупные луковицы, 1 стакан сливок, соль, черный перец, 2 ст. л. сливочного масла.

Лук порезать полукольцами, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Положить в сковороду порезанные соломкой куриные грудки, закрыть крышкой и тушить 10 мин., помешивая. Посолить, влить сливки (тушить еще 10 мин.), добавить черный перец. Подавать с отварным рисом, макаронами или картофелем.

МАСТЕР-КЛАСС

Шеф-повар
ХМЕЛЕНИН Михаил,
руководитель кулинарной школы
«Студия вкуса»



Жареная алтайская брынза с конфитюром из жимолости и зеленым виноградом

Это сезонное десертное блюдо замечательно подходит к любым винам в качестве закуски.

Главная «героиня» этого блюда – нежная алтайская брынза, а конфитюр из жимолости превосходно раскрывает вкус слегка соленого сыра.

Конфитюр

Ягоды жимолости соединить с цветочным алтайским медом, поставить на медленный огонь и затянуть до состояния конфитюра.

Жимолость – 300 г

Мед – 100 г

Панировка для сыра

Багет подсушить в духовке, перемолоть в мелкую крошку.

Соединить с мелкорубленной петрушкой, душицей и тимьяном, перемешать с сухарями.

Куриное яйцо взбить, панировать сыр в сухарях с травами.

В сотейнике хорошо разогреть масло и жарить до золотистой корочки.

Сыр обсушить от лишнего масла на бумажном полотенце, выложить в центр тарелки жареный сыр, рядом аккуратно выложить конфитюр. Подавать с фруктами: персиком и зеленым виноградом.



Первомайский район



Район расположен в северо-восточной части Алтайского края на территории Бийско-Чумышской агроклиматической зоны.

Растительные ресурсы района позволяют заниматься переработкой древесины. Имеются два государственных природных заказника.

По территории района протекают реки Обь, Чумыш, Кашкарагаиха, Черемшанка, Повалиха, Чесноковка, Лосиха, Бобровка, множество ручьев. Имеются 5 обособленных искусственных водоемов: Больше-Черемшанский, Первомайский, Логовской, Бешенцевский, гидроузел Лосихинской оросительной системы, а также 50 озер, в том числе Огарково, Моховое, Щучье, Старица.

В живописных местах расположены санатории «Сосновый бор», «Гренада», «Березовая роща», «Обские плесы», муниципальный детский оздоровительный лагерь «Космос» и спортивный лагерь «Березка». Кроме того, в границах района располагаются ведомственные лагеря, базы отдыха и 82 садоводства.

Пожалуй, нигде больше в крае, как в Первомайском районе, не производится такого количества солений, варений, соков, компотов. Ежегодно тысячи жителей Барнаула и Новоалтайска, едва дождавшись схода снега, устремляются на свои участки в коллективных садоводствах, расположенных за городом, в том числе и в Первомайском районе.

Начало этому было положено в конце пятидесятых – начале шестидесятых годов прошлого столетия. К тому времени плодово-ягодная станция под руководством М.А. Лисавенко стала разводить саженцы смородины, крыжовника, черноплодной рябины, земляники, яблонь ранних сортов, приспособленных к сибирскому климату. Урожаи с садовых участков и в те годы, и сейчас являются хорошим подспорьем для обеспечения людей вкусной, экологически чистой, богатой витаминами пищей.

Многие садоводства Первомайского района расположены рядом с бором, поэтому, помимо плодово-ягодных припасов, у многих садоводов есть возможность сделать запасы грибов, лесных ягод, папоротника и т.п.



Гимн Первомайского района

С. Климов

Первомайский район – это наша судьба,
Где цветет даже осенью май.
На просторах его колосятся хлеба,
Им по праву гордится Алтай!

Озаряет рассвет глубину синих рек
И богатство пшеничных полей.
Первомайский район трудовой человек
Прославляет работой своей.

Снова солнце встает над родимым селом,
На столе ждет гостей каравай,
Первомайский район – это наш общий дом,
Это – мир, это – труд, это – май !



**ДОБРЫГИНА
Александра
Васильевна,
с. Первомайское**



Салат «Жювинка»

Добрыгина Александра Васильевна очень долгое время работала в школьной столовой. У нее огромный запас рецептов различных блюд. К своему делу она всегда подходит с душой. И у профессионала всегда есть свой любимый домашний рецепт!

Готовится салат из соленого папоротника. Салат обладает целебными свойствами, такими, как улучшение работы пищеварительного тракта, регуляция обмена веществ.

Папоротник соленый – 700 г, 1 луковица, томатная паста – 1 ст. л., чеснок, перец черный молотый – по вкусу, масло растительное – 2 ст. л.

Папоротник вымачивать в холодной воде 4–5 часов. Цветочки отрезать и порезать на кубики 5 мм. Залить водой, довести до кипения, кипятить 3–5 мин. (чтобы не был грубым), откинуть на дуршлаг. Лук нарезать на мелкие кубики и обжарить на растительном масле до легкого подрумянивания. Засыпать в лук папоротник, перемешать и еще жарить 3–5 мин. Добавить томатную пасту, перемешать. Снять с огня, добавить толченый чеснок. Салат готов. Его можно использовать не только как самостоятельное блюдо, но и как гарнир к мясу.

Торт «Русское поле»

Торт состоит из натуральных простых и доступных ингредиентов.

Приготовление такого торта принесет радость хозяйке, украсит любой стол и доставит удовольствие гостям.

2 ст. л. меда, 1 стакан сахара, 50 г сливочного масла растопить на водяной бане. В полученную массу добавить 2 яйца, 1 ч. л. соды с горкой, 3 стакана муки.

Должно получиться густое тесто. Разделить его на 5–6 частей, раскатать каждую часть на коржи соответственной формы (круг, прямоугольник). Запечь в духовке до румяной корочки. Печется очень быстро.



Для крема – 1 л молока, 2 яйца, 1 стакан сахара, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. крахмала смешать. Смесь варить до загустения, постоянно помешивая. Остудить, добавить 1 ст. л. сливочного масла, тщательно перемешать. Готовые коржи смазать кремом, укладывая их слоями. Сверху посыпать корицей. Украсить по желанию.



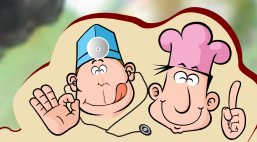
КОЛЫХАЛОВА
Надежда Павловна,
с. Рассказиха

Варенье из черноплодной рябины

1,3 кг сахара, 1 кг черноплодной рябины, 1 стакан воды.

Воду налить в емкость для варки варенья, всыпать сахар и полностью его растворить. Ягоды промыть, удалить плодоножки, на 7 мин. опустить в кипящую воду, затем всыпать ягоды в закипевший сироп. На медленном огне кипятить смесь 10–15 мин., выключить плиту и остудить смесь до комнатной температуры в течение 3–4 ч, после чего снова довести до кипения и 15 мин. кипятить, затем сразу разложить по стерильным банкам, укупорить крышками. Хранить такое варенье можно как в прохладном месте, так и при комнатной температуре.

Это варенье будет полезно всем: оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает иммунитет.



Черноплодная рябина – настоящий кладезь витаминов, которые прекрасно сохраняются и в разнообразных заготовках. Сделав такие заготовки, вы обеспечите свою семью вкусным природным лекарством на весь год.

Конечно, клубника, малина и смородина оставляют черноплодную рябину где-то далеко позади, но, определенно, эта ягода заслуживает внимания. Различные заготовки из нее получаются очень и очень вкусными, ароматными и к тому же крайне полезными. Поэтому если на вашем участке растет эта ягода, попробуйте сделать с ней варенье, компот или джем, и зимой, открыв заготовку, сможете убедиться в том, что потратили время не зря.

Черноплодная рябина, которую часто называют упрощенно черноплодкой, а в науке именуют аронией Мичурина, или просто аронией, – это чемпион по содержанию витаминов: витамина С в этой ягоде столько же, сколько в лимоне, витамина Р – в 2 раза больше, чем в черной смородине, в 20 раз больше, чем в апельсинах и яблоках. Кроме того, в черноплодке в 4 раза больше йода, чем в малине и крыжовнике.



**Галина Васильевна
СИНЧКИНА,**
ЗАТО «Сибирский»



Все мои предки родом из Алтайского края. Здесь родилась и я – в поселке Ремовский Локтевского района Алтайского края, в ЗАТО Сибирский живу с 1996 года. Фамильного блюда у меня, конечно, нет, но все, что я готовлю, моим родным очень нравится. Сейчас такое время, что кухни всех национальностей стали доступными и все можно попробовать приготовить самому, и оценить, нравится или нет.

Каша пшенная с тыквой

1 литр воды налить в кастрюлю, добавить немного соли, сахара и растительного или сливочного масла (3–4 столовых ложки). Также добавить в воду примерно 200 г тыквы, порезанной кусочками. Все должно закипеть и вариться 10 мин., затем добавить промытое пшено (1 стакан), убавить огонь и варить до готовности, периодически помешивая.



Пирог моей мамы

Рецепт этого пирога мне достался по наследству от моей мамы, которая родилась в селе Серебренниково Парфеновского района Алтайского края (ни этого села, ни этого района уже нет на карте нашего края). Его редко кто готовит.

Мама использовала простое дрожжевое тесто, но мне больше нравится делать этот пирог из слоеного теста.

Начинку делаю такую: мелко режу сырой картофель, небольшую луковицу, затем небольшими кусочками мясо курицы без костей, перчу, солю, нужно также размять небольшой лавровый лист, все тщательно перемешиваю. Начинка готова!

Раскатываю половину слоеного теста в пласт толщиной 0,5 см, выкладываю на сковороду или на лист с высоким бортом. Тесто укладываю так, чтобы оно заходило на бортик сантиметра на три. Затем выкладываю начинку на тесто, разравниваю и на начинку равномерно кладу несколько кусочков сливочного масла (примерно 30 г) или поливаю растительным маслом (3 ст. л.). Но сразу скажу: со сливочным маслом получается вкуснее!

Раскатываю вторую половину теста, накрываю пирог и тщательно защипываю. Выпекаю в духовке при температуре 200 градусов минут 40–60 (это зависит от того, у кого какая духовка). Готовность можно проверить зубочисткой. Такой пирог понравится всем!



Супербаклажанчики

Свои супербаклажанчики я делаю так. В майонез добавляю раздавленный чеснок и мелко порезанные петрушку и укроп. Все перемешиваю. Баклажаны нарезаю кружочками, слегка присаливаю для удаления горечи. Затем каждый кусочек баклажана обваливаю в муке и обжариваю на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. На плоскую тарелку раскладываю баклажаны и смазываю их сметаной с зеленью, сверху укладываю дольку или кружочек помидора и опять смазываю сметаной. И так делаю до тех пор, пока баклажаны не закончатся.

При желании баклажаны можно заменить кабачками цуккини. Есть это блюдо можно сразу. Вкусно!

Оладьи печеночные

Примерно 0,5 кг куриной печени пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. В фарш добавить 2 яйца, 2 ст. л. муки и 1 ст. л. манной крупы. Натереть на мелкой терке 1 среднюю морковь, добавить соль, перец и все тщательно перемешать. В отдельной кастрюле на растительном масле припустить мелко порезанные лук и морковь. Добавить сметану, разбавить водой, посолить и довести до кипения. На растительном масле обжарить оладьи с двух сторон, чтобы только они приобрели форму, и сразу опустить в кастрюлю с соусом, где они тушатся до готовности. Такие оладьи можно делать из говяжьей печени, но из куриной печени они получаются нежнее.



Куриные котлеты

Беру филе куриное, а лучше купить куриную грудку – так будет дешевле. Мясо примерно с двух грудок пропускаю через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавляю 1 яйцо, 2 ст. л. манной крупы и 100–200 г прокрученных грибов. Солю, перчу, тщательно перемешиваю. Формирую котлеты, слегка обжариваю их на растительном масле с двух сторон, затем добавляю воды и тушу котлеты до готовности на медленном огне.



Рыба в духовке

Рыбу чищу и разрезаю на кусочки, если она крупная. В глубокую сковороду или небольшой лист наливаю немного растительного масла, чтобы смазать дно, слегка солю и посыпаю нарезанным репчатым луком и морковью, укладываю рыбу, солю ее чуть-чуть и перчу, затем каждый кусок смазываю сметаной и снова посыпаю измельченным луком и морковью, и смазываю сметаной. Если есть зелень, можно сверху присыпать зеленью и – в духовку. Если рыба сухая (например, горбуша), советую подлить немного воды.

Для приготовления этого блюда можно использовать любую рыбу. Для жарки пресноводной рыбы вместо пшеничной муки для обваливания лучше использовать кукурузную, получается гораздо вкуснее.

Заготовки из грибов

Заготовки из грибов я делаю так. Опята или подтопольники отвариваю, прокручиваю через мясорубку и замораживаю, расфасовав по 200–400 г в целлофановые мешочки. Использую для приготовления котлет и пельменей, добавляя в мясной фарш.

Икра овощная

Готовлю ее в большом количестве и закатываю в банки на зиму. Количество овощей беру произвольно, поэтому приведу примерный рецепт, проверенный на собственном опыте.

Нам понадобится 3 кг помидоров, по 0,5 кг моркови, лука и сладкого перца, 200 г яблок (можно ранетку), 1 стручок горького перца, по одному пучку (50–100 г) укропа и петрушки, 2 головки чеснока.

Все овощи отдельно прокручиваю на мясорубке. Наливаю в кастрюлю около стакана растительного масла, разогреваю его, сначала опускаю туда лук, тушу 10 мин., помешивая, затем добавляю морковь, тушу вместе еще 10 мин. Добавляю перец и яблоки, помешивая, тушу столько же, выливаю помидоры и тушу до тех пор, пока овощи начнут оседать на дно.

Вкус зависит от того, сколько вы добавите соли, сахара и уксуса или лимонной кислоты, а это, в свою очередь, полностью зависит от вашего вкуса. Обязательно добавьте специи, пробуйте до тех пор, пока вам не понравится. Затем я добавляю зелень и чеснок, кипячу 10 мин. и горячим раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, банки переворачиваю на крышку и укутываю до полного остывания.

Яблоки можно в эту овощную икру не добавлять, а лучше положить туда прокрученные баклажаны (примерно 0,5 кг). Будет очень вкусно! Икру советую использовать как добавку к гарниру или как соус!



Петропавловский район

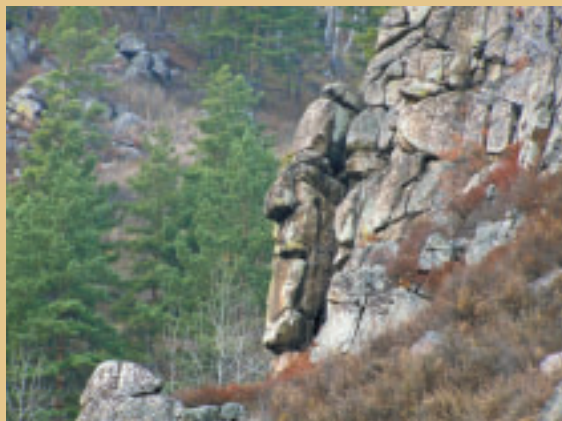


Район расположен у подножия гор, из теснин которых выбирается на раздольную Предалтайскую равнину река Ануй. Встречая на своем пути преграду в виде Колыванского увала, река поворачивает на восток и уходит за пределы района. А за увалом, за озерами и заболоченными участками древней поймы – сама великая Обь!

Разнотравье здешних лугов дает особый тонкий вкус коровьему молоку, который передается сырам, производимым на сырзаводах Петропавловского района.

Немалую роль в истории этих мест сыграло казачество. Село Антоньевка, бывшая казачья станица, возникло как форпост Колывано-Кузнецкой оборонительной линии, замкнувший старую и новую ее ветви. Антоньевские казаки не только играли важную роль как часть сибирского казачьего войска, но и внесли заметный вклад в экономическое и культурное развитие региона. Они завезли на Алтай первые 7 ульев пчел и самого пчеловода, тем самым заложив основу пчеловодства Алтая. До сих пор большое село Антоньевка именуют станицей.

История деревень Алексеевки и Петропавловки уходит к первопоселенцам-полякам, а село Соловьиха основали в конце XIX века поселенцы из Воронежской и Тамбовской губерний. Переселенцы приносили свои традиции и обычаи, которые до сих пор прослеживаются в общей культуре района.



Здесь на ветру шумят берёзы
И смотрят в небо тополя.
Здесь летом – зной, зимой – морозы,
Кругом бескрайние поля.
Влекут таинственные горы,
Ануй из детства вдаль бежит...
Какие вольные просторы!
И красота вокруг лежит!
В селе, в полях средь нив и пашен
Народ всегда у нас в труде.
Светлей таких людей, как наши,
Увидишь вряд ли ещё где.
И как-то ярко светит солнце!
И как-то дышится легко!
И по-особенному бьётся
Здесь сердце русское моё!
Здесь дух казачества витает
И тех, за нас кто пролил кровь,
Здесь голос предков завещает
Хранить нам веру и любовь.

На всех одна судьба большая,
Ты – наша жизнь для всех времён!
Наш дом – жемчужина Алтая,
Наш Петропавловский район!
Как выразить своё волнение,
Нас всех взрастившая земля?!
К тебе всегда моё стремленье,
Тебе поёт душа моя!



ИВАНОВА Надежда Павловна,
с. Соловьиха

Пирог с рыбой и картошкой

Традиционно пирог с рыбой и картошкой популярен у первых жителей этих мест. Любовь к этому блюду не иссякла. Для рыбных пирогов подходит любое тесто: дрожжевое, пресное или слоеное. Обычно пирог с рыбой и картошкой делается закрытым, оставляются только небольшие дырочки в верхней лепешке, гораздо реже они пекутся открытыми.

0,5 кг картофеля, 0,5 кг рыбного филе, 5-6 головок лука, перец, масло, соль – по вкусу.

Завести дрожжевое тесто. Рыбное филе нарезать на крупные куски, лук – кольцами, картофель – соломкой. Из дрожжевого теста раскатать две лепешки, одну положить на противень, смазанный маслом. Сверху уложить слой картофеля, слой рыбы и слой лука. Перчить, солить по вкусу. Накрыть сверху второй лепешкой и хорошо защипнуть края, поверхность пирога смазать сладким чаем и проколоть вилкой в нескольких местах. Дать пирогу постоять минут 15 и печь при температуре 220 градусов. Готовый пирог смазать маслом и накрыть минут на 10 полотенцем.



ИКОННИКОВА
Любовь Андреевна,
с. Антоньевка

Чебуреки

В 1 стакан горячей воды (вода должна быть не только закипевшая, а обжигающая) добавить 1 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла. Затем добавить муку и замесить крутое тесто, оставить на 30 мин.

Для фарша свинину, говядину, лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и немного очень холодной воды. Фарш должен получиться чуть жидковатый.

Лепить чебуреки и жарить их на раскаленном растительном масле. Тесто получается тонкое, хрустящее, а начинка – очень сочная.



Тыквенные булочки

0,5 кг муки, 250 г тыквы, дрожжи сухие – 6 г, сахар – 50 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное масло – 80 г, лимонный сок – 2 ст. л., соль.

Тыкву очистить, нарезать кубиками, залить стаканом воды, протушить до готовности.

Затем слить жидкость, полить лимонным соком и размять толкушкой или блендером.

Муку – 400 г – смешать с сахаром, солью, дрожжами. В теплом молоке растопить сливочное масло, затем добавить тыквенное пюре, размешать. В смесь муки, сахара и дрожжей вылить молочно-тыквенную смесь, сформировать булочки, выложить на противень или решетку. Булочки по желанию смазать яйцом и присыпать сахаром. Дать булочкам немного «подойти-подняться», затем выпекать при температуре 180 градусов 20–25 мин. до готовности.

«ВКУСНЫЕ ПРАЗДНИКИ» АЛТАЙСКОГО КРАЯ



Поспелихинский район



Поспелихинский район расположен в юго-западной части края. По его территории протекают реки Алей, Чарыш, Поперечная, Клепечиха, Локтевка, есть озеро Гусиное. Растут береза, тополь, осина, кустарники, в степной части обильны злаковые травы.

Поспелихинский хлеботорбный район активно осваивался в годы поднятия целины в середине XX в. Большой урожай зерна, собираемый в Алейской степи, является главным богатством этой земли. Здесь русская традиция встречи дорогих гостей с караваем на вышитом рушнике имеет особое значение.

Но, как всегда, в любой местности у самых, казалось бы, обычных традиций есть свой колорит. Так, в селе с необычным названием Калмыцкие Мысы, что приютилось на берегу речки Локтевки неподалеку от ее впадения в Чарыш, вместе с хлебом и солью принято дарить связку вяленых чебаков.

Село это образовано на столбовой дороге, связывавшей рудники Колывани и Змеиногогорска с плавильными заводами Барнаула и Павловска. Дорога эта имеет историческое название – Змеиногогорский тракт. Современный тракт обходит стороной Калмыцкие Мысы. Однако купеческие дома, сохранившиеся в центре села, а также память здешних жителей свидетельствуют о том, что через село не только проходили вереницы рудовозных подвод и почтовых возков, но везли в Петербург и самую «Царицу ваз». Архивные документы свидетельствуют о том, что для перевозки из Колывани в Барнаул многотонной чаши была сделана специальная повозка, которую тянули несколько десятков лошадей.



СУХОМЛИНОВА
Людмила Николаевна,
с. Поспелиха

Салат «Подсолнух витаминный»



300 г топинамбура, 1 небольшое зеленое яблоко, 1 средняя морковь, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 2 вареных яйца, 1 маленькая баночка черных оливок, 1–2 картофелины.

Натереть на крупной терке топинамбур, яблоко, морковь, капусту, белок вареного яйца. В этой же последовательности выложить на блюдо каждый слой, промазывая майонезом. Украсить тертым желтком. Майонезом на последнем слое делаем решетку. «Семечки» сделать из половинок оливок, лепестки – из порезанной на тонкие ломтики и обжаренной на растительном масле картошки.



СУМЧЕНКО
Валентина Федоровна,
с. Поспелиха



4 яйца, 4 ст. л. сахара, 4 ст. л. сливок или сухого молока, 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом, ванилин – 0,5 г.

Все взбить миксером, добавить 4 ст. л. муки, выпекать 10 мин.

Достать из духовки и сразу же намазать любым ягодным или фруктовым джемом, свернуть в рулет.

Джем я делаю так: ягоды растираю с сахаром в соотношении 1:1, провариваю до густоты и раскладываю по банкам. Готовый джем храню в погребе или в холодильнике.



Рулет «Валентина» с ягодным джемом



Блины на кефире

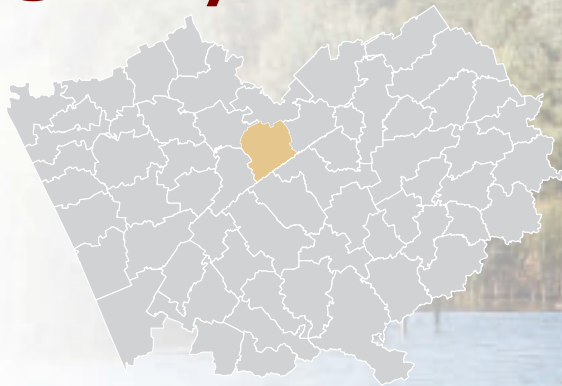
2 стакана кефира, 2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 ч. л. соды, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, сахар по вкусу.

Выпекать блины и фаршировать их начинкой. Для начинки отварить молодой картофель, размять его, добавляя понемногу нежирные сливки 15% – до густоты сметаны. Спассеровать репчатый лук и добавить в картошку. Соленую сельдь разделить, нарезать на небольшие брусочки. На развернутый блин класть ложку охлажденной картошки, сверху можно посыпать зеленью, рядом – брусочек селедки, завернуть конвертом.

Блины подавать к столу холодными.



Ребрихинский район



Ребрихинский район расположен в лесостепной зоне края. С юго-запада на северо-восток его территорию разделяет почти на две равные части полоса соснового бора. Ширина ее – около 6–7 км. Это часть ленточного Касмалинского соснового бора. В крае есть еще четыре ленты сосновых боров, простирающихся параллельно друг другу и разделенных широкими промежутками степей. «Ленты» принято называть именами рек, протекающих по этим борам: Барнаульская, Касмалинская, Кучук-Кулундинская, Прослаухо-Кулундинская и Бурлинская. Длина и ширина этих пяти лент уменьшается к северо-западу. Самыми длинными являются ленты Барнаульского и Касмалинского боров. Самый короткий – Бурлинский бор.

Ленточные бору уникальны, такого чуда нет больше нигде в мире.

По всем представлениям о широтной зональности, с которой мы знакомы по урокам географии в школе, здесь, на территории Ребрихинского района, такого густого леса быть не должно. На этих географических широтах место зоне лесостепей.

В районе создан Касмалинский заказник для сохранения природного комплекса ленточного бора. В окрестности села Ясная Поляна находится памятник природы «Балочная система», где представлены все возможные типы растительных сообществ. Флора системы представляет 188 видов растений, среди которых встречаются внесенные в Красную книгу района, созданную в 1999 году под руководством доктора биологических наук, профессора Алтайского государственного университета А.И. Куприянова, сотрудниками и студентами университета. Всего в книгу включено 27 видов растений и 42 вида животных, исчезающих и редко встречающихся.



ПОПОВА
Людмила
Анатольевна,
с. Ребриха



Кулебяка с грибами свежими и капустой квашеной

Для теста: мука высшего сорта – 1,6 кг, соль – 1/2 ч. л., сахар-песок – 50 г, масло растительное – 100 г, дрожжи прессованные – 50 г.

Для начинки грибы обжарить с луком на сливочном масле, квашеную капусту припустить и обжарить на сливочном масле, добавить взбитое сырое яйцо в горячую капусту. Смешать грибы, капусту и начинить кулебяку.

Перед выпечкой кулебяку смазать яйцом, а после выпечки – сливочным маслом.



Батон «Сырный»

Мука высшего сорта – 500 г, дрожжи прессованные – 20 г, соль – 1/2 ч. л., сахар – 1/2 ч. л., масло растительное – 1 ст. л., вода (или молоко) – 300 г.

Замесить тесто, сформировать батоны, положить на смазанный растительным маслом противень, посыпать смесью тертого сыра твердых сортов, свежего укропа и чеснока по вкусу. Выпекать до готовности в духовке.



ЧУПИКОВА
Любовь Федоровна,
с. Ребриха



Фаршированная щука

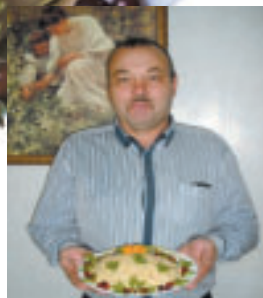
1 кг рыбы, 100 г репчатого лука, 75 г моркови, 300 г грибов, 2 яичных желтка, 100 г булки, 200 мл молока, 2 ст. л. манной крупы, 60 мл подсолнечного масла, перец, соль, мускатный орех по вкусу.

Снять кожу со щуки. Мякоть освободить от хребта и реберных костей. Прокрутить ее на мясорубке несколько раз. Грибы, лук и натертую морковь обжарить и соединить с мякотью. Неплотно набить смесью кожу щуки. Смазать набитую щуку растительным маслом. Завернуть в фольгу и выпекать в духовке в течение часа при температуре 180 градусов.





**Демченко
Евгений Яковлевич,**
с. Ребриха



Салат «Лукошко»

Обжарить лук с грибами. Куриное мясо копченое мелко порезать. Сыр «Ребрихинский» (можно «Витязь», «Радонежский») натереть на терке. Все перемешать, добавив морковь, натертую на специальной терке брусочками и заправленную чесноком, перцем и растительным маслом.

Для заправки смешать в равных пропорциях майонез, горчицу, сметану.

Все перемешать, выложить на блюдо, украсить сыром в форме лукошка, зеленью, ягодами калины, грибами.

**ЯКУШЕНКО
Вера Александровна,**
с. Ребриха



Вере Александровне 63 года. 43 года составляет ее педагогический стаж, из них четверть века проработала в Ребрихинской специальной школе-интернате учителем социально-бытовой ориентации. Вела кружок «Хозяюшка» для детей-сирот. Разработала программу факультатива «Хозяйка сельской усадьбы», один из разделов посвящен питанию. Неоднократно принимала участие в краевых и районных конкурсах. Основным хобби для себя считает кулинарию и украшение блюд.

Грибочки

Взять мелкую картошку различных сортов (чтобы кожура была разного цвета). Тщательно вымыть. Вырезать в форме грибочков. Смазать майонезом, нижнюю часть (ножку) окунуть в мак. Выпекать в духовке 30 мин.



Закуска «Грибное место»

Сварить яйца вкрутую. Очистить, разрезать поперек, вынуть желток.

Желток размять, добавить майонез, сливочное масло, чеснок. Этим фаршем заполнить половинки – ножки гриба. Шляпки сделать из помидоров, каплями майонеза оформить мухоморчики.

Закуска «Веселые опята»

Испечь яичный блин из 3 яиц, 100 г муки, 1/4 ч. л. соли.

Для начинки натереть сыр на мелкой терке, добавить 1 зубчик чеснока, сметану или майонез.

На блин выложить начинку, свернуть рулетом, поместить на 1 час в холодильник. Затем охлажденные рулеты нарезать в виде пенок. На каждый пенечек выложить по 3-4 маринованных опенка или по чайной ложечке красной икры.

Хворост

3 яйца, 2 ст. л. водки, 1 ст. л. кипяченой холодной воды, 1/4 ч. л. соли, 1 ст. л. сахарной пудры, сода на кончике ножа, мука.

Замесить крутое тесто, оставить полежать в холодильнике на 40 мин. Затем нарезать его любой формы. Жарить в глубокой емкости на растительном масле. Хворост должен «купаться» в масле. Обжаренный хворост посыпать сахарной пудрой.

Родинский район



Хлеб – всему голова! Три простых русских слова, сказанные нашими далекими предками, не потеряют своего значения никогда! Алтайский край – один из лидеров по производству зерновых культур. На сегодняшний день он занимает почетное место в пятерке лучших. Пшеница – истинное сокровище Алтая. Алтайский край с уважением называют житницей Сибири.

Сейчас немыслимо представить обработку огромного по площади пахотного клина, которым обладает наш край, без техники, и в первую очередь – без мощных тракторов. А ведь каких-нибудь 90 лет назад на этих землях был всего лишь один трактор марки «Рустам». Появился этот семидесятисильный трактор весной 1922 года после того, как группа родинских крестьян-ходоков, добравшись до столицы российского государства, встретила с В.И. Лениным. Он, узнав, что в далеких сибирских степях хлеб возделывают дедовским способом, пообещал трофейный трактор и слово свое сдержал: в районе появился трактор!

Родинский район славен как центр степного овцеводства. Овцеводство принесло известность этой земле. В 1979 году за опытом приезжали англичане, несколько лет спустя район навестила монгольская, а затем вьетнамская делегации.

В селах Родинского района сохранилось редкое по нашим временам искусство валять валенки. В Сибири, особенно в сельской местности, валенки (называют их еще пимами) пользуются большим спросом. Более теплой, удобной обуви из натуральных материалов для нашего климата еще никто не придумал. Придя на базар за валенками, знающий человек спросит именно родинские пимы.



Мой родной край

*Алена БАБИЧ,
15 лет, с. Родино*

Как велика Сибирь! Но есть здесь уголок,
Что сердцу моему так близок, дорог.
Здесь вечерами в ярком зареве восход,
А утром освещает солнце город.
Люблю тебя, Алтай родной,
Как широки твои просторы!
Поля и великаны–горы
Стоят над водами стеной.
Как рада я, мой край любимый,
Что родилась я здесь и здесь живу,
И нет на свете места мне родимей,
Где обрела бы я свою судьбу!
Горжусь тобой, частицей мира,
Родимой матушкой моей.
За все я говорю «спасибо»,
Здесь выросла и здесь нашла друзей.
И пусть пройдут года, но все же
Всем обещаю: «Я вернусь сюда!»,
Поскольку нет любимей и дороже,
Чем ты, моя Алтайская земля.





ОСТАПЕНКО

Наталья Владимировна,
с. Родионо

Блины из тыквы

0,5 кг тыквы, 0,5 л теплого молока, 10 г сухих дрожжей, 3 яйца, 2 стакана муки, 1 ст. л. топленого масла, 0,5 стакана сахара, 1/2 ч. л. соли, сливочное масло, растительное масло для выпекания, сметана по вкусу.

Тыкву вымыть, срезать кожуру, удалить семечки и внутренние волокна. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусками и отварить в течение 10-15 мин. до мягкости. Затем отвар слить, тыкву протереть через сито или измельчить до состояния пюре блендером.

Дрожжи развести в небольшом количестве теплого молока. В тыквенное пюре влить оставшееся молоко, разведенные дрожжи, добавить яйца, перемешать. Частями всыпать просеянную муку. Вымесить тесто и поставить его на 2 ч в теплое место.

В подошедшее тесто добавить растопленное сливочное масло, сахар, соль. Снова вымесить тесто и дать ему подняться в теплом месте.

Когда тесто хорошо поднимется, выпечь блины на хорошо разогретой и слегка смазанной растительным маслом сковороде. Тесто наливать тонким слоем, равномерно распределяя его по сковороде.

Готовые блины выкладывать друг на друга, смазывая каждый блин сливочным маслом. Подавать на стол со сметаной или вареньем.

ГАЛЕНКО

Галина Степановна,
с. Зеленая Дубрава

Тыква с крупами

Тыкву с кожицей нарезают тонкими ломтиками. Пшено тщательно перебирают, промывают теплой водой. На дно кастрюли укладывают слой тыквы (не более 5 см толщиной), на нее пшено так, чтобы тыква была полностью покрыта, сверху – снова слой тыквы. Содержимое заливают горячей соленой водой, доводят до кипения, варят 8-10 мин., не перемешивая, и настаивают 20-25 мин. без нагревания при закрытой крышке. Подают на стол, заправив сливочным маслом или любыми другими молочными продуктами.



ДЕМЧЕНКО

Людмила Николаевна,
с. Степной Кучук

Лежни картофельные

Картофель – 500 г, квашеная капуста – 400 г, 2-3 луковицы, 1 яйцо, свиной жир – 2 ст. л., сухари толченые – 100 г, перец и соль по вкусу.

Картофель отваривают «в мундире» и, пока не остыл, очищают и пропускают через мясорубку или протирают сквозь сито. Добавляют квашеную капусту, обжаренный репчатый лук, яйцо, соль и перец. Из смеси формируют котлеты, обваливают в сухарях и жарят на разогретом жире с обеих сторон до образования румяной корочки.

Сырники из домашнего творога

КОРОГОД

Наталья Николаевна,

с. Раздольное

Самый традиционный способ приготовления творога в домашних условиях: кислое молоко нагреть, не доводя до кипения, пока не свернется. Переложить в сито с марлей, установленное на кастрюльку. Сыворотка стекает, творожок нежнейший остается. Если довести до кипения, творог грубеет и крошится.

Творог – 300 г, мука – 4 ст. л., сахар – 1 ст. л., 1 яйцо, сахар ванильный – 1 пачка, масло сливочное – 1 ст. л., масло растительное – 1 ст. л., соль по вкусу.

Смешать творог с сахаром, солью, добавить яйцо и 3–4 ст. л. муки, сделать однородную массу. Насыпать в глубокую тарелку муку для панировки и ложкой выложить одинаковые порции творожной массы.

Обвалять сырники в муке, придать каждой форму шайбы и в смеси разогретых масел обжарить с двух сторон до румяной корочки. Накрыть сковороду крышкой, уменьшить огонь и готовить еще 2 мин.

Подавайте готовые сырники с любимым вареньем или со сметаной.



Голубцы с грибами и яйцами

АЛЕЙНИКОВА

Лидия Николаевна,

с. Каяушка

Капуста белокочанная – 1 кг, грибы сушеные – 120 г, 4 вареных яйца, 2 луковицы, сметана – 300 г, сыр твердых сортов 80 г, масло растительное – две ст. л., зелень укропа или петрушки рубленая – две ст. л., перец черный молотый, соль.

Грибы промыть, замочить в холодной воде на несколько часов, отварить в той же воде.

Нашинкованный лук обжарить на масле, добавить нарезанные ломтиками грибы, жарить еще 5–7 мин., дальше положить зелень, мелко рубленые яйца, посолить, поперчить и перемешать.

Капустные листья отварить, уложить на них приготовленный фарш и сформировать голубцы. Залить голубцы сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Каша «Дубинушка»

АРТАМОНОВА

Марина Петровна,

с. Красный Алтай

По полстакана замоченной в течение 8 часов перловки и поджаренной на сковороде гречки, пшеничной крупы, пшена, 1 стакан натертой на крупной терке тыквы, 2 луковицы, 3 моркови, 1 небольшой кабачок, 300–350 свежих помидоров, 3 болгарских перца, 2 небольшие свеклы, зелень петрушки и укропа, 6 стаканов воды, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, соль по вкусу.

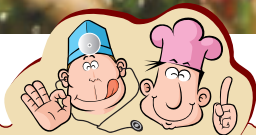
Все крупы перебрать и промыть. Морковь и свеклу натереть на крупной терке, тыкву натереть, не срезая кожицы. Лук мелко порубить. Кабачок, помидоры, перец нарезать ломтиками.

На дно высокой смазанной маслом и обсыпанной панировочными сухарями кастрюли уложить подготовленную свеклу, на нее – пшеничную крупу, далее – морковь, перловку, помидоры и перец, на них – гречку, потом – лук и пшеничную крупу. Верхний слой выложить из тыквы. Слой крупы накрывается слоем овощей.

Смесь залить горячей подсоленной водой, поставить на огонь, проварить 15–20 мин. Снять, накрыть крышкой и поставить в духовку на 20 мин.

Кастрюлю затем опрокинуть на блюдо. Должен получиться слоеный пирог. Подавать пирог нарезанным на куски.





Русская окрошка

БОРЗЕНКОВА
Светлана Евгеньевна,
с. Степное

- Лук применяют при расстройстве желудка и кишечника, также полезен при таких заболеваниях, как гипертония, атеросклероз, общее состояние слабости организма. Огурец может быть использован как великолепное средство для выведения шлаков, при этом он предупреждает отложение солей в суставных тканях.

- Сок, который можно получить из редиса, благотворно сказывается на пищеварении и обменных процессах в организме. Особенно полезен он для людей, подверженных подагре, ожирению, страдающих сахарным диабетом.

- Редис, калорийность которого, кстати, совсем незначительна, принесет пользу при таких недугах, как ожирение, сердечные и сосудистые заболевания. Является доказанным, что употребление редиса усиливает секрецию желудочного сока, благодаря чему налаживается пищеварение. Благоприятное влияние на функционирование кишечного тракта оказывает также клетчатка из состава редиса, которая помогает удалять из организма вредный холестерин.

Для овощной основы окрошки традиционно используют овощи двух типов – овощи с нейтральным вкусом и пряные овощи. В качестве продуктов первого типа всегда выступали вареные картофель, морковь, репа, брюква и свежие огурцы, которые нарезают мелкими кубиками. В качестве пряных овощей добавляют мелко рубленную зелень (укроп, петрушка, сельдерей) и зеленый лук, которого кладут больше, чем другой зелени.

Раньше для приготовления мясных окрошек мясо специально не готовили, а использовали его остатки от других мясных блюд. Как правило, это мясо снимали с оставшихся костей (нежное и нежирное мясо). Так и сложился обычай использовать для окрошки не один вид мяса, а сочетание мяса разных сортов и видов.

Некоторые рецепты предполагают сочетание мяса животных и птицы. Один из излюбленных старинных рецептов предлагает использование такого набора: мясо поросенка, индейки и тетерева.

Еще один важный момент – правильное приготовление жидкой основы: кваса и пряной заправки. Это касается классической окрошки, с современными вариантами этого блюда дело обстоит куда проще. Для окрошки используют белый, или «окрошечный» квас, более кислый на вкус, чем простой хлебный. В овощные окрошки белый квас добавляют в количестве не менее 1/3 от всей жидкой основы, в мясной окрошке допускается его добавление пополам с обычным питьевым квасом.

Последовательность приготовления овощной и мясной окрошки такова.

Мясо, зеленый лук и нейтральные овощи режут кубиками, перекладывают в миску и перемешивают.

Пряную заправку добавляют к овощам и мясу, перемешивают и слегка разминают, не нарушая целостности кусочков овощей. Смесь оставляют на 30 мин. для лучшего пропитывания рассолом.

Добавляют пряную, мелко рубленую зелень: укроп, петрушки и т.п. Только после этого заливают квасом.

Обязательные компоненты окрошки, а именно яйца и сметану, добавляют только перед самой подачей, т.е. в самую последнюю очередь.

Современные варианты окрошки допускают использование в качестве овощных добавок – редиски, малосольных огурцов; дополнительных – сыра, крабовых палочек; мясных – вареной колбасы и сосисок. Окрошку в этом случае лучше заправлять простоквашей или кефиром, не добавляя квасов. В этом случае жидкую основу разжижают кипяченой водой и подкисляют лимонной кислотой или уксусом. Иногда используют пиво, минеральную воду, айран и овощные соки. Квас иногда растирают с желтками или добавляют сахар.

Картофельная запеканка с грибами

КРЫЖКО

Галина Александровна,

с. Кочки

200 г грибов, 100 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 кг крупного картофеля, соль, перец по вкусу.

Грибы вымыть и нарезать тонкими пластинами. Чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, обжарить чеснок (3 мин.). Добавить грибы и готовить на среднем огне, помешивая, 15 мин.

Картофель очистить и нарезать тонкими кружками. Круглую форму смазать маслом, уложить на дно 1/3 картофеля, смазать маслом и слегка приправить солью и перцем. Выложить половину грибов. Затем положить второй слой картофеля, смазать маслом и приправить. На него поместить оставшиеся грибы. Сделать верхний слой из оставшегося картофеля, смазать маслом, приправить. Накрыть фольгой и запекать в разогретой до 200 градусов духовке 1 ч. Вынуть из духовки и дать постоять 10 мин. Перевернуть на блюдо и подать к столу.



- В картофеле около 25% всего веса клубня составляет углевод (если точнее – крахмал), а также 2% составляет белковое вещество, и 0,3% растительного жира. Этот белок имеет различные аминокислоты, которые можно отнести к полноценным белкам.

- Грибы могут повысить сопротивляемость вашего организма и помочь защитить себя от инфекций и болезней. Грибы содержат много белка, витаминов, минералов, аминокислот, антибиотические вещества и антиоксиданты.

- В овощах много физиологически важных солей железа, калия, кальция, магния и фосфора. При пищеварении минеральные вещества образуют соединения со щелочными свойствами. Овощная пища способствует поддержанию слабощелочной реакции крови и нейтрализует вредное влияние кислотных веществ, содержащихся в мясе, хлебе и жирах. Включение овощей в рацион делает его гармоничным, препятствует возникновению желудочно-кишечных и других заболеваний.

Овощная кулебяка

АЙДАРХАНОВА Айгуль,

пос. Мирный

Для теста: 1 стакан теплой сыворотки или молока, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1 яйцо, 30–40 г топленого сливочного масла, 1,5 ч. л. сухих дрожжей, мука.

Для начинки: 1 кочан капусты, 1 луковица, 2 моркови, 1 яйцо, сахар, соль, специи, зелень, 1 ст. л. томатной пасты, растительное масло.

Дрожжи растворить в теплой сыворотке или молоке. Добавить соль, сахар, топленое масло и столько муки, чтобы тесто держалось колобком. Хорошо вымесить, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 40 мин. Затем обмять и снова оставить на 40 мин. Тем временем приготовить начинку. Для этого капусту нашинковать, лук мелко порубить, морковь натереть на терке. Все перемешать и обжарить на растительном масле. Томатную пасту развести водой, добавить в овощную смесь. Посолить, приправить специями, положить немного сахара, хорошо перемешать. Накрыть крышкой и тушить до готовности (около 20 мин.). Добавить в начинку рубленую зелень. Выложить начинку на тесто, сформировать кулебяку, дать постоять 20 мин. Смазать кулебяку сверху яйцом и выпекать в духовке около 30 мин. Горячую кулебяку сбрызнуть холодной водой, накрыть полотенцем и оставить на 15 мин.



Романовский район



Степь, ровная, как стол – так выглядит большая часть Романовского района. На этих географических широтах в центральной части края именно такой ландшафт и должен быть. Но, на значительном протяжении в юго-восточной части района в природе наблюдается нарушение всех ее законов, и видим мы густой сосновый бор, вытянувшийся с северо-востока на юго-запад и уходящий за пределы района. Это один из пяти расположенных в крае ленточных сосновых боров – Касмалинский. На кромке леса расположено несколько озер – больших и не очень крупных. Где-то здесь, в бору, от одного из озер начинается свое течение речка Касмала.

Озера Романовского района: Горькое, Мормышанское, Горчина – богаты уникальными месторождениями среднесульфидных соленасыщенных иловых лечебных грязей. Эти озёра находятся в районе села Гуселетово, отсюда и название – Гуселетовские озёра. Место это очень популярно среди туристов далеко за пределами края. Сюда приезжают на отдых жители Новосибирской, Омской, Томской и Кемеровской областей.

Здесь проходит путь вечных странников – перелетных птиц. Именно поэтому в районе ведется работа по созданию Музея гуся, который призван стать своеобразным брендом Романовского района. В экспозиции музея, который расположен на базе отдыха «Гуселетовские плесы», представлены монеты, марки, открытки, картины, книги, фарфор, чугунное и бронзовое литье, значки, тарелки и проч. Все это собрано со всех концов света и посвящено главной персоне базы отдыха – гусю. За несколько лет собрано более 5 тыс. экспонатов со всего мира. Отдыхающие могут приобрести сувениры с изображением этой птицы.

У туристов, приезжающих летом в Романовский район на отдых, есть возможность останавливаться в гостевых домах сельчан, где удобно, уютно и пища настоящая, деревенская, какой в городе не отведаешь!



*Горькое озеро – горечь судьбе придало,
Ну, а Соленое – солью ее напитало.
В город со вздохом меня отпустило село,
Но городскою я – как ни хотела – не стала!
Вот оттого, что ни осень – сильнее грущу
Я обо всем, чего в жизни моей не случилось...
Сладкое озеро безрезультатно ищу.
То, что у озера Горького
в детстве приснилось.*

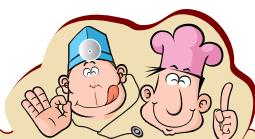
**Колесникова
Галина Дмитриевна,**
родилась в с. Мормыши
Романовского района
Алтайского края





БИТЕЙКИНА
Любовь Васильевна,
с. Дубровино

Автор рецептов Битейкина Любовь Васильевна – директор Дубровинского культурно-досугового центра Романовского района, замечательная хозяйка и мама двоих детей. Одним из фирменных блюд Любви Васильевны являются пампушки – вкусная и простая выпечка традиционной украинской кухни. Рецепт этого блюда в семье Битейкиных передается из поколения в поколение, и готовится всё с украинской щедростью, большими порциями и от души приправляется соусами на основе чеснока или мака.



Полезные здоровью свойства семян мака давно заметили славяне. Мак был почитаемым блюдом. И кушанья с добавлением мака приготавливались только по особым случаям. К примеру, мак обязательно добавлялся в кутю или свадебный пирог, также семена мака добавляются в постные пироги маканцы, рулеты, булочки с маком, пряники, пампушки, покрытые медом и посыпанные сверху маком.

А чеснок в нашем крае растёт на каждом огороде и является незаменимым элементом питания. Свежий борщ с пампушками, с чесноком, – что может быть вкусней! Тем более что чеснок не только замечательная приправа для многих блюд, но и отличное средство при простудных и инфекционных заболеваниях благодаря входящим в его состав веществам, витаминам и эфирным маслам.

Пампушки с маком



0,5 л теплого молока, сухих дрожжей 3 ст. л., сухих сливок 50 г, растительного масла 50 г размешать и оставить до растворения дрожжей. Добавить 0,5 ч. л. соли и 0,5 ст. л. сахара. Замешать некрутое тесто и дать ему подойти. Раскатать шарики и уложить на смазанный маслом противень. Дать тесту подойти ещё раз. Выпекать 10 мин.

Маковая смесь. 100 г мака варится 10 мин. Вода сливается, а мак тщательно растирается в ступке. Для сиропа необходимо налить 0,5 стакана воды и добавить 0,5 кг сахара. Мак смешивается с сиропом. Полученная масса смешивается с пампушками.

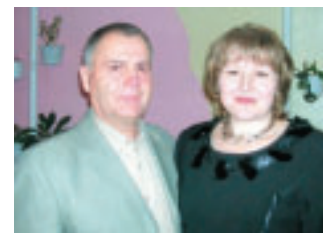


Пампушки с чесноком

Готовим тесто такое же, как и для пампушек с маком, выпекаем.

Чесночный соус. Чеснок измельчить и смешать с 50 г горячего растительного масла, 0,5 ч. л. соли. Полученную массу вылить на пампушки и перемешать. Для мягкости после остывания пампушки взбрызнуть водой.

Светлана ЦЬОКА,
с. Романово



Токан с брынзой по-закарпатски

Впервые это блюдо я отведала у моей свекровушки Васелины на Закарпатье. Оттуда родом мой муж. Познакомились мы на Алтае, в моём родном селе Романово, куда он после службы в армии приехал на заработки со строительной бригадой, да так и остался на Алтае. В этом году 35 лет, как мы вместе. Тоскует по родным местам, по национальной кухне. Я, конечно, стараюсь баловать его блюдами, которым научила меня моя свекровь: левеш – куриный прозрачный бульон, который подается в пиалушках с петрушкой, можно подавать с тонкой домашней лапшой либо с манными клёцками; голубцы с копчёным окороком или копчёным мясом, салом – именно холодного копчения, которое коптится около месяца; лопатки – стручки зелёной спаржевой фасоли, обжаренные на смальце и припущенные с помидорами и чесноком. Особенно любимы в нашей семье «пасуль мочаты» – толчёная отварная фасоль в бульоне с копчёной рулькой и кислой капустой, к которой подаются пампушки, приготовленные на пару, а также токан с брынзой.

Понадобится: кукурузная крупа, масло сливочное, вода, сыр твердый (лучше брынза), сало (шкварки, смалец), соль и вода.

Для начала варим мамалыгу, она должна быть негустой. Соль добавлять аккуратно, учитывая солёность сыра или брынзы, которые впоследствии будут добавляться в блюдо. Я

варю на глаз в чугунной кастрюльке, чтобы не прилипало. Пропорций не знаю, но крутую мамалыгу варят в соотношении 1 часть крупы на 3 части воды, значит, воды надо брать немного больше, еще надо учитывать помол кукурузной крупы. Тем, кто хоть раз варил эту кашу, легче будет сориентироваться.

Когда каша готова, остается все предельно просто. Берете подходящую емкость, в которой можно будет собирать наш токан, учитывая, что будет несколько слоев:

1-й слой – еще горячая мамалыга толщиной где-то 2 см;

2-й – прослойка (небольшой слой тертого сыра+немного масла или брынза+шкварки копченого сала с вытопленным из него жиром), мамалыга, прослойка и далее – пока не закончится каша.

Можно подавать так, можно сверху посыпать остатками начинки, но обязательно – пока горячее! Это очень легко и вкусно!

К этому блюду дополнительно можно подавать грибную сметанную подливу («грибову мачанку»). Это грибы, жаренные с луком и протушенные со сметаной.

Если мамалыга осталась, то ее горячей очень вкусно подавать с холодным молоком: на дно суповой тарелки горкой выложить горячую кукурузную кашу, сбоку влить холодное молоко и кушать.

РЕЦЕПТ ОТ ИЗВЕСТНОГО ЗЕМЛЯКА

Артем МАКОТА

Жизненным девизом Артема Макоты является мудрая поговорка: «На бога надейся, да сам не плошай». Он считает, что в наше время все зависит от человека, поэтому Макота – сам кузнец своего счастья. Восемь лет он проработал диджеем на «Русском радио». Он был первым в Барнауле, кто вел вечернюю программу по заявкам радиослушателей. Макота и сейчас ведет передачи на радио, а также дает инструкции барнаульцам на одном из местных телеканалов. Помимо эфира на радио и телевидении, Артем уже несколько лет занимается организацией и проведением развлекательных мероприятий.

Рецептов два. Они, конечно, не оригинальны, хотя каждый фанат-кулинар (а я себя отношу именно к таковым) старается внести что-то свое в любое блюдо. И то чувство, которое подсказывает, что именно так нужно делать, а не только как написано, лично я ставлю во главу угла. Хотя, чего греха таить, случаются просчеты. Но они только раззадоривают. И в нашей семье я на кухне провожу гораздо больше времени, нежели супруга. Для меня это лучший релакс.

Авторство первого рецепта я скромно отношу на свой счет по той простой причине, что не видел и не слышал сам о таком, хотя повторюсь: блюдо по сути классическое. И внеся в него всего одну коррективу, решил назвать:

Сельдь под шубой light

Собственно, ингредиенты – как для стандартного салата «под шубой». НО! Лично меня всегда напрягало то, что все нужно тереть слоями. Отнимает кучу времени ради довольно спорного эстетического результата. И я решил попробовать упростить процесс. Все, в том числе и рыба, режется кубиками или соломкой, кому как нравится. Я иногда использую вместо сельди скумбрию, получается не хуже. Заправляем майонезом и перемешиваем. Придаем форму, обмазываем майонезом и украшаем. Украсить можно чем угодно: веточками зелени, горошком или половинками маслин.



Могу рекомендовать в качестве заправки растительное либо оливковое масло. Но тогда придать форму скорее всего не получится, и внешне будет напоминать винегрет.

Следующее творение очень любят мои сыновья.

Сырный суп-юре

Рецептов этого блюда также великое множество. Я делаю так.

С вечера в воде замачивается горох. (Как известно, он долго варится, а полежавший в воде – значительно быстрее.) Размокший горох ставится на огонь первым делом, ему вариться дольше. Далее чистим и режем картофель, трем на средней терке морковь и режем лук. Морковь и лук можно немного обжарить на масле, хотя если нет свободного места на плите, можно добавить и так. Гороху дать покипеть минут 10–15, затем туда добавляем картошку. Варим на несильном огне до тех пор, пока и то, и другое не начнет развариваться (приблизительно 15–20 мин.). Добавляем морковь и лук, даем еще покипеть минут 5. Затем берем баночку плавленого сыра (100–150 г) – я использую «Очаковский сливочный», и добавляем небольшими частями в кипящий суп, непрерывно помешивая. Важно контролировать, чтобы сыр полностью растворялся, а то потом будут сгустки. По вкусу добавить лавровый лист и зелень.



Рубцовский район



Рубцовский район расположен в юго-западной части края. Крупнейшая река – Алей. Для территории характерна типичная степная растительность, в которой имеются участки, занятые лесом. Хлеб, золото, серебро, медь, свинец, цинк, арбузы – это далеко не все, чем славятся земля и недра Рубцовского района.

Когда видишь крупные самородки меди, обнаруженные в полиметаллической руде Потеряевского рудника, то понимаешь, почему в начале XVIII века горнозаводчик Акинфий Никитич Демидов, имевший крупное производство на Урале, решил на то, чтобы здесь, в краю дикой природы и малочисленных кочевых племен, начать добычу и выплавку медной руды.

Формирование Рубцовского района началось в первой половине 18 века в связи с зарождением на Алтае горнозаводского дела. На реке Белой в 1729 году был основан первый Колывано-Воскресенский завод, позже построены на реке Алей Алейский (1775) и Локтевский заводы (1783).

Крестьяне, занимающиеся земледелием, появились здесь одновременно со строительством медеплавильных заводов. Заводской люд нужно было обеспечивать питанием.

Первопоселенцы оседали обычно по берегам рек, на возвышенных местах или на освещенных солнцем лесных полянах у озер. Иногда вокруг утонувшей в лесной чаще деревушки на многие версты не было другого жилья. Со временем к «однодворцу» переселялись его родственники и свойственники или разрасталась его собственная семья: женились и заводили особые дома сыновья, заимка превращалась в настоящую деревню.

Центр Рубцовского района – город Рубцовск – как экономически значимый город сложился во время Великой Отечественной войны на базе эвакуированных предприятий. В послевоенное время он стал крупным центром сельхозмашиностроения, занимая в Сибири ведущее место.



Район является многонациональным: здесь проживают русские, немцы, украинцы, казахи, белорусы, мордва, татары, чувашаи.



Рецепт старинных пирожков

МАРТЫНЕНКО
Раиса Ивановна,
с. Тишинка



Для дрожжевого теста 1 яйцо, полстакана сахара, поллитра молока соединить с 1 ч. л. дрожжей; полстакана растительного масла или пачка маргарина. Замесить тесто и оставить подходить.

Для начинки натереть одну свеклу (среднего размера) и одну морковь. Залить молоком до половины объема овощной смеси и тушить на медленном огне до выкипания. Затем добавить 250 г сливочного масла и тушить 2 часа при открытой крышке, добавив 1 ст. л. сахара, немного калины, изюма, кураги (мелко нарезанные).

Затем формировать пироги и выпекать в духовке при температуре 210 градусов 20 мин.



Салат «Царский»

МАРКЕЛОВА
Людмила Ивановна,
с. Тишинка

1 средняя красная свекла, 50 г изюма, 50 г чернослива, 50 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока.

Свеклу отварить, натереть на терке. Добавить немного лимонного сока и 1 ст. л. 10%-ной сметаны. Соль и сахар – по вкусу. Украсить и подавать на стол.

Салат «Экологический»

ГОРЯЧЕВА
Любовь Николаевна,
с. Тишинка

200 г капусты нарезать мелкой соломкой, добавить немного соли и размешать, чтобы дала сок. 1 морковь, 1 яблоко среднего размера натереть на терке.

Добавить консервированную сахарную кукурузу.

Заправить 10%-ной сметаной или растительным маслом. Солить по желанию.



Запечённые яблоки

БЫСТРОВА Татьяна Николаевна,
с. Тишинка



3 яблока, 4–6 ст. л. меда, 1 яичный белок, 100 г грецких орехов, 100 г сахарной пудры.

Орехи измельчить и смешать с медом. Удалить серединку из яблок и проколоть кожицу зубочисткой, чтобы они во время запекания не лопнули. Серединку яблок заполнить смесью орехов с медом.

Яблоки выложить в глубокую, смазанную маслом форму, и подлить 2–3 ст. л. воды.

Запечь в духовке при температуре 180 градусов в течение 10 мин., затем вынуть из духовки.

Взбить белок с сахарной пудрой в крепкую пену и выложить на яблоки. Сверху белка можно слегка посыпать корицей. Снизить температуру духовки до 150 градусов и запечь яблоки до готовности белка.

Тухум барак (яичные вареники) по-хареземски

(национальное блюдо старинной узбекской кухни)

Для теста: 0,5 л кипяченой теплой воды, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, мука. Замесить тесто, как на пельмени, дать «отдохнуть».

Для начинки 10 сырых яиц, 10 ст. л. кипяченой воды, 20 г сливочного масла (растопливаем на водяной бане), соль, черный молотый перец по вкусу.

Миксером взбить, добавить пучок мелко нарезанного зеленого лука и базилик.

Тесто разделить на небольшие сочни, каждый сочень раскатать на большие лепешки, очень тонкие, как на лапшу, и выдавить средним стаканчиком кружки. Слепить вареники, оставив середину открытой. Вареники сложить на поднос, посыпанный мукой, чтобы не слиплись. Закрывать салфеткой.

Перед варкой в оставленную открытую середину залить начинку, залепить. Вареник опускать в подсоленную кипящую воду, помешивая. Как только всплывут – вареники готовы.

Блюдо подают со сметанным соусом (сметана, зелень, чеснок).

Это блюдо очень сытное. Чаще всего готовится весной для повышения иммунитета, восстановления сил после долгой зимы.



Холодный суп с айраном

Айран – это кисломолочный продукт верблюдиц и кобыл, полученный путём сбивания и естественного брожения.

0,5 л айрана, 2 огурца, 1 пучок редиса, 1 пучок базилика, 1 пучок укропа, 1 пучок кинзы, 1 пучок зелёного лука, 2 зубчика чеснока, соль, черный и красный молотый перец по вкусу.

Укроп, кинзу, лук, базилик, огурец, редис, чеснок мелко нарезать, сверху залить айраном. Добавить соль, перец по вкусу.

Употребляют суп с узбекской лепешкой, можно с лавашом.

Этот суп очень сытный, богатый витаминами, повышает гемоглобин, успокаивает нервы, утоляет жажду, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Суп-юре из тыквы

СУХАРЕВА

Татьяна Николаевна,
с. Мамонтово

В кастрюльку налить 3–4 ст. л. растительного рафинированного масла и немного припустить мелко порезанные 2 зубчика чеснока, добавить 1 среднюю луковицу, порезанную кубиками, и еще припускать 2 мин., затем добавить 200 г очищенной и нарезанной кубиками тыквы, тушить, помешивая, 4–5 мин., затем добавить 3 средних картофелины, порезанные кубиками,

и еще тушить минут 5, помешивая. Если масла будет мало, добавить еще немного.

В отдельную кастрюльку налить 1 л воды или куриного бульона, положить туда стебли петрушки (без листьев), среднюю луковицу, порезанную на 4 части, 1 среднюю морковь, порезанную на 4 части, 2–3 горошка душистого перца и 2–3 горошка чёрного перца, варить до полуготовности моркови.

Содержимое 2-х кастрюль соединить, посолить по вкусу и после закипания добавить немного мускатного ореха. Варить до готовности.

Все взбить блендером. Подавать с гренками.



Славгородский район



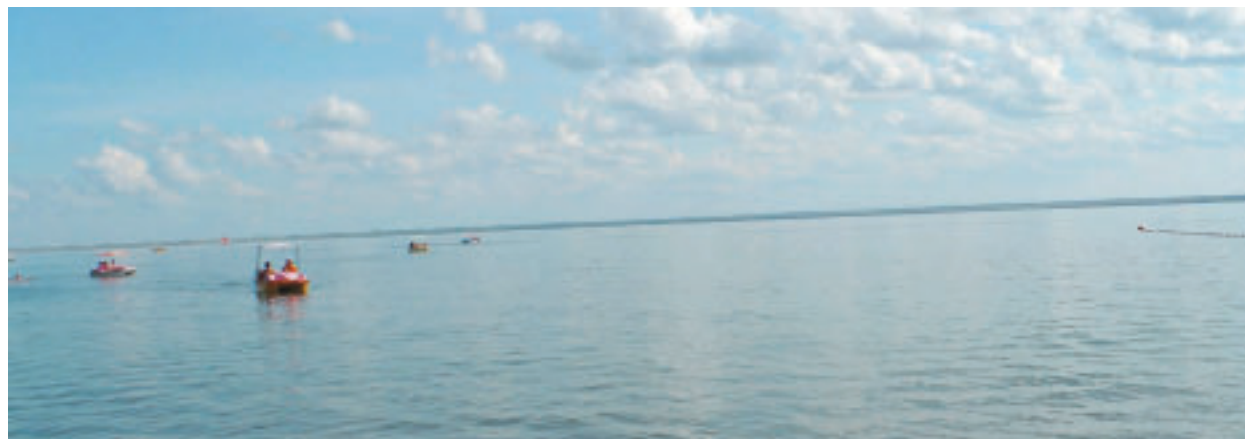
Славгородский район по праву можно назвать озерным. Здесь находятся одни из самых известных озер края: Кулундинское, Большое Яровое, Малое Яровое, Бурлинское.

Каждое из этих озер является своеобразным «чемпионом»: Кулундинское озеро является самым крупным водоемом края. Озеро Большое Яровое – это самое низкое место Алтайского края. Уровень поверхности воды этого озера находится на высоте 80 м над уровнем моря. Казалось бы, самым низким местом должно быть то место, где самая крупная река – Обь, собирающая все поверхностные воды, покидает территорию Алтайского края. Но высота уровня воды Обского водохранилища, расположенного в Крутихинском районе, – 113 м над уровнем моря, т.е. на 33 м выше уровня Большого Ярового озера. Это объясняется особенностью строения рельефа Алтайского края. Кулундинскую степь еще называют Кулундинской впадиной. Все речки, протекающие здесь, питают озера, из которых вода никуда не стекает, она только испаряется в атмосферу. И это продолжается тысячелетиями. Неслучайно все озера Кулундинской впадины являются солеными.

Озеро Бурлинское (86 метров над уровнем моря) является самым крупным в Сибири месторождением поваренной соли. Именно поэтому Алтайский край, кроме того, что он по праву является житницей Сибири и здравницей Сибири, справедливо называют солонкой Сибири.

Озеро Малое Яровое – непревзойденный по чистоте крупный соленый водоем, что по достоинству оценили любители «дикого» пляжного отдыха, жители многих сибирских городов, ежегодно приезжающие сюда в отпуск или на выходные.

Озера Большое Яровое и Малое Яровое пользуются особой популярностью в Славгородском районе у туристов и отдыхающих, так как их рапа высокоминерализована и считается целебной. Также озера содержат лечебную иловую грязь.



Nudel (немецкий суп-лапша)

Это традиционное немецкое блюдо, которое действительно стоит приготовить.

Курица – 1 шт., картофель – 10 шт., макаронные изделия – 1 горсть, чеснок – 3 зубчика, зелень (петрушка, укроп, лук), масло растительное.

Курицу положить в кастрюлю с водой, посолить и отварить. Бульон процедить. Отваренную курицу разделить на кусочки, сбрызнуть их чесноком и жарить в масле. Картофель нарезать соломкой, обжарить. Солить по вкусу. Затем добавить в бульон лапшу. Жарить картошку и курицу до золотистой корочки. Перед подачей посыпать бульон зеленью и приправить его по вкусу перцем. Курица и картофель подаются отдельно.



Riwelsuppe

Курица, морковь, репчатый лук, картофель, яйца, мука, зелень, соль.

Мясо необходимо залить холодной водой, довести до кипения, убавить огонь, поварить ещё минут 5 и вылить первый бульон. Далее мясо вторично залить водой и варить до готовности с приправами: перец, лавровый лист, соль.

В полученный бульон опустить картофель, довести картофель до полуготовности, добавить пережаренные на масле морковь и лук. Спустя минуту порциями добавлять затирку (яйцо подсолить, взбить, добавить муку, чтобы получилось жидкое тесто).

Нужно учесть, что затирка, как и любые мучные изделия, увеличится при варке в размере. Довести до кипения и варить минут 5–7. Пока суп варится, взбить ещё одно яйцо и нарезать зелень.

Самый заключительный этап: при очень слабом кипении и при постоянном помешивании тонкой струйкой влить взбитое яйцо и сразу выключить плиту. Добавить зелень.

Штрудели

1 кг картофеля, 4 луковицы, 100 г растительного масла, 150 г сливочного маргарина, 100 г сметаны, 100 г сливок, 2 яйца (1 гусиное и 1 куриное), мука, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, сода, перец, вода, зеленый лук для украшения.

Для начала приготовить тесто: взбить два яйца, добавить чайную ложку соли, сахара, 150 г разогретого до жидкого состояния сливочного маргарина, 100 г сметаны, 100 г сливок и 0,5 ч. л. соды. Далее постепенно добавлять муку и замесить некрутое тесто.

Тесто разделить на три части, раскатать (тоненько!) каждую большим кругом, смазать подсолнечным маслом и свернуть в рулет. Рулет нарезать кусочками и лепить «розочки».

Обжарить в казане до золотистого цвета лук, затем уложить картофель, разрезанный на небольшие кусочки, и залить водой так, чтобы первый ряд картофеля был покрыт водой. Посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный чеснок. Поверх картофеля уложить «розочки» из теста, плотно закрыть казан и оставить на 40–45 мин. на небольшом огне. При подаче посыпать зеленым луком (или полить сметаной). Приятного аппетита!





Zimtsterne (коричные звезды)

Миндаль (неочищенный) – 400 г, 4 яйца (белки), соль – 1 щепотка, 1/2 лимона (сок), сахар – 250 г, корица (молотая) – 4-5 ч. л.

Миндаль мелко смолоть в кофемолке. Белки взбить с солью и лимонным соком в очень крепкую пену, при этом постепенно добавляя сахар. 5 ст. л. белковой пены отложить в отдельную посуду, а в оставшуюся пену добавить молотый миндаль и корицу, осторожно размешивая деревянной ложкой.

Разогреть духовку до 150 градусов. Стол посыпать мукой и пластинами тонко раскатывать миндально-белковую массу. С помощью формочек или ножа (время от времени смачивайте режущую поверхность холодной водой!) вырезать из раскатанной массы звезды и уложить на покрытый пергаментом противень.

Выпекать около четверти часа, затем вынуть противень из духовки и смазать поверхность звезд оставшейся белковой пеной. После этого выпекать еще 5 мин., остудить и подавать к кофе.

Колбасный суп с фасолью

1 картофелина, 1 луковица, 3 корня сельдерея, 400 г консервированных помидоров, 4 ст. л. бульона из говядины или свинины, 0,5 ч. л. тмина, 250 г фасоли (лучше брать красную фасоль), 130 г капусты, 130 г крупно нарезанных сосисок, 130 г нарезанной кубиками ветчинной колбасы, соль, перец.

Картофель, лук и сельдерей нарезать кубиками и положить в разогретый бульон. Туда же добавить тмин и томаты вместе с соком. Довести до кипения и варить на среднем огне под крышкой 20 мин. Капусту мелко нашинковать и добавить вместе с фасолью в суп, уменьшив при этом огонь, и варить еще 15 мин. Колбасу необходимо нарезать кубиками и добавить в конце варки.



Schnitzsuppe (немецкий суп с сухофруктами)

Сухофрукты – 300–500 г, сливки – 400 г, 1 булка белого хлеба, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 70 г сахара.

В кипящую воду положить сухофрукты и варить примерно 20 мин. Пока варятся сухофрукты, сделать галушки. Для этого хлеб нужно мелко покрошить, добавить яйцо, сахар и растопленное остывшее масло. Всё это хорошенько перемешать, чтобы получилось тесто. Затем сделать из него шарики диаметром примерно 2–3 см и добавить их к сухофруктам, варить ещё 15–20 мин. Когда суп почти готов, добавить сливки, перемешать и выключить плиту. Суп подавать холодным.



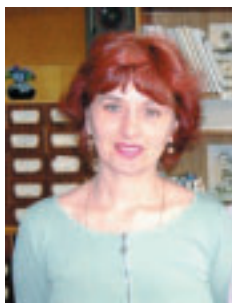
Крепли (хворост)

0,5 л кефира (теплого), 1 пакетик сухих дрожжей, 1 ч. л. соды, щепотка соли, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, 2 яйца, 2,5–3 стакана муки.

В теплом кефире развести дрожжи, оставить на 5 мин. Далее добавить соль, соду, сметану и яйца. Тщательно перемешать и постепенно всыпать просеянную муку. Замесить негустое тесто и поставить на 4 часа в теплое место, тесто должно «подойти». После разделить тесто на равные части. Каждый кусочек раскатать в овал или прямоугольник, прорезать вдоль ножом и вывернуть верхнюю часть внутрь прорези вниз. Получается форма хвороста, далее можно оставить крепли в таком виде или соединить верхнюю и нижнюю часть вместе, получается розочка. Это дело вкуса.

Жарить с двух сторон в кипящем жире до золотистого цвета. После выложить крепли на салфетку, чтобы впитался лишний жир. Присыпать сахарной пудрой и звать всех на чай!

КАБАНОВА Галина,
г. Славгород



Леченье овсяное «Витаминка»

2 стакана овсяной крупы «Геркулес», 1 ст. л. муки, 1 ст. л. крахмала, 1 яйцо, 5 ст. л. какао-порошка, 100 г сливочного масла «Столица молока», 200 г домашнего творога.

Крупу «Геркулес» залить стаканом горячего молока, перемешать и поставить для набухания. В охлажденную массу добавить остальные продукты. Слегка взбить, вылить на смазанный противень. Выпекать при температуре 180 градусов в течение 30 мин. Затем разрезать на квадраты и посыпать сахарной пудрой.



Я очень люблю готовить. Обожаю экспериментировать, но в моей кулинарной копилке есть рецепты, которые всегда выручают. В моей семье очень любят различные мучные блюда. Исходя из опыта, могу сказать, что лучше всего выпечка получается из алейской муки «Алейка». Я вообще доверяю продуктам наших местных производителей и для домашнего стола беру только алтайское, будь то сыры или молочная продукция, крупы, масло!

Пицца «по-алтайски» Судак в кляре

2 яйца, 250 мл молока, 1 пакетик сухих дрожжей, 400 г муки, 1 ст. л. сахара, филе судака – 400 г, 2 луковицы, 1 помидор, 2 ст. л. подсолнечного масла, 100 г сыра (использую «Алтайский»), соль по вкусу, белый перец, зелень.

Дрожжи смешать с сахаром, растворить в небольшом количестве теплого молока и поставить в теплое место, чтобы поднялось. Затем добавить оставшееся молоко, взбитые яйца и перемешать. Постепенно всыпать муку, соль, замесить плотное тесто, накрыть и поставить на 30 мин. в теплое место.

Поднявшееся тесто вынуть из кастрюли и раскатать на ровной поверхности.

Филе судака нарезать мелкими кусочками, сбрызнуть соком лимона, добавить соль, перец, оставить на 10 мин. Лук и помидоры нарезать полукольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень нашинковать. Тесто смазать растительным маслом, посыпать немного сыром, разложить кусочки судака, лук, помидоры, засыпать оставшимся сыром.

Пиццу выложить на смазанный маслом противень и поставить в предварительно нагретую духовку до 180 градусов. Выпекать 30 мин.



400 г филе судака, 1 яйцо, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сока лимона, 3 ст. л. с горкой муки, 2 ст. л. воды, соль, перец по вкусу.

Рыбу порезать на порционные кусочки, посолить, сбрызнуть соком лимона, поперчить и оставить на 10 мин. Приготовить кляр из вышеперечисленных продуктов. Кусочки рыбы обмакнуть в кляр и обжарить на разогретой сковороде.

Подавать как самостоятельное блюдо.





Сухие галушки «Сибирские»

0,5 стакана молока, 0,5 стакана воды, 1 ст. л. растительного масла «Эталон», 1 яйцо, соль по вкусу, 3 стакана муки.

Смешать воду с молоком и солью. Высыпать муку на стол горкой. Сделать в ней углубление в виде воронки и замесить тесто. В конце вымешивания добавить растительное масло.

Тесто разделить на равные части. Каждую часть скатать в форме тонкой колбаски, слегка приплюснуть, разрезать на небольшие кусочки и отварить до готовности. Потом обжарить галушки на сливочном масле. По желанию посыпать зеленью.

Галушки – исконно украинское блюдо, но благодаря взаимопроникновению разных культур, галушки любят и русские, и немцы.

Сибирский борщ

2,5 л мясного бульона, 3 свеклы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, 3 ст. л. томатной пасты, 1 морковь, 2 луковицы, 300 г квашеной капусты, 200 г картофеля, 2 зубчика чеснока.

Свеклу натереть на терке. Выложить на сковороду с маслом. Добавить сахар, уксус, томатную пасту, немного воды, накрыть крышкой и тушить 15–20 мин.

Морковь натереть на терке. Лук мелко нарезать и жарить с морковью на растительном масле. В мясной бульон положить нарезанный картофель, капусту и варить 10 мин. Затем положить свеклу вместе с измельченным чесноком, добавить зелень и дать настояться.

Борщ – классика русского кулинарного искусства. Борщ всегда будет «во главе стола», ведь без него просто немыслима русская кухня.





Безалкогольный глинтвейн

Ингредиенты на 4 персоны:

вода – 0,5 стакана, корица – 1/4 ч. л., кардамон – щепотка, имбирь – щепотка, гвоздика – 1/2 ч. л., душистый перец – щепотка, цедра лимона – 2 ст. л., сок виноградный или яблочный – 3 стакана, яблоко – 2 кусочка (лучше мелко нарезать), цедра апельсина – 2 ст. л.

Влить в кастрюлю (не алюминиевую!) сок, добавить воду и засыпать все остальные ингредиенты. Перемешать и поставить кастрюлю на слабый огонь. Подогреть примерно до 80 градусов, не доводя до кипения. Дать глинтвейну настояться под крышкой 5 мин. и разлить по бокалам или чашкам.



Рождественские рецепты немецкой кухни из г. Яровое



МАРТЕНС Евгений и Наталья,
г. Яровое

треть батона. Заворачиваем эту треть на большую часть. Кладем штоллены на противень и выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке примерно час, до готовности. Кладем на решетку и еще раз горячим пропитываем растопленным маслом (100 г). Заворачиваем в несколько слоев фольги или пергаментной бумаги и отправляем созревать на 2-3 недели в прохладное место – например, в холодильник. Обильно посыпаем сахарной пудрой.

Штоллен

2 яйца, творог – 250 г, сахар – 250 г, мука – около 600 г, сок и цедра 1 лимона, разрыхлитель – 3 ч. л., сахарная пудра – 100 г, смесь рубленых орехов – 100 г, изюм (замоченный в коньяке) – 100 г, сливочное масло – 250 г + 100 г для пропитки, смесь нарезанных сухофруктов и цукатов – 200 г.

250 г масла комнатной температуры взбиваем с сахаром, добавляем яйца и снова взбиваем до однородности. Добавляем творог, 1 ст. л. ванильного сахара, лимонный сок и цедру. Добавляем смешанную с разрыхлителем муку и замешиваем тесто.

Кладем его на присыпанный мукой стол и вмешиваем все наши орехи-цукаты-сухофрукты. Делим тесто пополам, из каждой половины формируем продолговатый батон. Ребром ладони делаем на батоне желобок, как бы отделяя





Печенье

Молодежный клуб «Первая звезда», г. Яровое

Лимон – 1 шт., сахар – 250 г, сахарная пудра – 200 г, мука – 500 г, соль – щепотка, яйцо – 3 шт., белок яйца – 1 шт., маргарин – 250 г, пищевой краситель.

Растопить маргарин, смешать с сахаром, добавить яйца. Перекрутить цедру лимона, добавить в полученную массу. Добавить соль. Взбить миксером до однородного состояния. Просеять муку в тесто. Замесить тесто, завернуть в фольгу, положить на 1 час в холодильник.

Выдавить сок лимона в отдельную чашку, добавить пудру, тщательно перемешать. Разлить по трем чашкам. Окрасить соответственно в красный, желтый и зеленый цвета (красителями). Достать тесто, разделить его на четыре части. Каждую часть раскатать до толщины 5 мм. Вырезать из него фигурки с помощью формочек. Разогреть духовку до 200 градусов. Смазать лист растительным маслом, выложить на него печенье и поставить в духовку. Готовое печенье раскрасить сладкой цветной помадкой.



Смоленский район



Смоленский район расположен в юго-восточной части края. Большую часть Смоленского района занимает Предалтайская равнина. В южной части района рельеф уже предгорный, поэтому более холмистый, а юго-запад занимают отроги Чергинского и Ануйского хребтов.

Благоприятный климат, природное богатство Смоленского района определяют его большой туристический потенциал. Смоленский – один из самых быстро развивающихся районов Алтайского края в туристической сфере. На его территории, на границе Предалтайской равнины и отрогов Чергинского хребта, расположен город-курорт федерального значения Белокуриха, существующий на базе термальных вод радонового месторождения, известных своими лечебными свойствами.

Велики водные ресурсы Смоленского района, где расположено более 20 водоемов, наиболее крупные из которых – озера Комлево, Рогуличное, Захарово, Павлово. Протекают реки Обь, Катунь, Бия, Ануй, Песчаная, Каменка, Поперечка, Белокуриха. Ежегодно каждую весну на р. Песчаной проводятся краевые и межрегиональные соревнования по технике водного туризма, рафтингу, фестиваль туристской песни.



Село Солоновка расположено у подножия горы Толстухи на берегу реки Солоновки. Здесь находится один из двух центров Алтайского края по парапланерному и дельталетному спорту. Особенности ландшафта, где расположен дельтадром, позволяют проводить полеты различного уровня сложности.

На территории Смоленского района расположено большое число природных достопримечательностей. Неподалеку от села Верх-Обского берет свое начало великая сибирская река Обь, образуясь в результате слияния реки Бии и Катуни. В месте слияния находится Остров Иконников – памятник природы Алтайского края. В 6,5 км к югу от села Солоновка расположен другой природный памятник – участок живописной долины реки Песчаной, который носит название Урочище Щеки. Также к природным памятникам отнесены Золотая гора, озеро Комлево и др.

В Смоленском районе на опушках и по берегам реки Песчаная много красивых кустарников – это калина.





ДУВАНОВА
Наталья Сергеевна,
с. Смоленское

Калина пареная

Плоды калины уложить в глиняный горшочек, в чугунок или эмалированную кастрюлю, добавить немного воды – не более половины стакана. Поставить емкость на медленный огонь и парить 5–6 часов, можно и дольше. Безусловно, лучше парить калину в русской печи, которая оптимально держит температуру, но сейчас это делают в духовом шкафу. В печи калина приобретает темно-красный цвет и становится кисло-сладкой. Косточки должны быть мягкими. О готовности калины Вы узнаете по неповторимому аромату, который наполнит Ваш дом. Пареную калину едят с сахаром или медом.

Пареная калина не имеет характерной горчинки, а потому с ней можно варить компоты, варенья, добавлять в торты и пирожные, делать начинку для пирогов.



Пирог с калиной

Этот старинный рецепт калиновых пирожков передавался из поколения в поколение. Сегодня немногие пекут пирожки с калиной, а жаль, ведь они не только вкусные, но и полезные.

1 кг муки пшеничной, 1 упаковка сухих дрожжей, 0,5 л молока, 2 яйца, 1 стакан сахара, 0,3 стакана масла растительного, 1 ч. л. соли, калина (пареная, для начинки) – 2 стакана.

Для пирожков нужно замесить дрожжевое тесто. Рецепт теста из вышеназванных ингредиентов много. Одно из правил: для замеса использовать деревянную лопатку и вращать ее только в одном направлении. Готовое тесто накрыть льняным полотенцем и оставить в теплом месте, тем временем приготовить начинку.

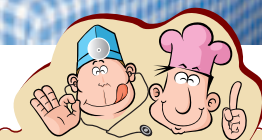
Выложить калину в пиалу, обязательно удалив лишний сок. Он очень полезен для кровообращения, поэтому его можно просто выпить. В калину добавить сахар и немного муки.

Тесто раскатать колбаской и нарезать сочни для пирожков. Сочни после небольшой расстойки раскатать, разложить на них начинку и слепить пирожки. Сладкие пирожки с калиной в Смоленском традиционно делают треугольными.

Готовые пирожки выложить на противень, смазанный растительным маслом, обмести от лишней муки специальным крылышком и оставить для полной расстойки примерно на 1 час. Во время расстойки в помещении не должно быть сквозняка, чтобы на тесте не образовалась корочка. Перед выпечкой поверхность пирожков смазать яйцом.

Печь пирожки лучше в русской печи или в разогретой духовке при температуре около 200 градусов минут 25, пока не зарумянятся.

Пирожки из духовки ничуть не менее румяны и вкусны. Сняв пирожки с противня, слегка сбрызните их водой и украсьте. Через несколько минут они станут мягкими и нежными.



Калину почитают издавна как целебное растение, помогающее в лечении множества недугов. Не только ягоды, но и листья, ветки кустарника используются в народной медицине. Но, конечно же, самыми полезными являются красные ягоды калины. Они содержат в своем составе важнейшие витамины С, А, Е, К, В6. К тому же содержание витамина С в них больше, чем в лимоне.

Ягоды калины горчат. Поэтому лучше всего их собрать после того, как ударит первый морозец. В этом случае горечь исчезнет, а плоды станут сладковатыми, приятными на вкус. Чтобы зимой это чудесное лекарство всегда было под рукой, нужно заготовить плоды калины впрок. У нас это делали так: ягоды отделяли от веточек, промывали в проточной воде, укладывали в деревянные бочонки и оставляли на морозе. А потом зимой калину парили. Пареная калина на Алтае считается лакомством.

Урок для новичка

ГРИГОРЬЕВА
Инесса Петровна,
с. Смоленское

Овсяные котлеты с грибами

1 стакан овсяных хлопьев, 300 г грибов, картофель – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., 1 зубчик чеснока, масло подсолнечное рафинированное – 50 мл, перец чёрный молотый – 1/4 ч. л., соль – 1/2 ч. л., кинза свежая, мука для панировки.



Овсяные хлопья залить кипятком из расчёта 1:1 и оставить на 30 мин.



Лук, картофель и чеснок очистить от кожуры, натереть на крупной тёрке.



Зелень помыть и мелко порубить ножом. Грибы мелко порубить.



Смешать в глубокой миске запаренные овсяные хлопья, грибы, лук, картофель, чеснок и рубленую зелень. Поперчить, посолить и тщательно перемешать.



Из овощного фарша сформировать котлеты и обвалить их в муке.



Котлеты обжарить по 4–5 мин. с каждой стороны до образования золотистой корочки. Подавать с гарниром, салатом или как самостоятельное блюдо.



КАЗАНЦЕВА
Вера Федоровна,
с. Усть-Катунь

Плостный пирог с картофелем и гречкой

1 ст. л. сахара, 1 щепотка соли, 100 г картофеля, 20 г свежих дрожжей, 2 стакана пшеничной муки.

Для начинки – 1 луковица, кунжут белый – 2 ст. л., масло подсолнечное рафинированное – 50 мл, соль – 1 ч. л., крупа гречневая – 120 г, картофель – 300 г.

Картофель и гречку отварить до готовности, по отдельности. Лук порезать кубиками и обжарить на растительном масле. Горячий картофель потолочь, добавить готовую гречку, поджаренный лук. Посолить по вкусу.

Форму 15×15 см выстелить кулинарной бумагой. 2/3 теста раскатать в пласт толщиной 1 см и уложить его в форму так, чтобы были и бортики.

Форму с тестом заполнить начинкой. Сверху выложить раскатанное в пласт оставшееся тесто. Защипнуть края. Смазать подсолнечным маслом и посыпать кунжутом.

Выпекать пирог 35–40 мин. при температуре 190 градусов.



**КАЗАНИНА
Евгения Викторовна,
с. Смоленское**

Котлеты «Пшеничные»

1 стакан пшённой крупы, 2 луковицы, морковь – одна большая или две маленьких, соль, перец черный молотый, специи по желанию и вкусу, мука или сухари, или молотые грецкие орехи – для панировки, растительное масло для жарки.

Пшеничную крупу перебрать и тщательно промыть, залить холодной водой. Варить до готовности, периодически помешивая и доливая воду по необходимости, посолить. Лук мелко порезать, морковь потереть на крупной терке и вместе обжарить до готовности на растительном масле.

В готовую пшеничную кашу добавить лук и морковь, если нужно, то ещё соль, перец и специи по желанию. Все тщательно смешать и влажными руками сформировать котлетки. Котлеты панировать в муке или сухарях, или орехах, с орехами получается очень вкусно. Котлеты обжарить на раскаленном растительном масле до румяной корочки. Подать с овощами по сезону.



Пустые булочки с изюмом

Для картофельно-дрожжевого теста: сахар – 1 ст. л., соль – 1 щепотка, картофель – 100 г, дрожжи свежие – 20 г, мука пшеничная – 2 стакана.

Для начинки: орехи грецкие – 100 г, корица молотая – 1 ч. л., сахар – 5 ст. л., масло подсолнечное рафинированное – 35 мл, изюм светлый – 50 г, изюм темный – 50 г.

Орехи измельчить таким образом, чтобы образовались средние кусочки.

Корицу смешать с сахаром.

Добавить орехи.

Из подготовленного заранее теста отрывать маленькие кусочки величиной с грецкий орех, разминать их руками в лепёшку и начинять изюмом. Формировать круглые булочки.

Окунать каждую булочку верхней стороной в подсолнечное масло, а потом в орехово-коричную смесь.

Выложить булочки на устланную пекарской бумагой форму для выпечки.

Выпекать булочки 18–20 мин. при температуре 190 градусов.

Постные блинчики на минеральной воде

2 стакана пшеничной муки высшего сорта, 2,5 стакана газированной минеральной воды, 1–2 ст. л. сахара, соль по вкусу, 6 ст. л. растительного масла в тесто.

Смешать муку с сахаром, постепенно добавить воду, всё смешивая миксером на малой скорости, посолить. В уже готовое тесто добавить растительное масло. Должно получиться обычное блинное тесто.

Поставить тесто на полчаса в тепло. Раскалить хорошенько сковородку. Смазать сковородку растительным маслом и выпекать блинчики.

Начинка может быть любая: грибы, капуста. Можно подать с джемом, вареньем, мёдом, повидлом. При желании можно в тесто добавить больше сахара.

Для капустно-грибной начинки: 1/2 небольшого кочана молодой капусты; 2 средние луковицы; горсточка солёных грибов; растительное масло для жарения; соль и перец – по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, луковицы порезать, солёные грибы (горсточку) измельчить. Отдельно в большой сковороде слегка поджарить капусту, чтобы немного смягчилась, но хрустела. Отдельно поджарить лук – недолго, минуты две. Переложить его к капусте. В той же маленькой сковороде, добавив немного масла, чуть-чуть прогреть порезанные солёные грибы. Всё смешать, посолить, поперчить.

Начинить блинчики, свернуть их конвертиками.



Постные пирожки

3 стакана воды, 100 г дрожжей (обязательно сырых), 1 стакан растительного масла, 8 стаканов муки, 3 ст. л. сахара.

Замесить тесто и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется – можно выкатывать пирожки. Начинка может быть любой: капуста, морковь, грибы. Дать пирожкам «расстояться» и выпекать в духовке.



БЛЮДА РУССКОЙ КУХНИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ ОТ РЕСТОРАНА «ПОЛЗУНОВ»



Кундюбки гречневые

Ирина Николаевна Хомякова, директор ресторана «Ползунов» в Барнауле поделилась опытом и старинными русскими рецептами, которые команда ресторана специально собирала по районам Алтайского края для создания уникального, исконно русского меню.

Я, когда ребёнком была, очень любила у бабушки на кухне находиться, и очень слово мне запомнилось из детства – «кундюбки».

А в ресторане у нас сейчас в меню блюдо есть: кундюбки гречневые. Это пельмени с постной начинкой, говорят, в монастырях раньше готовили, сейчас их мало кто готовит.

Главное в этом блюде – «правильную начинку» сделать. Отвариваем крупу гречневую в грибном бульоне, протираем её, добавляем немного лука прижаренного на масле растительном.

Тесто пельменное тонко раскатываем, вырезаем кружочки, на центр выкладываем фарш и защипываем, как варенички с красивой косичкой. Отвариваем их в слегка подсоленной воде до полуготовности.

В глиняный горшочек выкладываем кундюбы, заливаем грибным бульоном, добавляем рубленые грибы и ставим на 10 мин. в жарочный шкаф. При подаче посыпаем зеленью. Аппетит появляется уже во время самого приготовления.



Блины гречневые

Надежда Петровна Богоявленская из села Лебяжье, что под Барнаулом, поделилась этим рецептом.

Яйцо куриное (лучше из подсобного хозяйства) – 6 шт., молоко (жирность – не менее 6%) – 200 мл, масло сливочное (топлёное) – 50 г, 1/2 ч. л. соли, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки пшеничной, 4 ст. л. муки гречневой, сало-шпик – небольшой кусочек.

Желтки отделяем от белков, добавляем соль, сахар, молоко, тщательно взбиваем; затем добавляем муку пшеничную и гречневую, вымешиваем деревянной весёлкой тесто. Взбиваем в крепкую пену яичные белки и вводим их в полученное тесто, перемешиваем, добавляем растопленное масло. Тесто для блинов готово.

Выпекать блинчики рекомендуем на чугунной сковородке, которую перед каждым блином нужно смазывать салом.

К готовым блинцам рекомендуем подать сметану деревенскую, икорку красную; кто любит послаще – варенье из алтайской облепихи или мед.



Похлёбка «От лесника»

Рецепт был услышан в селе Подойниково Панкрушихинского района. Леса там кругом: и берёзовые колки и бор Алеусский, в которых грибов – видимо-невидимо: по опушкам красноголовые подосиновики, зеленоватые и розовые сыроежки, душистые грузди и рыжики, а на старых больших пнях жмутся друг к дружке тонконогие опенки...

Грибы белые свежие, грузди солёные, опять свежие, лук репчатый и зеленый, зелень укропа, филе зайчатины, бульон грибной, сметана, пампушки с чесноком, соль, перец (белый, чёрный), масло растительное.

Лук репчатый чистим, нарезаем кружочками, слегка прижариваем на нерафинированном растительном масле.

Филе зайца вымачиваем и отвариваем до готовности.



Жаркое, в хлебе томлённое

Блюда описывать можно бесконечно, но про печку русскую хочется сказать отдельно. Удобная была штука – можно и жилище согреть, и пищу в ней готовить. Сплошная польза: готовилось-то всё без жира, а вкусно...

Ещё одним рецептом поделюсь. Бабушка моя (она из села Подойниково Панкрушихинского района) мне его пересказывала – жаркое, в хлебе томлённое. У нас в ресторане оно французским словом «Жульен» называется.

Для приготовления понадобятся: булочка белая – 5–6 шт. (в форме пенька лесного), грибы разные – 300 г (какие Вам нравятся больше), сливки жирные – 50 мл (лучше домашние), соль, специи, зелень (можно укропчик, можно лучок – уж кому что нравится).

Опята выбираем помельче, грузди крупные разрезаем, мелкие используем целиком, грибы белые режем на тонкие пластины; грибы кладем в кипящую воду, варим 10–15 мин. – первый отвар сливаем, заливаем заранее подготовленным грибным бульоном и варим грибочки наши ещё 30 мин.

Затем в бульон с грибами добавляем отварное мясо, репчатый лук, доводим до вкуса (солим, перчим – перец желателен использовать белый и чёрный).

Даём нашему супчику закипеть, переливаем в глиняный горшочек, закрываем крышкой и ставим томиться (лучше, конечно, в русскую печь) в жарочный шкаф при температуре до 100 градусов, на 15–20 мин.

Перед подачей посыпаем рубленой зеленью, на край горшочка нанизываем пампушку с чесноком, в соуснике подаём сметану.

Очень вкусно!



Приготовить очень просто: из булочки вынимаем мякиш, грибы отваренные заранее режем (маленькие можно целиком), приправляем солью и специями, укладываем в булочку, заливаем сливками и запекаем в жарочном шкафу 15–20 мин. при 160 градусах. Идеально, конечно, томить в печи русской: аромат превосходнейший!



«Ползуновъ» – это заведение с ярко выраженным русским колоритом для уважаемых людей с хорошим вкусом. Едва переступив порог ресторана, посетители тут же забывают о суете городских будней и окунаются в таинственную атмосферу стилизованного под старину зала, переносятся на несколько веков назад. Вот бизнесмен – уже и не бизнесмен вовсе, а купец или даже царедворец, а его спутница превращается в прелестную барышню.

Советский район



Большая стая лебедей ежегодно при перелете с севера остается на зимовку на небольших озерах в верховьях речки Кокши в Советском районе. Поэтому получили название эти озера – Лебединые.

Озера сами по себе необычные, ведь иначе не стали бы грациозные птицы обращать на них внимание, выбирая их в качестве зимовья на долгую сибирскую зиму. Вода в этих трех озерах не замерзает. У берегов образуются тонкие ледовые забереги, но середина озер всегда свободна ото льда.

Вода круглый год холодная, около 9°C, и даже в самые теплые дни озера не прогреваются. Здесь, у подножия гор, на краю которых очень много пещер, в том числе глубоких, в которые уходит вода многих ручьев, эта вода выходит на поверхность. Это так называемые карстовые пещеры.

Люди дорожат доверием птиц, зимующих прямо за околицей села, и в холодные зимы подкармливают их. Здесь образован Лебединый заказник.

Весной лебеди улетают на север к местам своих гнездовий, и Лебединые озера опять становятся Кокшинскими.

На озере Кокша действует первое в Западной Сибири полносистемное форелевое хозяйство: в озере и одноименной реке успешно разводят карпа и радужную форель.



Вдоль рек Катунь и Талица много зарослей облепихи. Советский район, один из немногих в Алтайском крае, занимается промышленным выращиванием этой полезной сибирской ягоды. Климатические условия: обилие солнца и суровые зимы с низкими температурами – обеспечивают высокое качество ягод, которым для выживания приходится накапливать максимальное количество полезных веществ. Поэтому алтайская облепиха не имеет аналогов во всем мире по насыщенности витаминами и микроэлементами. Помимо выращивания, в районе занимаются производством концентрата облепихового масла, натуральных соков и вин. Эти продукты являются брендом Советского района.



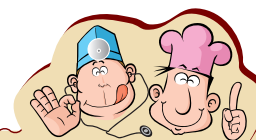
Натуральная облепиха (варенье без варки)

Промытые и обсушенные ягоды засыпать сахарным песком в соотношении 1:1 и разложить по банкам. Хранить в тёмном прохладном месте.

Вино из облепихи

5 л сока облепихи, 4 л воды, 1,5 кг сахара (это ингредиенты лёгкого столового вина, для получения более крепкого десертного вина соотношение продуктов следующее: 7,5 л сока, 1 л воды, 2,5 кг сахара).

Сок смешивают с водой (для уменьшения кислотности), добавляют сахар и оставляют для брожения. По окончании брожения вино переливают в бутылки, крепко закупоривают и выдерживают в прохладном тёмном месте в течение года. Выдержанное таким образом вино становится совершенно прозрачным, приобретает золотистый цвет, кисло-сладкий освежающий вкус и тонкий аромат ананаса и мёда.



В народной и официальной медицине облепиха применяется при лечении и профилактике множества болезней. Показаниями к применению облепихи являются авитаминозы, снижение иммунитета, ожоги, раны, пролежни, лучевое поражение кожи и слизистых, эрозии, кольпиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (только при пониженной кислотности желудочного сока!), болезни горла и пищевода, кожные заболевания, атеросклероз, сердечно-сосудистые, нервные заболевания, болезни печени, снижение потенции у мужчин... Список можно продолжать ещё долго, но и этого достаточно, чтобы стало понятно, что облепиху не зря называют «Оранжевая королева».

Ягоды облепихи содержат витамины А, С (в ней их больше, чем в лимоне), всю группу витаминов В, Р, РР, Е, К – по этим показателям с ней не может сравниться ни одно растение. Множество биологически активных веществ делают облепиху как лечебным, так и профилактическим средством. В облепихе найдено 15 различных микроэлементов. В их числе натрий, марганец, магний, алюминий, кальций, железо, кремний, титан и др. Она содержит очень ценное масло, бета-каротин, органические кислоты, стерины, алкалоиды, фосфолипиды, флавоноиды, лейкоантоцианы, фенолкислоты, серотонин, инозид, рутин, холин, бетаин, кумарины, пектиновые вещества... Все эти труднопроизносимые названия означают, что облепиха – это маленькая бомба, заряженная ценнейшими для здоровья и красоты веществами. Достаточно всего 100(!) граммов свежих ягод или сока облепихи, чтобы организм получил дневную норму практически всех полезных веществ.

АГАПКИНА Наталья Петровна,
с. Урожайное



Рассольник с перловкой

Перловая крупа – 0,5 стакана, 3–4 картофелины, морковь, сельдерей, петрушка, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочное, сметана, специи, зелень, соль по вкусу.

Перловую крупу перебирают, промывают, заливают кипятком (3 л на 1 кг), посуду закрывают крышкой и распаривают крупу около часа. Картофель, коренья и лук режут дольками. Перловку можно подсушить и варить в бульоне. Огурцы обжарить на сливочном масле. В кипящий бульон закладывают распаренную крупу и дают вариться примерно 15 мин., затем помещают нарезанные клубни картофеля, пассерованные коренья с луком и варят еще 15–20 мин. Добавляют припущенные огурцы, специи и кипятят. К столу подают со сметаной и зеленью.

Наш район славен производством и переработкой крупяных культур. В с. Советском расположен крупнейший в крае завод по производству различного вида круп. В линейке этого завода присутствуют все традиционные крупы, а также зерновые хлопья, отличная мука и макароны. Естественно, в своем быту мы с большим удовольствием используем продукцию этого предприятия, ассортимент которой позволяет сделать блюда разнообразными, вкусными и полезными.

Запеканка пшенная сладкая

Готовят рассыпчатую пшенную кашу, охлаждают. Присоединяют яйца с сахаром и изюмом, можно мелко нарезанную курагу, корицу. Полученную смесь тщательно вымешивают, укладывают слоем 5–6 см на противень, предварительно смазанный жиром, сверху поливают сметаной и запекают в духовке.

Приготавливают соус молочный, прогревают с маслом муку, постоянно помешивая, чтобы она только слегка пожелтела. Разводят муку молоком, присоединяют сахарный песок с ванилином и прогревают до загустения. Приготовленная пшенная запеканка разрезается на порции и поливается соусом.

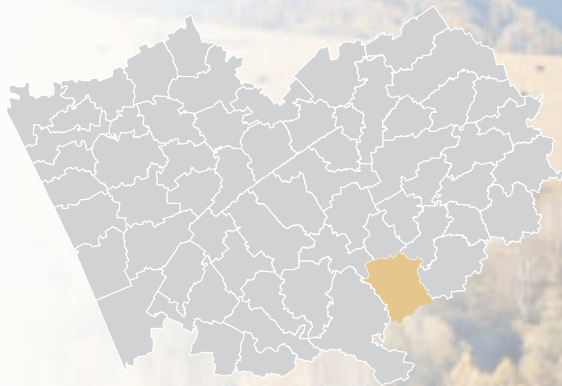


Кролик тушеный

Тушку кролика промыть, разрубить на порционные куски, натереть сахаром, перцем, солью и толченым чесноком каждый кусок, обжарить на сковороде. Затем выложить в глубокую кастрюлю, добавить нарезанную кружочками морковь и нашинкованный репчатый лук и поставить на слабый огонь, залив небольшим количеством бульона. Когда закипит, положить сметану, томатную пасту (или свежие помидоры), закрыть крышкой и тушить в течение 4–5 мин. Подать с отдельно поджаренными крупными дольками картофеля.



Солонешенский район



Район относится к экологически чистым, к территории, где сохранились участки с мало нарушенной поверхностью и растительным покровом. Сохранение подобных участков, а также их биологического разнообразия является важнейшим залогом стабильности биосферы, условий жизни человека.

В Солонешенском районе активно развивается туристическая сфера в силу благополучной экологической обстановке, обильному разнообразию, в том числе лекарственным растениям, наличию мараловодческих ферм, чистой воды. Здесь есть все, что прекрасно способствует отдыху от городской суеты, восстановлению сил и здоровья. Наиболее интересными являются такие природные достопримечательности, как Денисова пещера и комплексный заказник краевого значения «Каскад водопадов на реке Шинок». Центральным местом заказника являются три крупных водопада, самый высокий из них имеет высоту 72 м.



Немного истории

ЕРЕМИНА Надежда Александровна, директор
Сибирячихинского культурно-досугового центра:

– В нашем районе очень сильны традиции, связанные с обычаями и нравами староверов-поляков, появившихся здесь в XVIII веке. История их появления здесь такова. В 1760 г. был издан сенатский указ «О занятии в Сибири мест от Усть-Каменогорской крепости по реке Бухтарме и далее до Телецкого озера, о построении там в удобных местах крепостей и заселении той стороны по реке Убе, Ульбе, Березовке, Глубокой и прочим речкам, впадающим в Иртыш-реку, русскими людьми до двух тысяч человек». В связи с этим сенат на основании манифеста Екатерины II от 4 декабря 1761 г. пригласил возвращаться в Россию русских старообрядцев, бежавших от религиозных гонений в Польшу. При этом указывалось, что место жительства ими может быть выбрано либо прежнее, либо означенное в распоряжении Императрицы, куда входила и Сибирь.

Таким образом, некоторые старообрядцы поселились здесь добровольно, однако многих выслали на эту территорию насильно. В 1765 г. было издано специальное распоряжение, в котором повелевалось ссылать в Сибирь беглецов из Польши и Литвы, поэтому на Алтае их стали называть поляками...



Старообрядческие блюда староверов-поляков имеют одну особенность: они готовятся без картофеля и, несмотря на обилие мяса, очень быстро усваиваются организмом. В пост вместо мяса добавляли конопляное семя или сушеную рыбу, а принцип приготовления оставался таким же. Рецепты приготовления всех блюд в нашем районе до сих пор бережно сохраняются и часто используются.

Щти толстые



1 кг мяса (любое, кроме птицы), 250 г перловой крупы, 250 г заквашенных бураков (сахарной свеклы).

Закваска бураков

Взять свеклу средних размеров, порубить ее в корытце сечкой или на блендере очень мелко, переложить в банку и залить кислым квасом. Поставить в теплое место на 2–3 дня. Бураки можно заквасить заранее и поставить в холодильник, они могут храниться больше месяца.

Подготовка мяса на «щти»

Мясо для приготовления «щтей» берется любое, кроме птицы.

Отделяют мякоть от костей, но кости сильно не обрезают. Мякоть крошат, как на гуляш, ребрышки рубят небольшими кусочками. Рубить косточки нужно точными движениями, чтобы не было мелких костей. Шеину или позвоночник разделявают по суставчикам, крупные разрубают. Трубчатые кости не по-



дут. Мясо сложить в посуду для приготовления «щтей» (посудой пользоваться лучше алюминиевой или чугунной), всыпать 2 ст. л. соли и залить холодной водой, только чтобы скрыло мясо, перемешать и поставить на ночь в холод. Затем слить подсоленную воду, влить заквашенные бураки (придают вкус), всыпать тщательно промытую перловку, налить воды и поставить варить. После закипания переключить на слабый огонь и варить 3–4 часа. Многое зависит от сорта перловки, если «щти» будут слишком густые, то можно добавить водички. Солить по вкусу за час перед отключением. При подаче на стол добавлять мелко рубленный лук.

Сладкая капуста



Берем 250 г квашеной капусты, сливаем капустный сок с нее (если она крупно рубленая, то ее надо порубить мельче, сильно кислую или соленую капусту нужно промыть в холодной воде). Крошим мелко кубиками соленый или маринованный огурец (в летнее время можно свежий), добавляем одну луковицу, также мелко крошенную или измельченную в блендере. Всыпать 1 ч. л. соли, 7–8 ст. л. сахара. Все перемешать и дать постоять минут 40. Затем залить сладким квасом. Через 30 мин. капуста готова.

Без этого блюда в пост не обходился ни один стол староверов.

Здоровье – в алтайских продуктах!



Лапша домашняя

1 кг мяса, 4–5 яиц, мука, соль.

Мясо на лапшу готовится так же, как и на «щти», только здесь можно использовать и мясо птицы.

Завести тесто (яйца, мука, соль по вкусу). Мясо промыть, залить водой и варить до готовности, посолить по вкусу, затем всыпать готовую лапшу (лапшу сыпать нужно понемногу и непрерывно помешивая), варить 3–4 мин. после закипания.

Приготовление лапши

Просеять муку в чашку, сделать в ней углубление, вбить яйца, немного посолить и завести тесто, как на пельмени. Положить тесто в мешочек, чтобы немного отлежалось, затем еще немного помять и накатать тонкие лепешки. Лепешки разложить на ткань для просушки.

Когда лепешки подсохнут (пересушивать их нельзя, а то будут ломаться), их нужно свернуть, кому как удобно, чтобы их покрошить.

Накрошенную лапшу разложить на ткань для подсыхания.

Высыпать лапшу нужно постепенно и непрерывно помешивая.



Каша тиенная

1 л молока, 600 г пшенной крупы, 100 г масла сливочного топленого, 2–3 яйца.

Пшено выбирается желтого цвета, крупное, цельное. Тщательно промыть, всыпать в чугунную посуду, залить молоком и поставить в разогретую духовку при температуре 150 градусов. Варить не помешивая, до вспухания пшена (это когда пшено будет видно, а молоко – нет). Затем вынуть из духовки кашу, в чашке взбить яйца с солью (соль по вкусу) и разогретое топленое масло, затем, деревянной веселкой помешивая кашу, влить тонкой струйкой содержимое с яйцами. Очень тщательно вымешать кашу. Разровнять верх, смазать маслом и поставить в духовку на час или два, в зависимости от емкости, сначала при температуре 150 градусов, затем уменьшить до 100 градусов. Вынуть кашу из духовки, снять зажаренный верх.

Подавая кашу на стол, добавить топленое разогретое масло.





АРХИПОВА
Анна Григорьевна,
с. Туманово



Старинное постное блюдо «Сочни с маком»



Из кипяченой воды, соли, соды, муки замесить тесто, как на пельмени. Раскатать лепешки (сочни) толщиной 0,3 мм. Поджарить их с двух сторон на сухой сковородке. Пока пекутся сочни, сделать заливку с маком.

Мак растолочь в ступе, засыпать сахаром (по вкусу), развести кипяченой водой до состояния жидких сливок.



Готовые сочни (лепешки) покрошить кубиками 3х3 см и залить готовой заливкой.

Такое блюдо в основном готовилось старообрядцами на постные поминальные обеды, на сочельники. Эта традиция сохранилась до настоящего времени.



ЗАБЕЛИНА
Валентина Тимофеевна,
с. Берёзовка

Зелёный суп

В чугу́н положить картошку, залить водой, добавить порезанную ботву свеклы, листья крапивы, перо лука, посолить, поставить томиться в русскую печь.

Кулага

Солоделую ржаную муку залить кипятком, добавить калину. Поставить в печь, томить несколько часов.

Солоделая мука – мука из подмокшего или прорастающего зерна. Такая мука бедна клейковиной, чрезмерно кислотна, при замешивании тесто из такой муки «жидеет» и не «подходит».

Квас

Ржаную муку заливают водой, размешивают, ставят в печь, чтобы рассолодела, затем эту массу разводят холодной кипячёной водой, выстаивают одни сутки, сцеживают и ставят в холодное место.

Бурашница

Отварить очищенные бураки (сахарную свеклу), измельчить, залить отваром и заквасить гущей от кваса, выстаивать несколько часов. При подаче на стол добавить квашеную капусту.



АУДЗЯВИЧУС
Татьяна Павловна,
 с. Берёзовка



Домашний хлеб

Моя бабушка рассказывала, как раньше готовили хмельные дрожжи для хлеба.

В эмалированную кастрюлю плотно закладывают свежий хмель, заливают его горячей водой и варят примерно 1 час, прикрыв крышкой. Затем отвар немного охлаждают и всыпают соли, сахара и 2 неполных стакана пшеничной муки. Вымешивают массу до гладкости, ставят в тепло на 36 часов, потом протирают пару очищенных варёных картофелин, смешивают с дрожжами и опять дают побродить в тепле день. Готовые дрожжи наливают в бутылки и плотно закрывают пробками. Расход таких дрожжей – четверть стакана на килограмм муки.

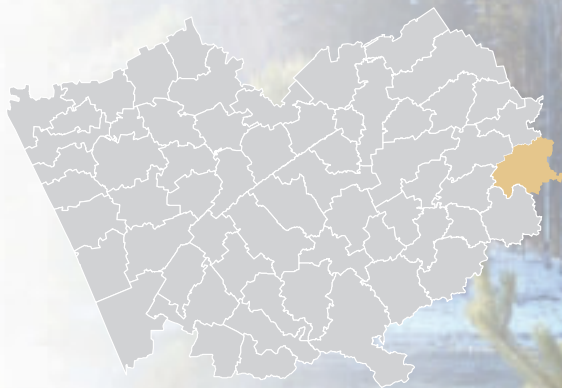
Керге

Приготовить кислое тесто из кипяченой воды, 1 пакетика дрожжей, соли и муки. Тесто раскатать в лепёшку, положить на неё творог, покрошить варёные яйца, завернуть в рулет и нарезать маленькими рулетиками. Уложить в глубокую сковороду.

Яйца взбить со сливками, залить в сковороду с уложенными рулетиками, выпекать в русской печи или в духовке.



Солтонский район



Солтонский район – один из трех районов Алтайского края, где исторически жили кумандинцы. С легкой руки ученых, путешествовавших по Алтаю в середине XVIII века, принято различать верхних кумандинцев, населяющих долину реки Ку (Лебедь), расположенную в Турочакском районе Республики Алтай, и нижних кумандинцев, вотчиной которых являются земли среднего течения Бии и ее притоков Неня и Кожа, а также долин рек Чапша и Иша. Это территория теперешних Солтонского, Красногорского и Бийского районов. Данный народ в Российской Федерации имеет статус малочисленных коренных народов. В Алтайском крае проживают полторы тысячи кумандинцев.

Села кумандинцев назывались аилами. Жили они оседло. Мужчины хорошо знали тайгу, охотились, рыбачили, добывали кедровый орех. Кумандинцы занимались земледелием, из зерновых культур сеяли ячмень. Готовили толкан – ячменную муку крупного помола. Чай с толканом – традиционный напиток кумандинцев.

Являясь язычниками, кумандинцы почитали духов природы.

В Солтонском районе, как и во многих других местах края, немало потомков староверов. Но, пожалуй, только здесь, на границе с Кемеровской областью, сохранились два небольших поселения, где староверы живут в уединении, по законам своих предков. Тайга Салаирского края надежно оберегает их быт.



ТРАДИЦИОННЫЕ РЕЦЕПТЫ КУМАНДИНСКОЙ КУХНИ

от ЛЕМЖИНОЙ Анны Михайловны

Вареники с картошкой

Картофель – 3 шт., крученое мясо – 100 г,
лук – 1 шт., сливочное масло – 30 г, 1 яйцо,
3 стакана муки, вода, соль.

Замесить пельменное тесто. На крупной терке натереть сырой картофель, дать ему немного постоять. Промыть, отжать. Добавить крученое мясо и лук, обжаренный на сливочном масле. Начинка готова. Стряпаем вареники и варим 8–10 мин. Подавать со сметаной или сливочным маслом.

Шургем

Это блюдо готовят из баранины. Берут ливер, желудок, режут их на ленточки. Соединяют по несколько штук и обматывают промытыми кишками. Обжаривают и тушат в чугуне в русской печи.

Чай с медом

Листья смородины и малины промыть. Переложить рядами в глубокую посуду, сбрызгивая каждый ряд медовой (можно сахарной) водой. Поставить в русскую печь на 8–10 часов, затем листья просушить. Из этих листьев можно заваривать вкусный и ароматный чай.



ШИРШОВА

Фаина Владимировна,

с. Берёзово



Шаньги

7 яиц, сметана – 3 ст. л., молоко – 0,5 л, масло сливочное – 150 г, маргарин – 100 г, дрожжи – 30 г, соль – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л., мука – 4 стакана, картофель – 1,5 кг.

Смешать в большой кастрюле 3 ст. л. муки, 3 яйца, теплое молоко, сахар и дрожжи. Поставить в тепло. Когда опара запенится, добавить масло и оставшуюся муку, обмять и оставить.

Для начинки отварить в соленой воде картофель и добавить молоко, сделать картофельное пюре. Тесто разделить на части и раскатать на небольшие лепешки. Положить начинку. Теперь края каждой лепешки нужно защипнуть, а середину оставить открытой. Выложить шаньги на противень, смазанный маслом. Смазать шаньги смесью из яйца, сливочного масла и сметаны. Выпекать в русской печи или духовке до золотистого цвета.

Приятного аппетита!



Щи из квашеной капусты

Квашеная капуста – 600 г, луковица, морковь, помидор или 2 ст. л. томатной пасты, бульон, соль, пряности, сметана, зелень.

В глубокую сковороду налить полстакана бульона и положить квашеную капусту. Тушить до готовности. Обжарить мелко нарезанный лук, морковь, добавить томатную пасту. Всё это переложить в кастрюлю, добавить соль, пряности, залить бульоном. Довести до кипения и дать настояться. Подается со сметаной и зеленью.



Солтонский район славится произрастанием папоротника. Почти в каждой семье из него готовят разные блюда, а также замораживают на зиму и засаливают. Папоротник – хорошее дополнение для многих блюд: макарон, риса, картофеля. А по вкусу он похож на жареные грибы.



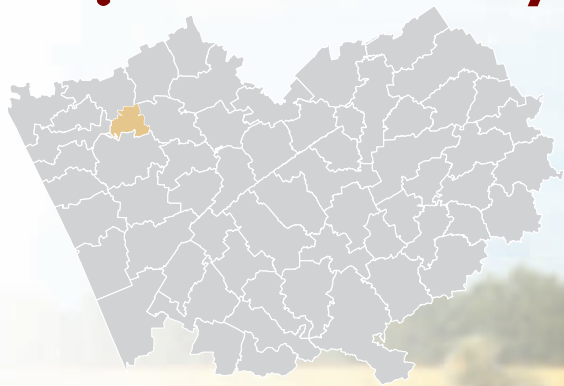
ШИРШОВА Светлана,
с. Солтон

Жареный папоротник

Папоротник – 400 г, лук – 1 шт., морковь – 2 шт., масло растительное – 3 ст. л., соль.

Свежий папоротник отварить в подсоленной воде в течение 15 мин. Соленый папоротник нужно предварительно вымочить, затем у папоротника удалить верхушки, нарезать кусочками по 3–4 см. Лук и морковь обжарить на сковороде на растительном масле, в конце добавить папоротник и ещё немного обжарить.

Суетский район



О чем-то небольшом по размерам, но очень ценном в народе принято говорить: «Мал золотник, да дорог!». Эти слова очень точно характеризуют самый маленький по площади район Алтайского края – Суетский.

Выращивание самого солнечного золотого цветка – подсолнечника – и переработка урожая золотоцветных полей являются специализацией района. Золотистого цвета подсолнечное масло – незаменимый продукт кухни всех народов, населяющих территорию России.

В юго-западной части района, примыкающей к акватории Кулундинского озера, в низовьях речки Суетки немало заболоченных мест – райское место для водоплавающих птиц. Журавль-красавка, лебедь, ходулочник, кулик-ширококлювка, черноголовый хохотун, большая белая цапля, а также хищные птицы: кречетка, орлан-белохвост – этих и других редких птиц, многих из которых большинство из нас не только не видели, но и о многих не слышали, можно встретить здесь. В этих местах они либо обитают постоянно, либо скапливаются во время осенних и весенних перелетов. Немало птиц, прилетая с севера, остаются здесь на зимовку.

Люди не могли не оценить привязанности птиц к этим местам и образовали здесь природный заказник. Госзаказник «Суетский» был создан в 1999 году, здесь действует режим особой охраны. Проезд по территории заказника на любом виде транспорта запрещен, разрешается только на гужевом транспорте или велосипеде.



БЕЛАЯ
Нина Васильевна,
с. Верх-Суетка



Молодая картошечка с грибочками

Грибочки (лисички, опята) тщательно очистить и жарить на растительном масле.

После того, как выпарится выделившийся сок, добавить мелко порезанный лук. Жарить на небольшом огне, периодически помешивая. Картофель почистить, отварить, слить воду, вернуть на огонь и на самом маленьком огне обсушить. Затем разложить на тарелки. Укроп помыть, мелко порезать и выложить на картофель. Ну, а сверху – жареные грибы. Как украшение добавить нарезанные помидоры.



Божьи коровки из помидоров и гречки

200 г гречки, 4 больших помидора, 5 листиков крапивы, 12 шт. горошин чёрного перца (или 5 чёрных маслин без косточки), 2 листика капусты, 1 луковичка, 2 ст. л. домашних сливок, 1/2 стакана растительного масла.

Помидоры ошпарить, очистить от кожуры и порезать на 4 части. Удалить семена с помощью ложки.

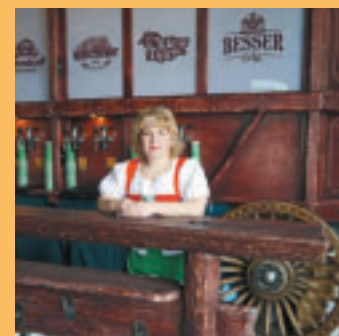
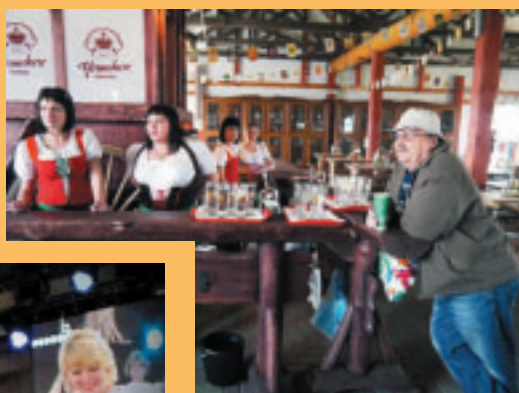
Гречку отварить, добавить измельчённые листики крапивы и сметану.

С одной стороны на тарелку выложить 1 ст. л. массы из гречки и так по всей тарелке накрыть массу двумя четвертинками помидора. Вставить по два пёрышка из лука вместо усиков, перцем или маслинами украсить «крылья божьих коровок».

Листья капусты мелко измельчить и полить растительным маслом, посолить, можно сбрызнуть уксусом, добавить лук. Приготовленную массу выложить по кругу на тарелку.



«ВКУСНЫЕ ПРАЗДНИКИ» АЛТАЙСКОГО КРАЯ



Табунский район



Сухая Кулундинская степь сто лет назад увидела новую жизнь, пришедшую сюда с крестьянами-переселенцами из губерний Центральной России. Допрежь по бескрайним степным просторам кочевали отары овец и табуны лошадей, принадлежавших казахам – коренным жителям этих мест, которых русское население в те годы называло киргизами.

Поскольку переселению на безлюдные земли юга Сибири во времена столыпинских реформ предшествовали землемерные обследования, каждому участку, пригодному для заселения, придавался свой порядковый номер и составлялось описание качества почв, наличия источников воды и другие подробности. Для участка № 39 среди таких подробностей было указано: большой табун. Отсюда и пошло название села Табуны, которое является сегодня административным центром Табунского района.

История освоения этих земель отражена в названиях деревень: Георгиевка близ озера Малое Яровое, Успенка у Кулундинского озера, Карпиловка на Карпиловском озере. Чего стоят другие названия: Лебедино, Новороссийка, Сереброполь, Ромны, Хорошее, Большеромановка, Граничное, Камышенка, Канны, Елизаветград, Ямбор, Самбор!

Вместе с этим сохранились названия озер, данные коренным населением: Шошкалы, Жигильда.



БАРИНОВА
Шолпан Муратовна,
с. Лебедино

Тлары-коже (напиток)

Пшено подсушивают на противне или в хорошо нагретом казане (дают зарумяниться), но не поджаривают, слегка толкут, заливают смесью молока и воды. Варят до полного разваривания пшена. Затем охлаждают до 30–35 градусов, вливают айран и выдерживают при комнатной температуре 36 часов. Используют как напиток или холодный суп.



Жоспа

В основе блюда лежит самый обыкновенный творог. Творог надо прокипятить с молоком, пока он примет светло-коричневый цвет. Процедить, высушить полученную массу (можно в духовке). Высушенную массу пропустить через мясорубку, добавить изюм (можно орехи) и сахар, заправить растопленным сливочным маслом. По вкусу блюдо напоминает щербет.

Курт

Очень популярное у казахов блюдо.

Его делают из скисшего молока. Скисшее молоко наливают в марлю и завязав конец марли, подвешивают. Когда стечет вся жидкость, добавляют в гущу соль (можно ягоду и сахар), скатывают круглые шарики и ставят на сушку. Курт добавляют в бульон (сурпа), который подают после бешбармака. Он придает кислинку бульону и отлично утоляет жажду.





МОТЫЛИНА
Валентина Николаевна,
с. Сереброполь



Сбитень «Былина»

В кипящей воде (1 л) растворите 50 г меда, столько же сахара, добавьте щепотку корицы, гвоздики и сушеной мяты и другие местные пряные травы, которые вам по вкусу. В конце положите в напиток 3 г хмеля. Кипятите сбитень на медленном огне 10–15 мин., время от времени снимая пену. Снимите с огня и дайте настояться 30 мин.

«Золотое кольцо»

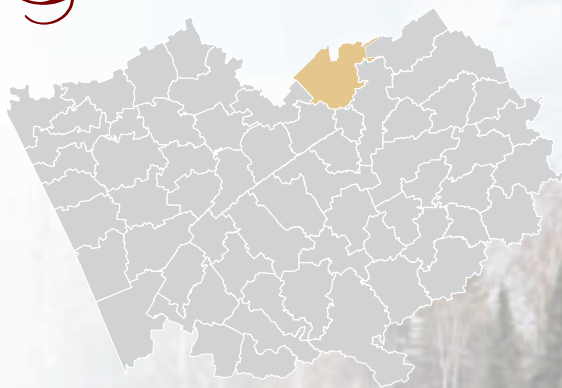
Разведите 100 г меда в 1 л горячей воды. Добавьте по несколько штук гвоздики, корицы, имбиря, кардамона и пару лавровых листьев. Кипятить 10 мин., снимая пену. Снимите с огня и дайте настояться 20 мин.



СБИТЕНЬ

Сбитень (вторая верная форма названия – «збитень») – старинный русский напиток, который подавался в горячем виде. Готовился он из воды, меда и пряностей, а также ряда лечебных травяных сборов. Сбитень впервые упоминается в летописях славян в 1128 году. Его употребляли не в качестве хмельного пива, а для согревающего и противовоспалительного эффекта, потому и готовили, и пили его преимущественно зимой, в холода. Долгое время сбитень являлся напитком для зимы, тогда как квас – для лета. Позже появилась другая разновидность этого напитка – холодный сбитень. Он-то и предназначался для утоления жажды в бане или в жаркое время года.

Тальменский район



Тальменский район является одним из крупнейших в Алтайском крае. Это уникальная территория. Выгодное географическое положение на стыке трех регионов, наличие развитой сети железнодорожных и автомобильных магистралей, развитая инфраструктура, богатая и красивая природа – все это позволяют району реально увеличивать свой экономический потенциал, динамично совершенствуя социальную сферу.

Приобский сосновый бор и река Чумыш, впадающая в Обь, являются главным природным богатством Тальменского района. Жители Барнаула, для которых территория района легкодоступна благодаря железной дороге и электропоездам, а также федеральной автомагистрали М-52, с удовольствием проводят здесь свободное время, занимаясь рыбалкой и сбором грибов.

Многочисленные гости края, особенно из Новосибирской области, получают удовольствие, вкушая изыски русской кухни на базах отдыха Тальменского района. Особенно предпочитают отдыхающие усадьбу «Русский Дом» на краю села Язово. Главным принципом в организации питания здесь является то, что меню состоит только из блюд русской кухни, приготовленных исключительно из местных продуктов, в том числе даров природы. Хозяева гостевой усадьбы, согласно русской традиции, всегда обеспечивают обилие пищи на столе своих гостей.

С учетом насыщенной программы активного отдыха на свежем воздухе, особенно зимой, аппетит у отдыхающих в «Русском Доме» всегда отменный!

Блюда русской кухни в этом удивительном месте отведали немало почетных гостей Алтайского края, а также иностранные туристы. Оценка всегда одна: «Пальчики оближешь!».



ЛЕОНТЬЕВА
Клара Васильевна,
р.п. Тальменка

Хворост по старинному рецепту



Хворост я готовлю всегда по старинному рецепту бабушки – Сулимовой Агафьи Харитоновны, 1891 года рождения. Он очень прост в приготовлении.

1 яйцо, 1 ст. л. сметаны домашней, 1,5 ст. л. водки (или коньяка), 1/4 ч. л. соли, мука.

Всё перемешивается, добавляется мука, замешивается крутое тесто, как на лапшу. Наминается, затем небольшими кусочками очень тонко раскатывается. Дальше резать сочни на полоски и сворачивать бантиками.



Для жарки нагреть в глубокой ёмкости 0,5 л подсолнечного масла, добавить 1/2 пачки маргарина и чуть-чуть соли в масло, чтобы не брызгало при кипении, и опустить нарезанные бантики из теста. Через минуту шумовкой вынуть на блюдо и сверху посыпать сахарной пудрой. Получается гора хвороста.

*Рано утром я встаю
И в лесок скорей бегу.
Набираю хворост там,
Дома его мелко режу,
Посыпаю снежком белым.
Ешьте, милые друзья, –
Очень вкусная еда!*

ЦАРЁВА
Ольга Александровна,
р. п. Тальменка



Тыквенная каша

*Кастрюльку взяли небольшую,
Молочко туда плеснули.
Кашу с тыквы мы сварим
И пшено туда добавим.
Горсточку пшена сыпнули,
Ложечкой его мешнули,
Пусть, пока кипит оно,
Готовим тыкву заодно.
Кубиками нарезаем
И в кастрюльку опускаем.
Пусть всё варится, пыхтит,
К завтраку народ спешит.
Соли, сахару добавим,
Маслицем чуть-чуть приправим,
Кашу из тыквы будем есть,
Витаминов в ней не счесть!
Раньше кашу нам варили
В чугушке, в печи томили.
Сверху корочка была –
Ох, и вкусная она!*



ГРАЧЕВА Татьяна,
р.п. Тальменка



Блюдо «Заливное»

В наше время редкий праздничный стол обходится без заливного, или просто холодца, – это не только вкусное, но и полезное блюдо. Полезно оно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: артрите, остеоартрите и артрозе.

В нашей семье это блюдо хорошо умела готовить еще моя бабушка, и оно перешло по традиции от бабушки к нам и стало любимым блюдом нашей семьи.

Говядина – 1 кг, морковь – 1 кг, яйца отварные – 5 шт., перец – черный горошек, лавровый лист, свежая зелень – по вкусу, желатин пищевой – 2 ст. л.

Залейте мясо водой и поставьте вариться. Воды должно быть немного, так, чтобы она прикрывала мясо. Когда вода начнет закипать, снимите пенку. Когда мясо сварится до полуготовности, добавьте в бульон целую очищенную морковь.

Варите мясо чуть дольше готовности, чтобы бульон принял насыщенный аромат и специфическую вязкость, но не вываривайте. Бульона должно быть достаточно. За пятнадцать минут до конца варки положите в кастрюлю черный перец и лавровый лист.

Готовое мясо достаньте из бульона и остудите. Отделите мясо от костей. Из варившейся в бульоне моркови сделайте звездочки или цветочки.

Приготовьте форму и уложите в нее красиво звездочки из моркови, веточки петрушки, горошек и кукурузу. Заполните формы мясом и залейте бульоном, разбавленным раствором желатина.

Желатин разбавьте холодной водой в соотношении примерно 1:1, оставьте на несколько минут разбухнуть и доведите до кипения на небольшом огне, но не кипятите!

Поставьте заливное застывать в холодильник. Оно остывает довольно быстро.

Приготовление данного блюда не составляет большого труда и не занимает много времени. Подавать хорошо с горячей картошечкой и горчицей или хреном.



Немного истории

Как родилось заливное? Издавна наши предки варили мясной бульон, который при остывании превращался в вязкую густую массу. Этому процессу способствуют желирующие вещества, которые находятся в костях, связках и хрящах. Сначала это считали недостатком бульона, и в знатных домах варили таким образом студень для прислуги. Студень обычно варили после очередного пира, когда оставалось много мясных продуктов. Остатки продуктов измельчали, отваривали в бульоне и выносили на холод. Так появился первый студень. Выглядело такое блюдо совсем не аппетитно.

Исправили ситуацию французы. Сначала они варили желе. Вместе варились и птица, и свинина. Из отварного мяса делали фарш, добавляли в него приправы и специи, заливали бульоном и убирали на холод, иногда под пресс. Впоследствии рецепт желе появился и в русской кухне.

Немного истории

КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ

Существует множество историй о происхождении этих котлет. Более правдоподобной, на наш взгляд, является история, в которой изобретение этих котлет приписывают Дарье Евдокимовне Пожарской, жене хозяина известного в городе Торжке трактира. Кстати, ее портрет кисти художника Тимофея Вефора хранится в музее Торжка и по сей день.

Торжок расположен на пути из Санкт-Петербурга в Москву, и, по всей видимости, великий русский поэт Александр Сергеевич Пушкин, не раз путешествовавший по этому тракту, останавливался у Пожарского и, конечно же, пробовал знаменитые котлеты. Во всяком случае, он оставил о них память в стихотворном письме-путеводителе к своему другу Сергею Александровичу Соболевскому:

На досуге отобедай
У Пожарского в Торжке,
Жареных котлет отведай
И отправься налегке.

Как-то русский царь, скорее всего Александр I, остановился из-за поломки кареты в маленьком городке Осташков, что расположен на озере Селигер. Наиболее приличным трактиром городка считалось заведение Пожарского. Здесь-то и заказан был завтрак для царя. Среди прочих блюд в меню были включены котлеты из телятины. Хозяин был в отчаянии: достать телятины он не смог, а генерал-адъютант никаких оправданий и слышать не хотел.

Тогда по совету мудрой жены трактирщик пошел на обман: сделал котлеты из куриного мяса, придав им схожесть с телячьими, изжарил и подал к царскому столу. Блюдо так понравилось царю, что он приказал наградить трактирщика.

Боясь разоблачения, хозяин сознался в обмане, сказав, что этому его научила жена. Но царь был так благодушен, что наградил и Дарью Евдокимовну, а котлеты велел включить в меню царской кухни.

Счастливый трактирщик так возгордился похвалой царя, что заказал для своего заведения новую вывеску с надписью: «Пожарский, поставщик двора его императорского Величества». С тех пор дела его пошли в гору, и вскоре он переехал в город Торжок, где на бойком месте открыл гостиницу и новый трактир.

Арахиль КАРИМОВА,
с. Кашкарагаиха

Пирожки с мясом по-татарски

Пирожки с мясом по-татарски – одно из моих самых любимых блюд татарской кухни. По виду они напоминают сибирские позы, с единственной разницей: позы готовятся на пару, а татарские пирожки – в духовке. В результате мы получаем очень вкусную выпечку, с сочной начинкой. Советую приготовить прямо тающие во рту пирожки по-татарски!

100 г сливочного масла, муки – 2 стакана, щепотка соли, 1 стакан кефира, соды – на кончике ножа, 2 яйца.

Состав начинки для пирожков: мясо, картофель, лук репчатый, соли и перца – по щепотке.

Сливочное масло растираем с 1 стаканом и солью, добавляем соду. После этого вливаем стакан кефира и 2 яйца. Теперь замешиваем тесто и добавляем оставшуюся муку. Тесто получится чуть мягче, чем пельменное. Когда оно будет готово, оставляем отдохнуть.

Тем временем займемся приготовлением начинки. Для этого можно использовать любое мясо, картошку сырую и репчатый лук. Все ингредиенты нарезаем кубиками, размером – как на винегрет.

Далее все солим и перчим на вкус, хорошо перемешиваем.

После этого отщипнем кусочек теста и раскатаем тоненькую лепешку. В середину выкладываем начинку и защипываем крепко края, при этом оставляя дырочку в середине.

Готовые пирожки выкладываем на подготовленный противень, заранее застеленный пергаментом. Духовка должна быть разогрета до 200 градусов.

Спустя 20 мин. выпекания в духовке в каждый пирожок кладем сливочное масло и снова отправляем в духовку. Далее, через 20 мин., пирожки смазываем яйцом и доливаем в каждый по ложке бульона. В таком состоянии, опять на 15 мин., отправляем в духовку.



Здоровье – в алтайских продуктах!

Батыр АЗЫМОВ,
с. Новоперуново



Узбекский плов

Настоящий узбекский плов готовится из баранины с курдючным салом, но так как не все любят баранину, выбирайте мясо (или птицу) на свой вкус, главное – чтобы оно не было слишком постным.

500 г мяса (можно взять немного больше), 2 луковицы, 3 моркови, масло растительное (100–150 г), соль, перец, рис – 400–500 г (2–3 стакана), вода кипяченая горячая (в два раза больше порции риса, взятого на приготовление плова), зелень, пряности (шафран, зира, барбарис), 1 головка не очищенного чеснока (по желанию), изюм, курага, чернослив (5–10 шт., по желанию).

С пряностями не переборщите. Я, например, не люблю шафран, если с его количеством переборщить, плов получается неестественно желтый и невкусный. Для приготовления плова лучше всего взять казан или чугунную посуду с толстым дном.

Рис тщательно промойте в холодной воде, пересыпьте в дуршлаг и оставьте на некоторое время, чтобы стекла лишняя вода.



Вымытое мясо разделите на порционные кусочки, дайте стечь воде. Жарьте мясо в посуде с хорошо прокаленным растительным маслом, помешивая, чтобы не пригорало. Когда оно немного подрумянится, добавьте туда репчатый лук, порезанный полукольцами. Когда лук подрумянится, добавьте порезанную мелкой соломкой морковь.

Обращаю Ваше внимание на то, что морковь – это очень важный ингредиент в приготовлении плова: его недостаточное количество ухудшает вкус и цвет готового блюда.

Посолите, поперчите, добавьте пряности по вкусу. Когда овощи с мясом подрумянятся, засыпайте туда рис и разровняйте его.

После того, как засыпали рис, сразу же вливайте подсоленную кипяченую горячую воду. Увеличьте огонь до максимума, дайте вскипеть воде и так поварите минут 5. Затем огонь убавьте до минимума и оставляйте вариться на

30–40 мин. Для того, чтобы вода не выпаривалась и рис не остался сырым, я внутреннюю сторону крышки оборачиваю толстым полотенцем и в таком виде закрываю сверху плов.

Чтобы рис равномерно проварился, можно его переворачивать (брать нужно осторожно, не смешивая с овощами) и сделать вертикальные дырочки до дна посуды.

Если Вы хотите приготовить плов с сухофруктами, за 10 мин. до окончания варки добавьте в рис хорошо вымытые курагу, чернослив и изюм. Если хотите добавить в плов чеснок, тщательно его вымойте, не очищайте и закладывайте в рис так же, как сухофрукты.

Готовый плов выкладывайте на блюдо, не перемешивая, чтобы мясо было сверху. К плову обязательно нарежьте свежие помидоры или сделайте салат из свежих овощей.



Шогульский район



Тогульский район расположен в восточной части края. Здесь протекают реки Чумыш, Уксунай, Тогул, имеются 52 озера, в т.ч. Лесное, Маяк, Долгое. Половина территории района покрыта лесами. Растут пихта, береза, осина, ель, ива, черемуха, калина, кедр.

Это единственный район в крае, где можно попробовать настоящий липовый мед.

В восточной части района, рядом с границей Кемеровской области, среди пихтово-осиновой или, как ее еще часто называют, черневой тайги, растет большая липовая роща. Наличие этой рощи связано с очень далекой историей развития природы.

До наступления эпохи последнего оледенения (около 10 тыс. лет назад) климат в наших краях был заметно теплее, и здесь произрастала другая растительность. В частности, среди деревьев преобладали липы, а в озерах рос водной орех рогульник (чилим).

В результате сильного похолодания в эпоху оледенения теплолюбивая растительность погибла или постепенно переместилась южнее. При последующем потеплении и таянии снежно-ледового покрова на освободившихся ото льдов землях появились совершенно иные растения.

Но в силу каких-то, ведомых только природе-матушке причин, в отдельных местах остались небольшие по размерам участки, где сохранились растения доледниковой эпохи. Их принято называть реликтовыми. Рощу в Тогульском районе называют реликтовой липовой рощей. Еще один такой уникальный лесной массив расположен в Заринском районе.



Н.А. Дюпина

Белые красавицы березки,
Словно взявшись за руки, стоят.
На листьях росинки, словно блески,
Пчелки над гречихой звенят.

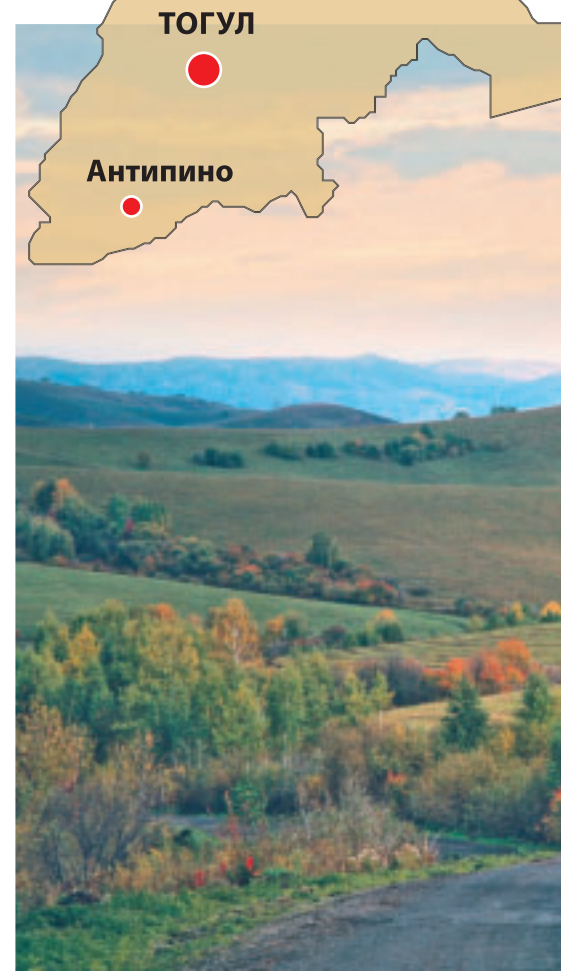
Зеленеют травы луговые,
Как в волнах, в них можно утонуть.
Ковыли качаются седые
И цветами разукрашен путь.

На реке вода, как ключевая,
Так прозрачна – камушки видны,
Бабочки красивые летают
Здесь, не нарушая тишины.

Тогул мой, люблю твои рассветы,
Летние цветущие луга!
Дождички весенние и ветры,
А зимою белые снега!

Никуда, друзья, я не уеду,
Ни в какие дальние края.
В Тогуле и радости, и беды,
Тогул – это родина моя!

Белые березки за мосточком
Вдоль крутого берега стоят,
Шелестят зеленые листочки,
Будто бы судьбу благодарят!



КАЧЕСОВА

Лидия Анатольевна,
с. Антипино



Люблю вкусно поесть, но я – за здоровую пищу. А ещё стараюсь готовить такие блюда, чтобы, как говорится, «на скорую руку». В свои блюда я часто добавляю кефир, так как это здоровый и полезный продукт.



Запеченные куриные бёдрышки с картофелем в кефире

0,5 кг картофеля, 1 большая луковица, соль, перец, специи по вкусу, 0,5 л кефира для маринада.

Натираем бёдрышки солью, перцем, специями, заливаем кефиром, оставляем на 20–25 мин. За это время режем очищенный картофель кружками, укладываем на лист, смазанный маслом, сверху – лук кольцами, потом бёдрышки, и заливаем кефирным маринадом, в котором мариновались бёдрышки. Ставим в ра-



зогретую духовку на 30–35 мин. Быстро, дёшево и не вредно для нашего организма. Луку можно больше, ведь это тоже очень полезный продукт.

Когда я была маленькая, я жила с бабушкой, а она была настоящим кулинаром! Какие вкусности готовила моя бабушка! Мне вспоминается овсяный кисель. Готовила она его из настоящего овса. Когда кисель был готов, сдабривала его подсолнечным маслом или мёдом. Сейчас как-то не готовят это блюдо. Да, это блюдо, а не напиток, потому что его разливают по тарелкам и едят ложкой. А ведь этот продукт – настоящий целебный эликсир, очень полезный, помогает при самых разных недомоганиях: при болезнях ЖКТ, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет, повышает работоспособность и самочувствие, очищает организм от шлаков, понижает холестерин, замедляет процесс старения. Кисель можно есть как взрослым, так и детям. Лучше съедать его за завтраком.

Моя бабушка, дожив до преклонного возраста, имела стройную фигуру, была легка на ногу и до последних дней своих сама себя обслуживала.

У меня нет овса, я готовлю кисель из овсяной крупы, а вообще можно приготовить кисель и из овсяных хлопьев, только рецепт приготовления немного иной.

Кисель из овсяной крупы

1,5 стакана овсяной крупы, 50–70 г кефира и 2 л тёплой кипячёной воды.

В трехлитровую банку всыпать 1,5 стакана овсяной крупы, залить двумя литрами тёплой кипячёной воды, добавить 50–70 г кефира, перемешать и накрыть марлей. Поставить в тёплое место на 1,5–2 суток. Когда брожение прекратится, процедить смесь через 2–3 слоя марли в другую банку и поставить отσταиваться в холодильник. Через сутки в банке будет сверху прозрачная жидкость, а снизу – белый осадок.

Осторожно слить верхнюю жидкость, а белая жидкость станет основой киселя. Эту сыворотку хранить в холодильнике.

А теперь готовим кисель: взять сыворотку (сколько вы пожелаете приготовить киселя), разбавить её водой в соотношении 1:2 или 1:3, добавить чуть соли, поставить на огонь, довести до кипения. Кисель готов. Можно добавить мёд или масло. Мне больше нравится подсолнечное нерафинированное, чтобы запах семечек чувствовался.

Ешьте и будьте здоровы!



Манник на кефире

0,5 л кефира, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 2-3 ст. л. растительного масла, 1 стакан манной крупы, 1 ч. л. соды, соль (на кончике ножа).

Сахар, соль, соду перемешать, добавить кефир, масло. Всё тщательно ещё раз перемешать, всыпать манку и муку, тесто должно быть, как сметана. Я ещё добавляю изюм. А вообще манник непривередлив, так что можно добавить в тесто и нарезанные дольками яблоки, курагу, в общем, на ваш вкус. Он будет так же хорош и без всего этого.

Смазываем форму маслом, посыпаем молотыми сухарями, а можно выливать тесто прямо в сухую форму, манник от этого вкуса не потеряет. Выливаем массу в форму и ставим в разогретую духовку на 40–50 мин.

Быстро и очень вкусно! Мои внуки просто обожают манник. Такой пирог не добавит лишних килограммов и холестерина.



Рецепты от жителей Алтайского

Немного истории

Народная мудрость: «Четыре действия рожают чудо: смотри на бежущую волну, на зеленый цвет, любуйся красивым лицом и пей мёд».

Существует предположение В.В. Ворожбитова о том, что пчелы попали в Сибирь в далеком прошлом, примерно 4 тыс. лет назад. Археологи полагают, что культура афанасьевских племен – наиболее ранней сибирской цивилизации – не связана с культурой восточных народностей и несет черты культуры европейских племен.

Появление медоносных пчел и зарождение пчеловодства в Сибири и в Алтайском крае до сих пор порождают противоречивые мнения многих ученых, изучающих эту проблему.

Но официально считается, что пчеловодство появилось на Алтае в XVIII в. Число ульев за вторую половину XIX в. увеличилось с 257 до 552 тыс. Способ содержания пчел был примитивным: колоды выдвигались из тополиных пней. Рамочные ульи, зимняя подкормка и искусственная вощина появляются только с 90-х годов.

Имеются сообщения о том, что пчел завозили из Башкирии, Оренбурга, Украины. Первая попытка развести пчел в Сибири была предпринята в 1776–1777 гг., когда начальник пограничных войск Сибири генерал-майор Скалон по предложению главного врача пограничных войск Р. Беренса распорядился завезти из Башкирии в Усть-Каменогорскую крепость 30 ульев пчел. Однако из-за отсутствия навыка работы с пчелами и небрежного ухода все семьи пчел погибли.

Новая попытка разведения пчел в южном Алтае была предпринята в 1786 г. генерал-майором Н.Ф. Аршеневским. Из Башкирии по его приказу были привезены семь ульев с пчелами, а с ними прибыл человек, знающий пчеловодство. Этот исторический факт, по мнению многих исследователей, послужил датой зарождения пчеловодства на Алтае.

Эта отрасль сельского хозяйства носила товарный характер. Весь воск, получаемый в хозяйствах, шел на воскобойные и свечновосковые заводы. Дороговизна привозного сахара содействовала увеличивающемуся спросу на мёд. Товарными считались пасеки, имеющие 50 и более пчелиных

колод. Были известны пасеки, насчитывающие до 1000 и более ульев. Пчеловодством занимались как крестьяне, так и предприниматели, среди которых наиболее известны были пасеки Маткевича и Федорова под Бийском.

Алтайский край и Республика Алтай – одни из наиболее развитых пчеловодческих регионов нашей страны. По числу пчелиных семей Алтай устойчиво занимает ведущее место в России, имея во всех категориях хозяйств свыше 400 тыс. пчелиных семей. Ежегодно в Алтайском крае получают 4000–5000 т товарного меда.

В последнее время все более популярными становятся традиционные средства для поддержания здоровья, целительная сила которых проверена поколениями предков. Одним из таких средств являются медовые напитки.

Медовые напитки были знакомы человеку уже примерно 3000 лет назад. Так, Гомер в «Илиаде» детально описывает, как Агамеда делала для греческих воинов освежающий медовый напиток – кикон.

Одним из таких средств на Руси являлся медовый сбитень – старинный напиток, который появился на Руси задолго до традиционных чая и кофе.

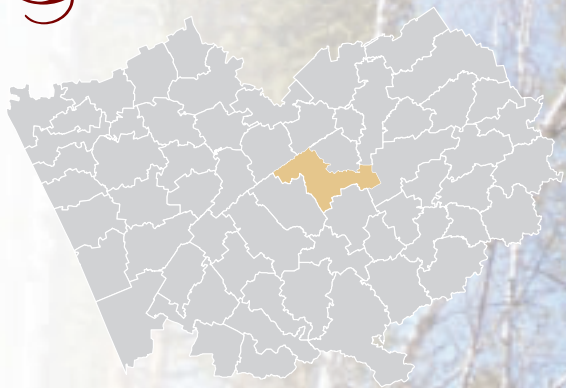
Готовили сбитни, в основном, безалкогольные, но были и алкогольные. Употребляли их как в горячем, так и в холодном виде вместо кваса. Готовили этот национальный напиток на меду и патоке с добавлением пряностей и душистых целебных трав.

Не существовало единого рецепта для приготовления сбитня. Общим является его жгучая пряность, сладость мёда и безусловная целебность.

Особенно в зимние дни сбитень был необходим как согревающее и противовоспалительное средство. Пили его в горячем виде в плохую погоду, когда случалось занедужить от простуды либо какой другой немощи. Особенно он годился при меланхолии (современный психогенный стресс). В отличие от алкогольных напитков даже безалкогольный сбитень вселял бодрость и праздничную радость.

Зимой, в студёные дни, когда так сильно ощущается недостаток солнечного тепла, особенным признанием пользовался сбитень медовый – традиционный русский напиток, снимающий усталость и восполняющий энергию. Мощнейший энергетик мёд в сочетании с бодрящими пряностями – это чистейший кладёз здоровья!

Топчихинский район



Река Обь и ее притоки Алей, Барнаулка, Большая речка; Барнаульский ленточный бор, Приобский сосновый бор, многочисленные озера и бескрайние степи были привлекательны для жизни людей еще в доисторические времена, о чем свидетельствует единственная в своем роде многослойная стоянка эпохи палеолита, исследованная археологами на Большереченских Елбанах. Конечно, у древних людей реки и озера носили иные названия, о которых мы никогда не узнаем. Но так же, как и современные люди, наши предки употребляли в пищу все, что давала богатейшая природа этих мест.

Для того, чтобы хоть ненадолго почувствовать себя человеком природы, необходимо всего-навсего оставить свои повседневные дела и с близкими товарищами приехать сюда, в Топчихинский район, забраться в лесную глушь ленточного бора, выйти на берег тихой лесной речки Барнаулки. Она здесь совсем не такая, какую привыкли видеть барнаульцы в пределах городской черты и в пригороде. В погожий теплый день всегда хочется зайти в воду неглубокой речки. Немного постояв в чистой прохладной воде, начинаешь чувствовать легкое пощипывание на коже ног. Это стайка пескарей собирает с Ваших ног мелкие частички чего-то съедобного для них, поднятого со дна и осевшего на коже. Через толщу прозрачной воды нетрудно разглядеть проворных рыбешек. А какая прекрасная ушица может быть приготовлена из этой мелочи у вечернего костра!



слова К.А. Пчелина

Затерялся в просторах Алтая
Наш Топчихинский милый район,
Только нива кругом золотая,
Ширь степей, голубой небосклон.

Ах, топчихинцы, люди гордые,
Но с открытой душою живут,
Хлебосольные, сердцем добрые,
Свою Родину любят и чтут.

Много в селах у нас знаменитостей:
Есть герои труда и войны.
Всюду люди живут даровитые
И готовы служить для страны.



МИХАЙЛЕНКО

Татьяна Александровна,

с. Белояровка

Вафли на сметане

Эти вафли мама всегда делала для моего младшего брата – он в детстве был большим сладкоежкой, да и сейчас такой! У нее были специальные формы – тяжелые, чугунные, с красивым рисунком. Пекла она вафли на газовой плите или в русской печи. Эти формы я храню как семейную реликвию, обязательно передам их дочери, хотя у нее и есть современная электровафельница.

300 г просеянной муки, 2 ст. л. сметаны, 200 г сахара, 4 яйца, 150 г растопленного маргарина, 1 ч. л. соды, соль на кончике ножа.

Тесто должно получиться, как густая сметана.

Вафельницу разогреть хорошо, положить 2 ст. л. теста, разровнять и выпекать. Вафли должны быть золотистого цвета.

Молочный кисель

1 л молока (сыворотки) нагреть, добавить 100 г сахара, довести до кипения. Тонкой струйкой влить растворенный в холодной воде (1/4 стакана) крахмал (50–80 г). Крахмала добавлять столько, насколько густой кисель хотите получить. Можно добавить в кисель ягод, ванилин на кончике ножа или фруктовый сок.



Голубцы с гусиным мясом

Такие голубцы моя мама готовила чаще всего для семейных праздников, зимой, когда забивали птицу, которой всегда в нашей семье держали много. Сейчас, к сожалению, мамы уже нет, но я храню эти любимые в нашей семье рецепты!

Из кочана капусты вырезать кочерыжку и отварить до полуготовности в подсоленной воде (12–15 мин.). Затем вынуть капусту, откинуть на дуршлаг, остудить, разобрать на отдельные листья, утолщения срезать или разбить молоточком.

На подготовленные листья разложить фарш, сложить конвертиком. Голубцы запанировать в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, обжарить на сковороде. Затем уложить обжаренные голубцы в жаровню, залить сметанным соусом с томатом и поставить на плиту, тушить на небольшом огне до готовности. Можно поставить в духовку. Мама запекала голубцы в русской печи, тогда они получались особенно вкусные, душистые, мягкие!

Для фарша обработанную тушку гуся промыть, обсушить полотенцем, срезать мясо с костей. Мясо гуся вместе с кожицей пропустить через мясорубку. Массу тщательно взбить. Взять 700–800 г фарша, добавить соль, перец и отваренный предварительно до полуготовности рис (около 200 г), пассерованный репчатый лук (100 г), немного измельченного чеснока. Если фарш получился недостаточно эластичный, можно добавить немного воды.

При подаче голубцы полить соусом, в котором они тушились, и посыпать мелко нарезанной зеленью по вкусу.

Можно в жаровню, сверху голубцов положить оставшиеся капустные мелкие листья, а при подаче их использовать как подложку.

Детство наше прошло в с. Калманка. Помню, как осенью плавали на лодке за облепихой за Обь – на «мытые пески». Из облепихи делали разные заготовки, запасая ценные витамины этой чудо-ягоды на зиму. Обсушенную ягоду протирали через крупное сито. Облепиховый сок с мякотью использовали непосредственно как десерт и лакомство, а также готовили из него морсы, кисели, муссы.

Желе из облепихи

Облепиховый сок с мякотью прокипятить, добавить сахар из расчета 1:0,5, кипятить 3 мин. Разлить горячим в стерилизованные банки, закатать крышкой. Использовать как варенье.

Облепиховый сок

Свежий облепиховый сок соединить с сахаром из расчета 1:1. Перемешивать, пока не растворится сахар. Разлить в стерилизованные банки, закатать крышкой.





ФИЛАТОВА
Людмила Владимировна



Гусь (утка) по-украински

Моя бабушка-хохлушка не признавала никаких специй, кроме чеснока. Поэтому гуся или утку она готовила, используя только его и соль.

На среднюю тушку нужно взять две большие или три средние головки чеснока, мелко измельчить на тёрке, перемешать с солью, дать настояться 30 мин. Затем этой смесью натереть утку или гуся и оставить мариноваться 12 часов. Затем поместить тушку в большой чугунок и поставить в печь. Пока птица готовилась, по дому распространялся необыкновенный, незабываемый аромат.

Я готовлю птицу именно так, потому что у меня есть настоящая кирпичная печь. Этот рецепт я передам своей дочери по наследству.

Украинский борщ

Ещё бабушка готовила необыкновенный украинский борщ. Вымытое мясо она погружала в чугунок, заливала водой. Туда же добавлялись квашеная капуста и картофель целиком. Всё это томилось в печи часа 3.

Затем в борщ добавлялась заправка, которая готовилась так. На свином сале пережаривались измельченные морковь, свекла, лук, затем все заливалось рассолом из-под солёных помидоров и тушилось еще несколько минут. С рассолом свекла сохраняет свой характерный насыщенный цвет. При подаче на стол блюдо посыпалось рубленым чесноком и заправлялось сметаной.



ЮНОШЕВА Елена,
с. Топчиха

Лукошко с грибами

*Я люблю тебя, рыжая осень,
С твоими яркими свежими красками,
Ну продлись хоть немного, просим,
Поиграй разноцветными красками...*

Для нашей семьи это время года ценно тем, что наступает грибная пора. Еще дедушка привил всем нам любовь к грибам. Именно они и стали главными героями нашего, теперь уже традиционного, блюда. История

его очень проста, но до того трогательна! А началось всё с того, что от бабушки нашей семье передалась традиция: каждый год праздновать урожай собранного картофеля (т.к. картофель считается «вторым хлебом»). На столе обязательно присутствуют блюда из картофеля и грибов. И вот однажды шестилетняя племянница Лера решила тоже принять участие в сервировке праздничного стола. В игрушечную корзинку она уложила зелень петрушки и грибочки, которые сделала из сырого картофеля. Блюдо, конечно, получилось несъедобным, но зато стало главным украшением стола.

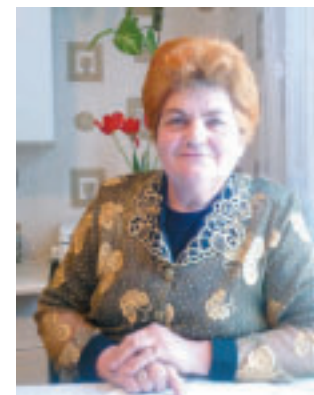
Эта корзинка настолько вдохновила Елену, маму Леры, что она решила сделать

такую же на ее день рождения, но только теперь уже съедобную. Лукошко получилось таким веселым и оригинальным, что теперь это блюдо стало для нашей семьи традиционным украшением любого праздничного стола. А рецепт его очень прост.

На дно блюда укладывается зелень, в центр кладется корка хлеба толщиной 2–3 см, и в неё по кругу вставляется «хворост». Затем берется зеленое перо лука (несколько штук), и начиная снизу плетется лукошко. После этого из мелкого вареного картофеля формируются ножки грибов, а из свежих томатов вырезаются шляпки. Затем с помощью зубочисток шляпки соединяются с ножками, и готовые грибочки укладываются в лукошко. Блюдо готово.



ШМИДТ
Мария Андреевна,
п. Победим



Фруктовый суп с галушками (Schnitzsuppe)

Сварить компот из сухофруктов (яблоки, груша, чернослив, курага, изюм), добавить сахар (по вкусу). Перед тем, как снять с огня, добавить галушки, варить 5–6 мин. Подавать горячим, добавляя по вкусу сметану.

МАСЛОВА Евгения Николаевна,
с. Топчиха

«Розовые мечты»

Однажды увидев это блюдо в гостях у подруги, я не смогла остаться равнодушной. Теперь я готовлю его для праздничного стола.

Нарезать из сырого картофеля на специальной терке для овощей или острым ножом лепестки будущей «розы» толщиной 1–1,5 мм, полупрозрачные.

Одну пластинку картофеля отрезать по толще (3–4 мм), чтобы нарезать из нее длинные брусочки квадратного сечения для центральных «бутонов». Вокруг надо наворачивать «лепестки».

Замочить в посуде с подсоленной (на 1 л воды – 1 полная ч. л. соли) холодной водой на 2–3 часа «лепестки», «бутоны» и зубочистки для

скалывания «розы». Лепестки за счет растворения части крахмала эта процедура смягчит, они станут намного податливее при скручивании «роз», а зубочистки после этого не будут гореть при жарке «роз» в горячем масле.

Готовить «розы» так: взять центральный «бутон» и плотно обернуть его одним лепестком. Затем другой лепесток обернуть и закрутить его в другую сторону, после чего закрепить «бутон» кусочком зубочистки. Далее продолжить заворачивать другие лепестки, немного отводя их сверху, чтобы «роза» получилась открытой, «цветущей». Обязательно один лепесток заворачивать по часовой стрелке, а следующий – против. Чем больше хотите «розу», тем больше заверните лепестков и скрепляющих зубочисток. Потом готовую «розу» слегка стряхнуть от воды и отложить на салфетку, чтобы подсохла 3–5 мин. перед жаркой (меньше жира будет вокруг).

Пока «розы» сохнут, поставить на огонь небольшую кастрюлю с растительным маслом и нагреть до необходимой температуры (проверить одним подсушенным лепестком, чтобы масло хорошо зашипело). Опустить «розу» головкой вниз и постараться, чтобы она не переворачивалась на один бок в течение 1–2 мин. Если все верно, то все лепестки раскроются.

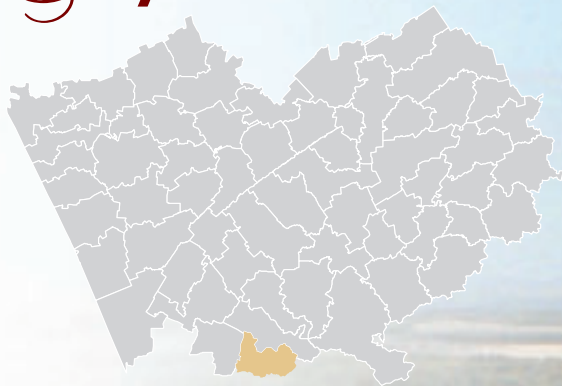
Осторожно перевернуть «розу» и обжарить со всех сторон до золотистого цвета. Вынимать ее следует сразу на бумажную салфетку, чтобы лишнее масло стекло. Слегка посыпать солью. Когда «розы» совсем немного остынут, вынуть зубочистки (это легко). Такие «розы» во фритюре можно приготовить из картофеля, репы («белые розы») или из свеклы («красные розы»). «Красные розы» можно приготовить и из картофеля, окрасив их соком свеклы. «Розы» сервируем и подаем горячими.



На галушки: 0,5 булки черствого белого хлеба измельчить в мелкую крошку, добавить 1 ст. л. разогретого топленого сливочного масла и 2 взбитых яичных желтка. Из полученной массы скатать галушки (шарики диаметром 4 см).



Третьяковский район



Здесь, в горах со странным названием Кипешные, а также в Бузигиных и Воробьевых горах берет свое начало Алей – самая длинная (858 км) река Алтайского края. Горы в верховьях Алая относятся к Рудному Алтаю. Здесь так же, как в соседнем Змеиногорске, Колывани, зарождалось горно-заводское дело в первой половине XVIII века.

Одним из самых известных исторических объектов горнодобывающего дела на территории Третьяковского района является глубокая горная выработка на краю села Семеновка. Сейчас она заполнена водой, завораживающий цвет которой привлекает сюда сотни людей. Местные жители утверждают, что именно под впечатлением от встречи с этим изумрудного цвета водоемом известный певец и композитор Вячеслав Добрынин написал песню «Колдовское озеро – голубой магнит».

Рудный Алтай полон загадок, он наполнен историей, памятью о непростых временах освоения русским государством богатых недр этого края. Это отражается во всем: в названиях деревень, гор, ручьев и речек. Интерес вызывают истории о Генеральском саде в местечке Ключи, где якобы провел последние годы своей жизни опальный царский генерал. Еще недавно можно было отведать яблочки из этого сада, разбитого среди тайги. В селе Верх-Алейка, где была расположена одна из немногих крепостей Колывано-Кузнецкой оборонительной линии, живут по сей день потомки русских казаков. Здесь можно послушать казацкие песни и отведать пищу, которую употребляли лихие воины земли русской.

Сейчас главное богатство района – поля, засеянные пшеницей, подсолнечником и другими сельскохозяйственными культурами. Особая гордость района – Гилевское водохранилище, богатое рыбой.



ЕГОРОВА

Мария Афанасьевна,

старейшая жительница села Староалейское, в 2011 году отпраздновала 100-летний юбилей!



Затируха

В кастрюлю налить воды. Покрошить картофель, поварить несколько минут. Затируть тесто: 1 яйцо, соль, мука – затируть до образования крошки. Добавить тесто в бульон. Варить до готовности. Заправить репчатым луком, зажаренным на сливочном масле. Добавить зеленый лук, укроп.

Анфиза Ивановна

СУСЛЯКОВА,

с. Семеновка

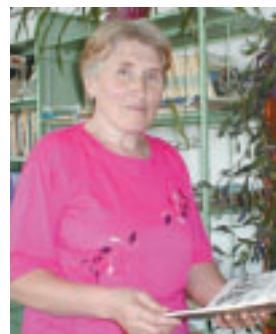


Калинница

Калинницу делала еще моя бабушка в 95 лет. Сейчас и я готовлю ее для семьи.

Берется 3 л воды, 0,5 л ягод калины, 0,5 кг сахара, 1 стакан ржаной муки.

Калина высыпается в кастрюлю, добавляется сахар, вода, ставится на огонь и кипит до готовности калины. Затем 1 стакан ржаной муки разбавляем водой до консистенции сметаны. В горячую калину выливаем «болтушку». Перемешиваем, остужаем.



ГОЛЬЦЕР

Галина Иосифовна,

п. Крючки

Сухарница

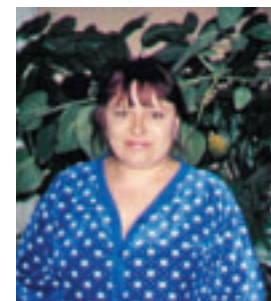
Сушим несладкие сухари, засыпаем в тарелку, добавляем соль, черный перец, можно сливочное масло. Заливаем все кипятком или мясным бульоном. Закрывать, дать чуть постоять, и готово. Можно добавить зелень.



БЕЗРУЧКО

Татьяна Васильевна,

п. Первомайский



Талушки по-чеченски

Это блюдо многие годы готовится в нашей семье.

Мясо птицы (любое) отварить, остудить, образовавшийся на поверхности жир собрать в тарелку. В этот жир растолочь чеснок (4 зубчика), поперчить, посолить.

Приготовить тесто, как для пельменей или лапши, раскатать очень тонко большие сочни, нарезать их квадратиками или кружочками и слепить «ушки». «Ушки» отварить в мясном бульоне, выложить на блюдо. Мясо измельчить, подогреть и выложить сверху на «ушки». Далее подготовленной смесью жира с чесноком и перцем залить мясо и «ушки». (Как вариант, каждый добавляет себе в тарелку по вкусу.)

АНДРЕЕВА
Галина Викторовна,
с. Плоское

Вареники с помидорами

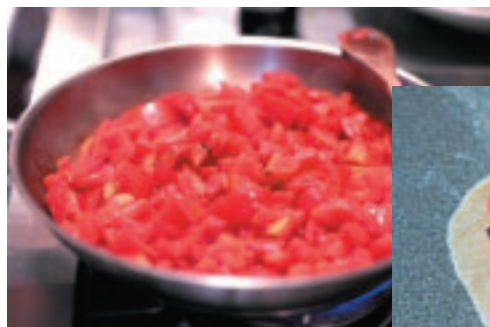
Очень люблю готовить, люблю фантазировать. Неординарностью приготовления блюд отличались мои предки. Необычное блюдо «Вареники с помидорами» у нас передается из поколения в поколение. А началось все с моей прабабушки. Родом она была из Польши. Во время войны ее переселили на Украину, с Украины в Казахстан. Однажды, во время войны, весной дед нашел в глубоком котловане рыбу и выменял ее на чашку муки и помидоры, а бабушка, чтобы накормить всю семью (семья состояла из восьми человек), приготовила вареники с помидорами. Эти вареники спасли нашу семью от голода в

военные годы. Хотя военное лихолетье прошло, блюдо осталось жить в семье. Пока я была маленькой, я видела, как бабушка лепила вареники из помидоров. Когда выросла, стала лепить сама. Сегодня наша семья живет на Алтае, и мы по-прежнему любим это доступное блюдо. Я учу его приготовлению своих снох, угощаю соседей и хочу поделиться с Вами этим рецептом. Это диетическое блюдо легко усваивается и очень вкусное.

Готовим тесто, как на пельмени, не очень тугое.

Свежие помидоры нарезаем кубиками и складываем в дуршлаг над чашкой, в которую будет стекать сок. Добавляем репчатый лук кубиками, солим, перчим по вкусу. Помешиваем почаще, чтобы сбежал сок.

Лепим вареники и без промедления отпускаем в кипящую воду, варим до готовности теста. В чашку с готовыми варениками кладем ложку сметаны или майонеза и заливаем соком помидоров, который вытек через дуршлаг.



Пирожки по-андреевски

Готовим дрожжевое тесто по любому рецепту, а для начинки нарезаем мясо тонкими (0,5–1 см) пластинками. Пластинки мяса натираем солью и перцем. Мелко режем лук и чеснок.

На небольшой сочень теста кладем пластик мяса, сверху – лук или чеснок, лепим пирожок и жарим в масле на медленном огне до готовности.



Холодец с грибами и рыбой

Мой дед любил ловить рыбу, а бабушка была заядлая грибница, поэтому на Рождество у нас всегда был холодец с рыбой и грибами.

Тушка рыбы (сазан, щука, судак, таймень),
200 г грибов (можно и больше), 4 луковичы.

Рыбу разрезаем пополам, убираем только жабры, обваливаем в муке, лук режем полукольцами и обжариваем в масле. Грибы отвариваем. На дно посуды кладем слоями:

- 1) лук, на лук кладем несколько листиков лаврового листа;
- 2) грибы, сверху добавляем щепотку черного перца, солим;
- 3) рыба, обваленная в муке.

Слои можно повторить. Заливаем водой с растворенной в ней пачкой желатина и варим до готовности, затем выносим на холод.

Немного истории

ЗАКУСКИ

Закуски в России начали выделяться в самостоятельный раздел кулинарии в эпоху петровских реформ под влиянием западноевропейских кулинарных традиций и культивировались самостоятельной частью общества.

В качестве закусок на русском столе появляются неизвестные ранее на Руси голландские и французские сыры, немецкие бутерброды, различные традиционные для европейского стола салаты, а также к этой группе присоединяются привычные русские солонина и буженина, соленья и студни, рыбные деликатесы: икра, балык, соленые белая и красная рыба.

Для холодных и горячих закусок принято было сервировать отдельные столы, на них же ставились и алкогольные напитки.

Закуски принято было употреблять перед основным обедом, их пикантный острый или соленый вкус должен был возбуждать аппетит перед едой, поэтому закуски не должны были быть особенно сытными.

По старинной русской традиции прием водки необходимо было сопроводить небольшой порцией еды, чтобы отбить ее горький вкус, «закусить», отчего, собственно, и получила свое название эта группа блюд, легко прижившаяся на русской почве и ставшая непременной частью русского стола.



ЛАШКАН
Эльвира Михайловна
п. Садовый

Плацунды молдавские

400 г муки, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла,
1 стакан молока, 1 кг творога.

2 стакана муки просеять на стол горкой, положить ложку масла, соль, 2 яйца и столько молока, сколько примет умеренной густоты тесто. Тесто хорошо вымесить и накрыть полотенцем.

Приготовить творожную начинку: творог

смешать с 1 яйцом и сахаром. Разделить тесто на равные части, каждую раскатать в тоненький пласт, положить на середину творог, разделить его кружками и, смазав края теста яйцом, загнуть так, чтобы весь творог был покрыт, а плацинда имела вид восьмиугольника и была толщиной в полпальца.

Сложить на промасленный лист, смазать яйцом, поставить в горячую духовку. Вынимать, когда начнут подрумяниваться. Подавать на стол горячими.



Здоровье – в алтайских продуктах!

РУДИК

Наталья Анатольевна,

с. Шипуниха

Торт «Господский»

Этот торт в нашей семье пекут сто лет. Моя прабабушка Лаврикова Евдокия Григорьевна работала прислугой у господ, они научили ее готовить новые блюда, которые в то время в деревне не готовили, среди них был этот торт. Предлагаю вам его рецепт.

Тесто: 2 яйца, 2 кружки (0,5 л) сметаны, 1 кружка сахара, 1 ст. л. соды, гашеной уксусом, около 2-х стаканов муки. Тесто должно быть мягким. Дать ему полежать. Раскатать лепешки тонко, как на лапшу. Торт выпекается по одной лепешке на сухой сковородке.

Для крема: стакан сахара, 3 ст. л. какао размешайте, добавьте 2 стакана сметаны.



Испеченные лепешки смазать кремом (около 2 ст. л. крема на лепешку), последнюю лепешку не мазать. Поставить на 2 часа в холодильник, потом обрезать края, придать форму, сверху помазать кремом и посыпать обрезанной стружкой. Работа с тортом кропотливая, но она того стоит. Поверьте: торт будет вкуснее магазинного.



СОЛОПОВА

Любовь

Александровна,

с. Екатеринбургское

Пирожки сдобные «Домашние»

Это блюдо является семейным блюдом нашей семьи. Рецепт придуман мною, и готовлю я пирожки по этому рецепту уже более 20 лет. Пирожки рассыпчатые, сладкие, очень нежные на вкус.

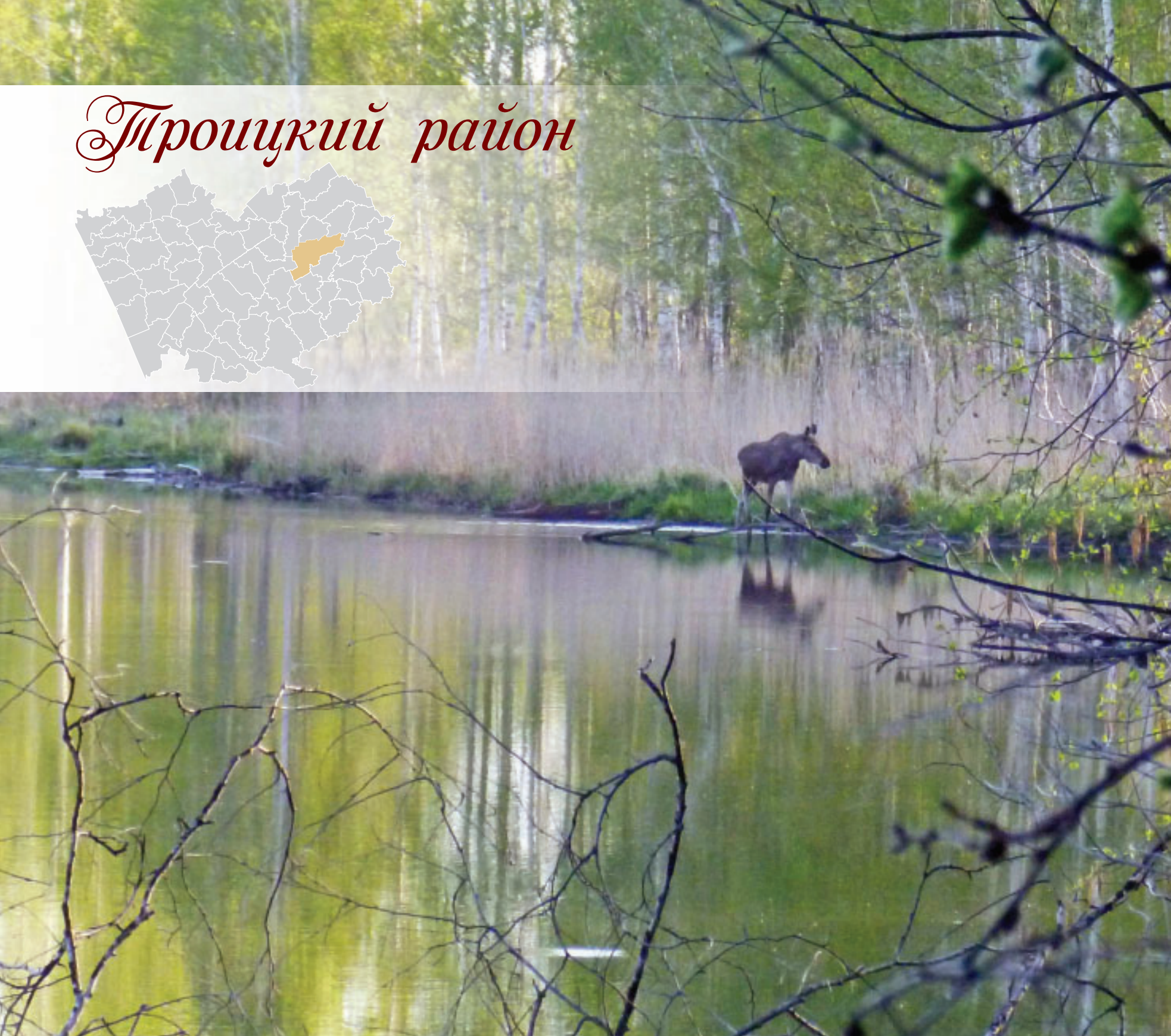
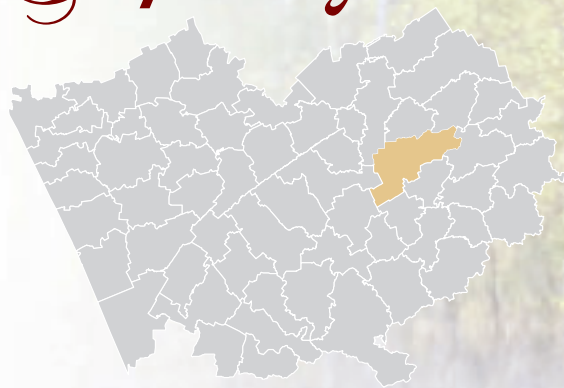
2 ст. л. сухих дрожжей или 50 г сырых дрожжей, 100 г теплой воды, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. муки смешать и оставить на 10 мин.

1 л молока, 1 стакан сметаны, 1 стакан топленого сливочного масла, 2 стакана сахара, 3 порошка ванилина, 5 яиц, 1 ч. л. соли без горки – смешать с дрожжами и замесить тесто. Все эти продукты для замеса теста должны быть теплыми. Тесто должно быть не слабым, но и не крутым. В комнате, в которой растаивается тесто, должно быть тепло, но не жарко. Тесто укрыть тканью и поставить подниматься на 10 часов. За это время его надо 2 раза перемять.

Для начинки 500 г сухих яблок замочить и отварить на слабом огне. Затем пропустить через мясорубку, добавить 0,5 стакана сахара и 2 ст. л. меда. Выпекать пирожки в духовке при температуре 250 градусов.



Троцкий район



В западной половине Троицкого района произрастает Приобский сосновый бор. Вообще-то этот бор, выросший на песках древнего русла Оби, начинается еще в низовьях Бии и затем тянется вдоль правого берега реки с некоторыми промежутками почти до Полярного круга. В некоторых местах ширина его составляет пятьдесят-шестьдесят километров, как, например, в Троицком районе.

Археологические исследования показывают, что человек жил в этих местах всегда. Немало деревень и сел можно встретить здесь и сейчас. Но все-таки в большей мере это край дикой природы.

Только на участке трассы Троицкого района проезжающие по автомагистрали М-52 (Новосибирск-Бийск-Ташанта) с ранней весны до поздней осени получают возможность приобрести свежие грибы и ягоды у жителей района.

Разве может что-то сравниться с ароматом свежей земляники! А ее здесь, на краю леса, на нераспаханных склонах холмов, так много, что в теплый солнечный день воздух пропитан этим волшебным ароматом!



Немного истории

ГРИБЫ

Грибные блюда занимали видное место на столах наших предков, да и теперь вряд ли есть человек, не любящий грибной суп или солянку, ну, а о закусках и говорить не приходится. О грибах много написано в расходных книгах монастырей, «Домострое» (XVI в.), «Ветрограде», «Лечебнике» (XVII в.) и других исторических литературных памятниках. В расходной книге патриарха Адриана упоминаются около 50 грибных блюд. Особенную роль играли грибы в периоды постов.

Широкое использование грибов обусловлено не только традицией, но и их высокой питательностью. От 15 до 76% сухих веществ грибов составляют азотистые вещества, а из них около половины – белки. Поэтому и называют грибы «растительным мясом». Конечно, в свежих грибах белков не так уж много (в подберезовиках в среднем 2,3%, в белых – 3,2% и т.д.), но в сушеных белых грибах их 27–30%!

Вкус грибов обусловлен целым комплексом веществ, среди которых одно из первых мест принадлежит грибным сахарам. Они же играют большую роль при засолке грибов, так как при их брожении образуются кислоты. Есть в грибах и витамины А, В, С, D, РР, холин и т.д.

Уже в глубокой древности научились люди сохранять грибы: вначале сушкой, затем посолом и, наконец, маринованием.

Сушка грибов – дело нехитрое. Умеют сушить их и белки, но есть один секрет: если свежий гриб сразу сушить при высокой температуре, из него вытекает много сока и он теряет всю свою ценность. Поэтому подготовленные (перебранные, очищенные, а если надо, то и промытые) грибы сушат на солнце, в жарочных шкафах или русских печах. Дверцы жарочных шкафов не закрывают, а в русских печах оставляют приоткрытыми заслонки и вышки. Температура должна быть 60–70°C.

Несмотря на то, что сушить грибы люди научились много веков назад, варить бульон из них даже теперь умеют не все. Лучше всего это делать так: грибы перебрать, промыть, замочить в холодной воде примерно на 2,5 ч, полученный настой слить в другую кастрюлю, а грибы вновь залить водой, варить 1,5 ч и в конце варки добавить слитый ранее настой. При таком способе варки потери свободных аминокислот, определяющих вкус бульона, витаминов и других веществ, много меньше.

Из сушеных грибов чаще всего готовят щи, суп-лапшу, а в северных районах России – грибные кашки (грибницы или грибовницы) из ячменной и овсяной крупы или с мучной подболткой. Для получения таких кашки сухие грибы замачивают в холодной воде, вынимают, промывают, шинкуют и заливают процеженным настоем.

Настой с грибами доводят до кипения, добавляют соль, высыпают крупу и варят кашу до готовности.

Сочетание крупы и грибов позволяет значительно повысить биологическую ценность белков. Так, исследованиями установлено, что коэффициент утилизации белков овсяной каши с грибами равен 65,3%, а это значительно выше, чем утилизация белков овсяной каши и грибов в отдельности.



ГАРШИНА
Екатерина Федоровна,
с. Троицкое

В свои 90 лет любит радовать домашних вкуснейшим блюдом, рецептом которого делится с читателями.

Курица, фаршированная потрохами

*1 курица средних размеров, 5-6 картофелин, соль, перец по вкусу.
Для фарша: 350 г потрохов (печень, желудок, сердце), 2 яйца, 1 ст. л. пшеничной муки.*

Подготовленную курицу вымыть, дать стечь воде.

Приготовить фарш: в мелко нарезанные потроха добавить 1 ст. л. пшеничной муки, соль, перец по вкусу, вбить 2 яйца. Все тщательно перемешать.

Нафаршировать курицу, зашить ее, отварить до полуготовности. Вынуть из бульона, дать стечь воде, проколоть в нескольких местах, уложить на противень с растительным маслом спинкой вниз.

Чтобы курица не заваливалась и лежала ровно, обложить ее разрезанными на половинки картофелинами. Жарить курицу в духовке обычным способом, поливая бульоном, в котором она варилась.

Готовую курицу освободить от ниток и фарша, уложить на блюдо. Рядом выложить запеченный картофель и фарш.



Здоровье – в алтайских продуктах!

АЛИЕВА Анастасия,
с. Троицкое



Подберезовики тушеные

В горшочек положить нарезанные подберезовики, добавить укропу, перца, соли, залить сметаной, потушить, горшочек закрыть лепешкой из слоеного или пресного сдобного теста и запечь.



Грузди или рыжики в сметане

Грибы мелко порезать, добавить лук, соль, перец, масло и обжарить. Затем добавить сметану и прокипятить.



Клубничное варенье

Варенье из полевой клубники можно сварить прямо с чашелистиками. Но лучше не полениться и ягоды очистить.

Ягоды перебрать, очистить от мусора, по желанию очистить от чашелистиков, лучше не мыть. В эмалированную посуду положить ягоды. Добавить сахар из расчёта 1,2 кг сахара на 1 кг ягод. Поставить на маленький огонь, долить чуть-чуть воды на дно кастрюли, чтобы варенье не подгорело, а сахар начал таять. Перемешивать по мере растворения сахара. Довести до кипения и поварить 10 мин. Выключить и подождать, пока остынет до комнатной температуры. Таким же образом поварить ещё 2 раза по 10 мин. Горячее варенье разлить в стерилизованные банки, закрыть вымытыми с содой или горчицей капроновыми крышками. Варенье можно хранить при комнатной температуре.



Тюменцевский район

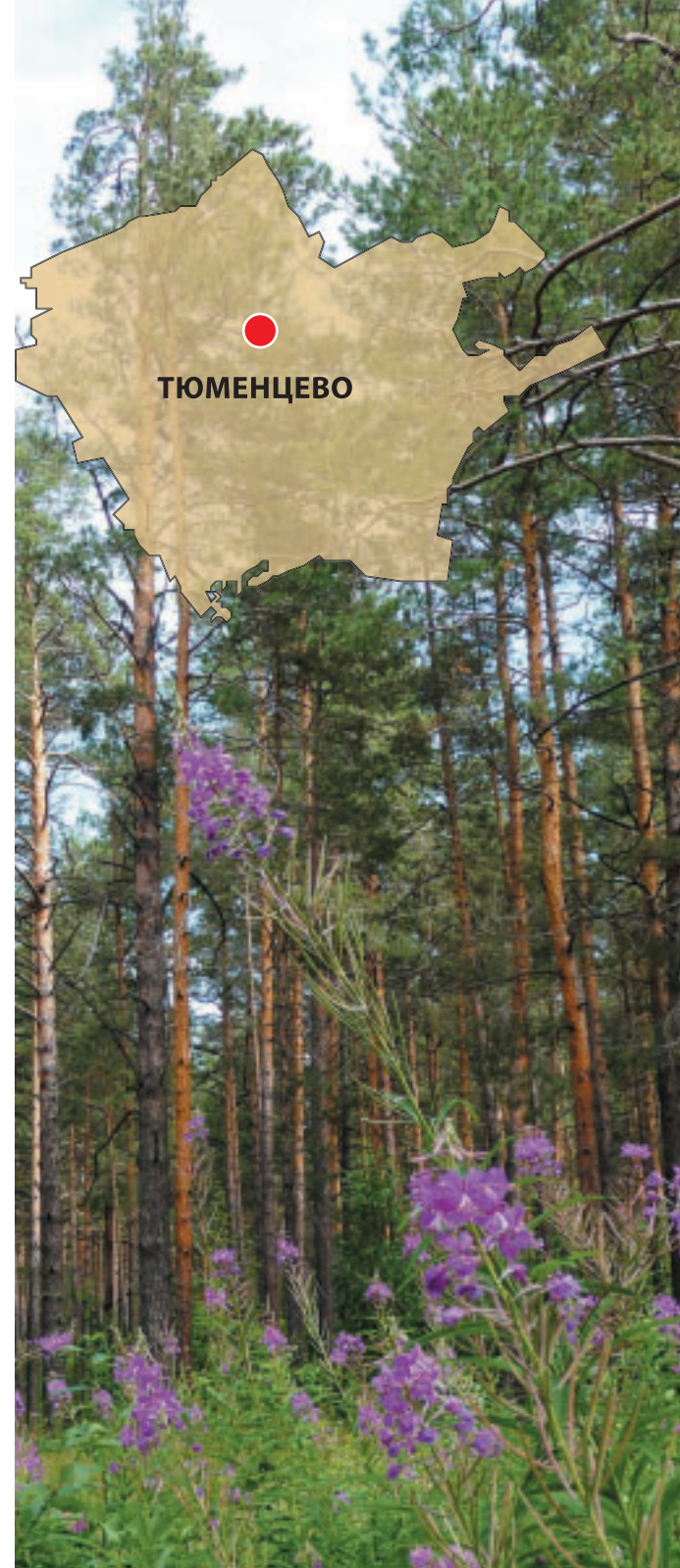


Увидев на дороге указатель с надписью «Заводской», несведущий горожанин подумает: «Ну вот, сейчас начнется – заводские корпуса, дым, гарь, трубы...». Только это совсем другой завод. Так уж принято в России: владельцев называть конезаводчиками, а хозяйство, где разводят коней, – заводом.

Алтайский конный завод имеет более чем столетнюю историю. Его основал купец Винокуров в 1907 году. За столетний период здесь выращено шесть тысяч породистых лошадей. Орловские рысаки – гордость не только конезавода, но и всей страны. Изображение вставшего на дыбы рысака расположено на гербе Тюменцевского района.

На ежегодный конный праздник сюда собирается много гостей. Орловским рысакам тюменцевской земли принадлежит больше десятка мировых рекордов!

Специалисты говорят, что выращивать здесь элиту рысачков позволяют не только порода и вековой опыт, но и здоровый климат, корма, заготавливаемые в абсолютно чистой природной среде, а также то раздолье, что окружает жеребят смолоду.



БИРЮКОВА
Валентина Анатольевна,
с. Тюменцево

Немецкие галушки с пасленом

Из простокваши, соли, соды, сахара замесить тесто, нарезать мелкими кубиками, варить в подсоленной воде.

Для соуса ягоды паслена обжарить на сливочном масле, добавить сахар по вкусу.

Галушки залить соусом. Подавать к столу можно в горячем и холодном виде.



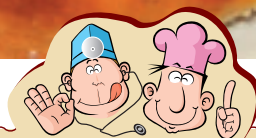
ЕГОРОВА
Валентина Васильевна,
с. Тюменцево

Оригинальный рецепт булочек

1 л теплой воды, 250 г сметаны, 4 яйца, 1 ст. л. соли, 40 г дрожжей, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан сахара, мука.

Замесить крутое тесто. Тесто должно стоять 6 часов. Периодически его уминать.

Формировать булочки и выпекать при температуре 180–200 градусов.



Здоровое питание – это разнообразие продуктов и потребление их в необходимом для организма количестве. Необходимо включать в свой рацион сложные углеводы, полноценные белки, овощи, фрукты, нежирные молочные продукты. Соблюдение норм питания обеспечит нас необходимыми жирными кислотами, витаминами и минералами. Очень важно ограничивать потребление жиров, сахара и соли.

В день необходимо выпивать 2 литра воды. Чай и кофе могут входить в норму потребления жидкости, но они являются диуретиками, которые вызывают потерю жидкости из организма, при этом вымывают полезные вещества, поэтому злоупотреблять ими не нужно.

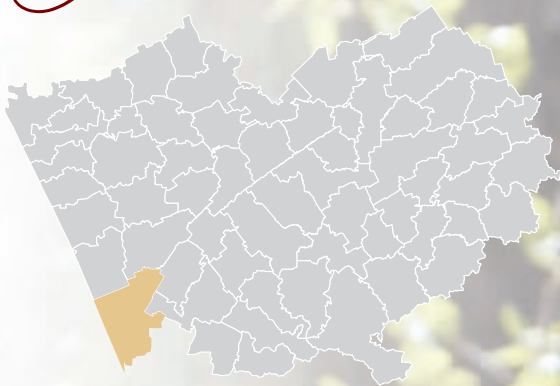
Каждой хозяйке необходимо помнить, что масло и уксус – незаменимые компоненты для различных салатов, специи и различные приправы улучшают вкус, аромат. Травы придают оригинальность и являются украшением блюда.

«ВКУСНЫЕ ПРАЗДНИКИ» АЛТАЙСКОГО КРАЯ

«МЯСНОЙ ГУРМАН»



Угловский район



Нельзя придумать более удачного названия району, находящемуся в юго-западной части края, там, где государственная граница с Республикой Казахстан имеет острый угол.

На территории района происходит разделение Барнаульского и Касмалинского боров на две самостоятельные ленты. До этого в соседних Ельцовском и Волчихинском районах эти ленточные боры срослись друг с другом, образовав Сростинский бор. Далее на юго-запад ленты боров продолжают по территории Казахстана до долины реки Иртыш, где и заканчиваются.

Все население Угловского района проживает в селах, расположенных по кромкам этих боров. Буквально одна околица села – на краю соснового бора, а другая глядится в бескрайнюю степь.

Сосновые боры в этой степной природной зоне – это как неоценимый подарок природы людям. Дары леса в виде грибов и ягод традиционны в пище местных жителей. Грибы сушеные, соленые, маринованные, компоты и варенье из ягод каждая неленивая хозяйка запасает на зиму.



Немного истории

КВАС

С незапамятных времен варят на Руси квас, который превратился в один из любимейших напитков и остался таким до сих пор.

Один из русских гигиенистов писал в конце XIX в.: «Варение кваса распространено у нас так же, как и хлебопечение: его варят в мужицких, мещанских, купеческих и барских хозяйствах, в монастырях, солдатских казармах, госпиталях и больницах; в городах существуют квасоварни и квасовары, приготавливающие квас для продажи». Неслучайно в этом отрывке поставлены рядом хлебопечение и квасоварение – они основываются на одних и тех же сложнейших, казавшихся нашим предкам таинственными, биохимических процессах – спиртовом и молочнокислом брожении. Совершенно очевидно, что и родоначальницей самого способа получения кваса была перекисшая опара.

Русский квас по своей способности утолять жажду, освежающему действию, содержанию витаминов (В₁, В₂, РР, D₂), углекислого газа, молочной кислоты, благоприятно действующей на микрофлору кишечника, и легко усвояемых углеводов является одним из лучших безалкогольных напитков мира. Даже небольшое содержание алкоголя (около 1%) оказывает на организм только тонизирующее действие.

Недаром так восторженно отзывался о квасе Менделеев, писали о нем Гоголь, Мельников-Печерский, Лесков и др. Интересовались вопросами квасоварения крупнейшие гигиенисты Эрисман, Доброславин, Андриевский.

Изучая старинные рецепты приготовления домашнего кваса, можно разбить их на две группы:

- квасы, приготовленные из ржаной муки, солода и пшеничной или гречневой муки;
- квасы, приготовленные на основе опары (хлебные, фруктовые).

Напитки первой группы в домашних условиях приготовить трудно, так как для этого требуется солод и ржаная мука. Теперь солод в домашних условиях почти не готовится, а еще совсем недавно его широко использовали для приготовления напитков и сладких блюд. Особенно широко распространен он был на Урале, в северных районах России, в Сибири и центральных областях (Ярославская, Воронежская, Костромская и др.).

В южных районах, на Дону и Кубани солод готовили мало.

Использование солода для пищевых целей из-

вестно на Руси очень давно. Он назван среди важнейших запасов в «Домострое» и упоминается в более ранних источниках. Применялся он для приготовления пива, браги, кислых щей, кваса, уксуса, кулаги, соложеного теста и некоторых видов хлеба. Употреблялся он и непосредственно в пищу.

В северных районах солод готовили преимущественно из ячменя или ржи. В центральных областях часто готовили его из смеси разных злаков. Вот, например, как готовили его в Ярославской области.

В сентябре–октябре насыпали в мешки порознь овес, рожь и ячмень, опускали наполненные мешки в бочонки с водой и оставляли на 12–14 ч. За это время зерно поглощало до 40–50% воды от массы сухого вещества. Замоченное зерно насыпали тонким слоем на русскую печь, подстелив какой-либо материал. После прорастания зерен их сушили и размалывали.

Вот как готовили наиболее распространенный в старину квас. В бочку клали солод (1,6 кг), смоченный теплой водой, разводили кипятком, всыпали ржаную муку (2,8 кг) и вымешивали веслом (воды брали столько, чтобы тесто получилось густое); бочку закрывали и давали постоять около часа; вновь наливали кипятку столько, чтобы можно было легко мешать веслом. Это тесто перекладывали в большой чугунок, ставили его в печь (еще теплую после приготовления обеда), закрывали дверцы и оставляли на ночь; утром тесто разводили холодной водой (до консистенции жидкой сметаны) и оставляли закрытым на сутки, периодически помешивая. Через сито вливали полученный молодой квас в бочку, не захватывая гущи. Затем готовили закваску: на два стакана молодого кваса добавляли 0,6 кг пшеничной муки и 50–60 г сухих дрожжей, разведенных теплой водой; эту закваску ставили в теплое место, чтобы опара поднялась; после этого прибавляли еще 2 стакана молодого кваса, вновь оставляли для брожения на 2–3 ч и процеживали эту опару-закваску в бочонок с квасом. Для аромата клали в него пучок ошпаренной сухой мяты, закупоривали и через сутки ставили бочонок в погреб, но не на лед.

Как видите, процедура долгая и сложная, но затраты труда оправдывались отменным вкусом полученного кваса.

Так же готовят квас на отваре из сухих яблок и груш, из свежих яблок, слив и т.д. Например, свежие яблоки без сердцевин режут ломтиками, наполняют ими бочку, заливают кипятком, настаивают, охлаждают, сливают настой и вводят опару.

О таких квасах писал Н. Гоголь: «Точно лицец, который он (Чичиков) некогда пивал в Польше: игра как у шампанского, а газ так и шибанул... Нектар!».

ДРОЗДОВА
Алла Ивановна,
с. Угловское



Запеченный картофель с квашеной капустой (постное блюдо)

Картофель запечь. Приготовить салат из квашеной капусты: капусту отжать, посыпать сахаром; порезать зеленый или репчатый лук, полить растительным маслом, и салат готов!

Дорогостоящих ингредиентов нет, но блюдо восхитительно легкое, красивое и целебное. Зеленый лук, капуста, масло растительное называют «святой троицей» нашей русской кухни. В подсолнечном масле содержатся жирные кислоты, необходимые для здоровья. Картофель – это углеводы и клетчатка. А капуста – это кладезь витамина С.

Здоровье – в алтайских продуктах!

Суп из щавеля с добавлением молодой крапивы

1 л воды, 4-5 картофелин, 1 пучок щавеля и крапивы, 2 яйца, зеленый лук, сметана по вкусу.

Мелко порезанный картофель положить в кипящую воду, посолить, положить лавровый лист. Варить 10 мин. Затем добавить мелко порезанный щавель и крапиву, зеленый лук, укроп, петрушку. Довести до закипания и отключить. При подаче положить половинку вареного яйца, добавить черный молотый перец и 1 ст. л. сметаны.

Очень красиво, аппетитно и полезно для здоровья.

Квас

На 5 л воды – 1 булка отрубного хлеба, 200 г сахара.

Зажарить в духовке отрубной хлеб до коричневого цвета.

В большую кастрюлю положить обжаренный хлеб, насыпать сахар и залить 2 л. кипятка. Накрыть крышкой на 30 мин. Затем добавить холодной воды, перемешивая до доведения до теплого состояния воды. Через 3 суток квас готов.

Отжать, процедить и разлить по банкам. Закваску оставить на хранение в холодильнике для изготовления следующей порции кваса. С такой готовой закваской следующее приготовление кваса займет сутки.

Если делать квас для окрошки, сахару нужно положить меньше.

Деревенская топлюшка

Свежее молоко томить, пока оно не станет золотисто-коричневого цвета. В русской печке топленое молоко получается вкуснее и ароматнее, но можно томить и в духовке. Затем молоко остудить, положить в него кислую сметану и поставить на сутки в теплое место для брожения. Готовое блюдо – с характерным запахом и с привлекательной коричнево-шоколадной пенкой. Во времена бабушек это блюдо называлось «Топлюшка», а сейчас чаще звучит название «Варенец».

Суп по-гроздовски

1 л воды, 4-5 средних картофелин, 2-3 лавровых листа, 100-150 г сметаны, 1 луковица, укроп, 4-5 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

Семейное фирменное блюдо

В кипящую соленую воду положить мелко нарезанный картофель, добавить лавровый лист. В готовый картофель положить сметану, довести до кипения и положить нарезанный лук, укроп. Дать немного остыть и добавить мелко нарезанный чеснок.

Такой суп рекомендуется тем, у кого отсутствует аппетит или организм ослаб от болезни.

Бабушкины щи

Для приготовления щей нужно взять обрезанные кости, желательнее трубчатые, где много костного мозга, положить в кипящую воду. Посолить и варить на медленном огне в течение часа. Через 10-15 мин. положить целый картофель, лавровый лист, квашеную капусту и 0,5 ч. л. семян укропа, через 5 мин. – мелко нарезанный репчатый лук. Все это довести до кипения и убрать с огня. Картофель размять.

Щи, приготовленные в русской печи, более вкусные и ароматные.



Холодец с квасом

Это исконно русское блюдо по-старинному называлось «Три в одном».

В давние времена было принято есть холодец с квасом. В миску наливался квас, затем нарезанный кусочками холодец, репчатый или зеленый лук и тертый хрен. В дополнение к этому блюду можно подать запеченный картофель.



Нудли



Это блюдо передалось мне от моих предков. Название его многие не знают, так же, как и способ приготовления.

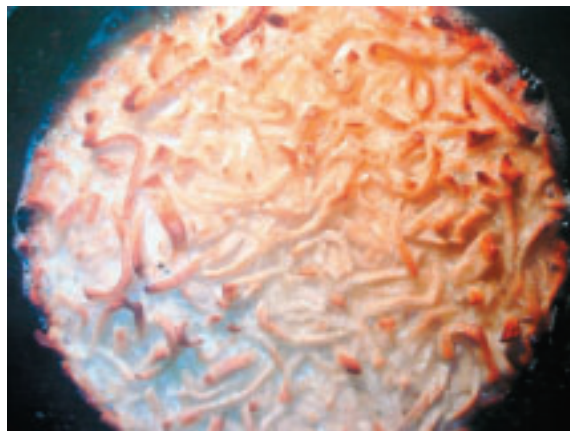
Замесить тесто на нудли, как на лапшу (на яйцах). Раскатать пласт, смазать маслом и свернуть рулетом, скрутить в клубочек и снова раскатать, затем свернуть в рулет и разрезать рулет на кружочки по 1 см.

В кастрюлю слоями мелко покрошить картошку – 1-й слой, 2-й слой – резаные нудли, и так 2–3 раза. Все посолить, залить водой, чтобы она на 1 см покрывала все слои, сверху положить сливочное масло и поставить на огонь. После закипания убавить огонь, чтобы блюдо не кипело, а томилось.

Лапшевники

Сделать домашнюю лапшу. Отварить.

Взять 300 г молока, вбить в молоко 2–3 яйца, посолить, размешать, залить этой смесью домашнюю лапшу. Приготовленную массу вылить в сковороду или другую форму и в разогретой духовке при температуре 250 градусов выпекать до готовности.



Жареные помидоры

Это блюдо мама готовила 55 лет назад, и все удивлялись, как это можно жарить помидоры. Это поистине наше фамильное блюдо. Сейчас я добавляю в это блюдо болгарский перец, укроп и петрушку. Едят его не ложками, а макают хлебом.

Порезать помидоры на 3 части кружочками и засыпать резаным репчатым луком. Посолить, залить сметаной и жарить на медленном огне 15–20 мин. Размять, перемешать.

Сдобные шанежки

2 стакана молока, 1 стакан воды, по 1 ч. л. соли и сухих дрожжей, 7 ст. л. сахара.

Приготовить опару и поставить ее на 1–1,5 час. в теплое место.

По истечении времени взбить 3 яйца, 200 г маргарина, 100 г растительного масла, ванилин и муку. Перемешать все это с опарой. Готовое тесто поставить на 1–1,5 час. в теплое место для подъема.

Из теста сформировать шарики и поставить для «растрагивания» на противень, смазанный растительным маслом. Как только шарики увеличатся вдвое, выпекать в духовке при температуре 180 градусов 20 мин.

Складни с луком

Тесто для складней готовится дрожжевое. Порезать репчатый лук, посолить и полить растительным маслом.

Раскатать сочни из теста, на одну половинку сочня положить лук, другой стороной прикрыть эту начинку. Противень смазать растительным маслом, разложить все сочни для «растрагивания» (расстойки). Выпекать при температуре 180 градусов 20 мин.

Получаются поджаренные хрустящие и очень вкусные пирожки.

Весенний салат

Листья одуванчика, крапивы, портулака, редиса, лука, салата, укропа промыть, мелко порезать, полить растительным маслом, посолить, поперчить, украсить редисом, цветами одуванчика, цветами настурции. Пряно-ароматные травы, специи и другие полезные приправы манят к себе ароматом и таят в себе изобилие вкусов.

Наша фантазия поистине безгранична. Я очень люблю искусство карвинга и с удовольствием украшаю свои блюда на радость себе и гостям на удивление. Например, традиционно на Масленицу готовлю блюдо «Розы на морозе», изготовленное из блинов.



МАЗАЛОВА
Наталья Сергеевна
с. Угловское

Капуста соленая (хрустящая)

В ведре воды растворить 1 кг соли. Нашинкованную капусту окунать в рассол и сразу раскладывать в банки, неплотно утрамбовывая. Долить рассол в банки. Закрывать капроновыми крышками. Остатки рассола не выливать, некоторое время следить и доливать его в банки по мере «усадки» капусты.

Салат из капусты (на зиму)

5 кг нашинкованной капусты, 1 кг лука, нарезанного кольцами, 1 кг тертой моркови, 1 кг сладкого болгарского перца, 0,5 л растительного масла, 4 ст. л. соли, 300 г сахара, 50 г уксусной кислоты, разведенной в стакане теплой кипяченной воды.

Все перемешать. По желанию добавить 1–2 шт. острого перца. Оставить на 12 часов. За это время перемешать 2–3 раза. Разложить в банки под капроновые крышки.

Заправка для борща

Помидоры – 1 кг, лук – 1 кг, перец сладкий болгарский – 1 кг, морковь – 1 кг, свекла – 1 кг, укроп – 1 кг, соль – 800 г.

Овощи вымыть, мелко нарезать, перемешать с солью, разложить в банки под капроновые крышки.

Варенье из моркови

1 кг моркови, 1,4 кг сахара. Желательно использовать морковь без жесткой сердцевинки, с яркой окраской.

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Бланшировать в кипящей воде 5–8 мин., охладить.

Сварить сироп из 800 г сахара и 2 стаканов воды, залить морковь и варить при кипении 5 мин. Варенье выдержать 10–12 часов, добавляя сироп, сваренный из оставшегося сахара (600 г сахара и 1–1,2 ст. воды). При варке во второй раз по желанию добавить ванилин или лимонную кислоту.

Закуска из кабачков

3 кг кабачков, 1 кг сладкого перца, 1 кг спелых помидоров, 200 г петрушки, 2–3 головки чеснока, 80 г соли, 200 г сахара, 350 мл растительного масла, 100 мл 9%-ного уксуса, 6–10 горошин черного перца.

Томаты и чеснок пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную петрушку, сахар, соль, масло, перец и уксус и довести до кипения. В кипящий маринад положить кабачки, порезанные крупными кубиками (2–3 см) и сладкий перец, порезанный кусочками (2–3 см). Кипятить 45–60 мин., горячим разложить в чистые простерилизованные банки, закатать, перевернуть до полного охлаждения.

Салат зимний из огурцов

4 кг огурцов, 400 г. лука, 200 г чеснока, 1 стакан воды, 1 ст. л. уксусной эссенции, 1 стакан растительного масла, соль по вкусу, укроп.

Огурцы нарезать на четвертинки, лук – полукольцами, чеснок мелко нарезать, все смешать, настоять 2 часа. Разложить в банки (рассол должен покрывать овощи). Поставить банки в большую кастрюлю с холодной водой, нагреть и пастеризовать (поллитровые банки – 5 мин.). Закрывать капроновыми крышками.

Ландорики

1 стакан сметаны, 2-3 яйца, сода, соль на кончике ножа, сахар по вкусу.

Вымесить некрутое тесто, раскатать тонкий пласт, нарезать фигурки произвольной формы, испечь в масле.

Пряники

Готовлю пряники по двум любимым мною рецептам:

а) 0,5 л молока, 3 желтка, 1 ч. л. соды, 1 стакан сахара, мука, ванилин, корица;

б) 0,5 л простокваши (кефир), 1 стакан сахара, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соды, мука.

Замесить некрутое тесто, поместить в холодильник на 2–3 часа, вырезать из раскатанного теста пряники и выпекать в духовке.

Сироп варить из 500 г сахара, 150 г воды. Кипятить 7 мин. с момента закипания. Полить сиропом остывшие пряники.



Тесто быстрое дрожжевое

1 стакан холодной воды, 100 г свежих дрожжей, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, мука.

Тесто вымесить, выкатать изделия (пирожки, булочки), вынести на холод на час. Изделия ставить в холодную духовку.

Тесто сдобное дрожжевое

1 стакан холодной воды, 1 стакан молока, 4 ст. л. маргарина, 4 ст. л. растительного масла, 0,5 маленькой пачки сухих дрожжей, 0,5–1 стакан сахара, 4–5 яиц, щепотка соли, на кончике ножа ванилин.

Замесить некрутое тесто, оставить «отлежаться» 30 мин. Формировать изделия, выпекать до румяного цвета.

Рогульки

200 г сметаны, 200 г маргарина, 1 ч. л. соды, 3 стакана муки.

Замесить эластичное мягкое тесто, разделить на 9 колобков. Каждый раскатать в тонкий пласт, смазать тонким слоем повидла, можно посыпать толчеными орехами, маком. Каждый пласт разрезать от центра на 4–6 частей (как режут круглую пиццу). Закрутить от края к центру в рогульки. Выпекать в духовке до золотистого цвета.

Халва домашняя

2 стакана очищенных семян подсолнечника, 1 стакан муки, 4 ст. л. растительного масла, 1 стакан сахара, 0,5 стакана воды.

Семечки слегка поджарить и 2 раза пропустить через мясорубку. Муку поджарить до золотистого цвета, перемешать, добавить растительное масло. Сварить сироп из сахара и воды, вылить в массу и быстро перемешать. Сформировать «брусочки» или любую другую форму. Остудить.



Мармелад

1 бутылка лимонада (0,5 л), 80 г желатина, 1 кг сахара, 1 стакан сиропа от варенья, лимонная кислота – 1 ч. л.

Лимонад и желатин смешать и оставить на 2 часа. Сахар и сироп от варенья смешать и довести до кипения, смешать с желатиновой массой, добавить лимонную кислоту, кипятить 15–20 мин. Разлить в формы, остудить, нарезать на кусочки. Нарезанный мармелад посыпать сахарной пудрой.

Пастила из малины

1 кг малины, 500 г сахара.

Ягоду выложить в кастрюлю с крышкой и поставить в духовку до размягчения. Распаренные ягоды размять деревянной ложкой или пестиком, перетереть через сито, смешать с сахаром и варить на медленном огне до густоты желе. Выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой и посыпанный сахарной пудрой, поставить в духовку для подсушивания. Готовую пастилу нарезать кусочками и посыпать сахарной пудрой.

Варенье из кабачков

1 кг очищенных кабачков, 700 г сахара, лимонная кислота.

Кабачок нарезать кубиками, пересыпать сахаром, оставить на ночь. Утром варить 10 мин. Оставить на 5–6 часов, добавить лимонную кислоту. Варить до готовности (пока кабачки не станут прозрачными).

Перец с овощами в томатной заливке

На 3 л томатного сока – 1,5 кг нарезанного сладкого перца, 300 г тертой моркови, 20 г корней сельдерея и петрушки, 10 зубчиков чеснока, 1 пучок зелени (укроп, петрушка), 200 мл растительного масла, 20 г сахара, 50 г соли, 50 мл столового уксуса.

Подготовленные овощи и приправы опустить в кипящий томатный сок и кипятить 10 мин. Кипящим разлить в подготовленные стерильные банки доверху, сразу герметично закрыть и, перевернув вниз крышками, держать до полного остывания.



Перец «Чешка»

Рассол: на 1 л воды – 4 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара.

Перец (болгарский) вымыть, удалить семена, плотно уложить в банки. Сверху уложить круг и гнет, залить холодным рассолом, накрыть салфеткой, оставить в теплом месте на 10–12 дней.

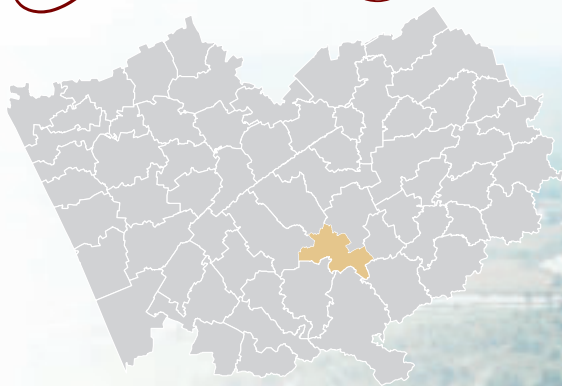
Перец «Юлька»

Заливка на 10 л воды: 400 г соли, 20 г лимонной кислоты, растительное масло.

Перец разных цветов вымыть, обрезать с обеих концов, семена удалить, плоды вставить один в другой по 2–3 шт. Плотно уложить в банки, залить кипящим рассолом почти до краев. Сверху залить растительное масло. Укупорить. Оставить на сутки при комнатной температуре, затем вынести на холод (в погреб, в холодильник).



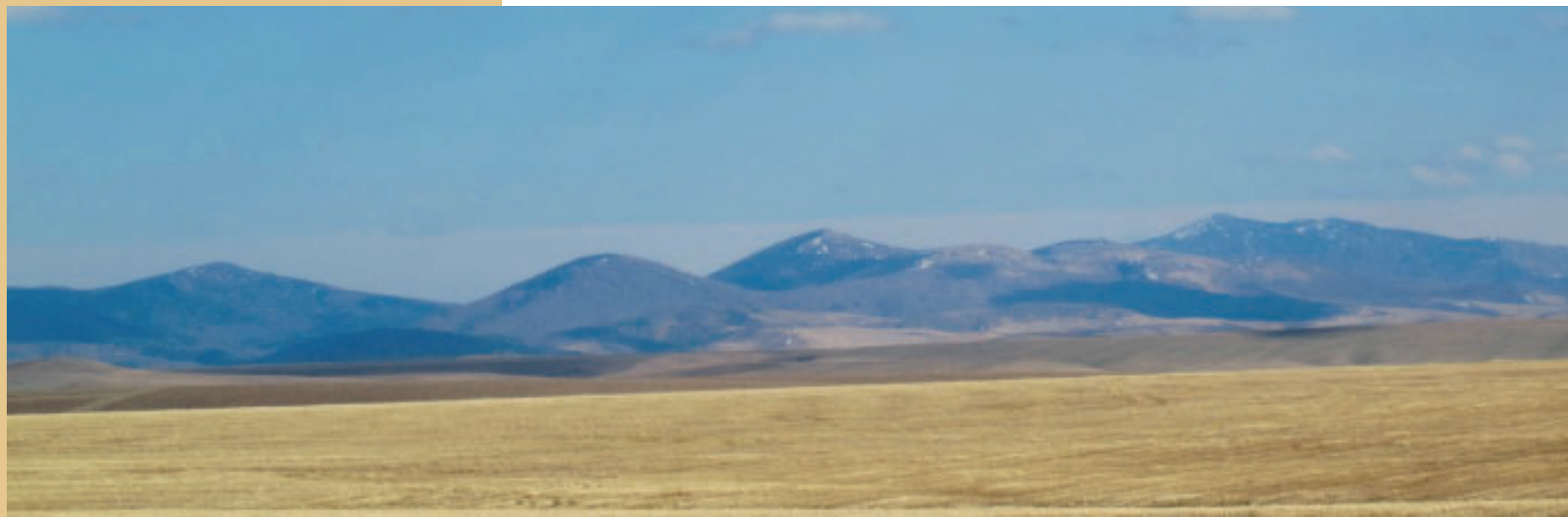
Усть-Калманский район



Река Чарыш, набрав свою силу в горах и выйдя на Предалтайскую равнину, течет, петляя среди невысоких берегов. Несмотря на извилистый характер русла Чарыша, которое намного удлинял расстояние до устья – места впадения в Обь, в середине XVIII века было принято решение о водном пути доставки руды из предгорий Алтая до барнаульских плавильных заводов. Руду из шахт Колыванского хребта в Змеиногорске подводами везли до пристани в селе Кабаново, а затем перегружали на барки и сплавляли по Чарышу и Оби до Барнаула.

Давно минули те времена. В истории района было время добычи руды на его территории в отрогах Башчелакского хребта у села Верх-Слюдянка. Здесь добывалась руда для выплавки вольфрама, необходимого стране в первую очередь, для изготовления сплавов для танковой брони на уральских заводах. Впоследствии этот рудник вместе с другими небольшими вольфрамовыми рудниками северного Алтая был консервирован.

Сейчас район славится производством высококачественных сыров, сливочного масла, меда, хлеба.



СУХОРУКОВА
Валентина Викторовна,
с. Усть-Калманка



Салат узбекско-русский

Мои близкие особенно любят этот салат, рецепт которого я привезла из Узбекистана, где в студенческие годы работала в стройотряде. Некоторые ингредиенты пришлось заметить: что-то подзабылось, чего-то не достала, ведь климат у нас не тот... Так что получился в итоге у меня салат «Узбекско-русский», но очень вкусный.

Черную редьку среднего размера трем на крупной терке, заворачиваем в марлю и опускаем в кипящую воду на 2–3 мин. Оставляем остыть. 4–5 яиц варим вкрутую и режем соломкой. 3 моркови также нарезаем соломкой и обжариваем на сковороде в растительном масле. Отдельно обжариваем измельченный лук (3 головки). 200–250 г мяса (говядины) отвариваем до готовности, режем соломкой. Все перемешиваем, заправляем майонезом. Можно украсить салат дольками редиски.



КОСТРОВА
Антонина Егоровна,
с. Пономарево

Бабушкина тюря

Хочу поделиться рецептом своей бабушки. Правда, я и сама давно уже бабушка, но старая кулинарная книжка, которую вели женщины в нашей семье, до сих пор приходит на помощь в приготовлении пищи. Если в доме нет никаких припасов, кроме картошки, лука и чеснока со своего огорода, я делаю бабушкину «тюрю».

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, за 10 мин. до готовности опустить туда же очищенную головку репчатого лука. Отвар слить в отдельную посуду, а картофель потолочь. Добавить очень мелко нарезанный чеснок, лук, посыпать черным молотым перцем, залить картофельным отваром до консистенции жидкой сметаны. Можно добавить немного растительного масла, размешать.

Очень вкусна эта тюря с черным хлебом!

ГОРБАЧЕВ

Виталий Кондратьевич,
с. Кабаново

Я вырос в большой семье, был старшим среди детей, так что часть забот по дому ложилась на мои плечи. Так и научился готовить. Дело это всегда любил и сейчас люблю. Теперь стал дедом, внуков своих очень люблю и стараюсь побаловать разными «вкусностями». Как большинство детей, внучата не очень любят манную кашу. Но мой манник едят с удовольствием!



Манник

120 г манки, 0,5 л молока, по 3 ст. л. сахара и измельченных орехов, 3 яйца, неполный стакан клюквы, полстакана изюма, 1 ч. л. крахмала, ваниль по вкусу.

Варить манную кашу на молоке до полуготовности, немного охладить, ввести растертые с сахаром и ванилью яичные желтки, орехи. В последнюю очередь осторожно смешать со взбитыми белками и выложить на блюдо. Из клюквы сварить кисель средней густоты, залить им каждую порцию манки, украсить изюмом.

Говядина, тушенная по-русски

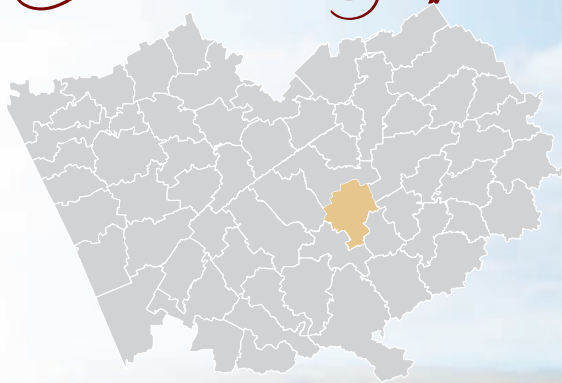
600 г вырезки из говядины; 3 луковицы; 1 морковь; 1 корень сельдерея; 2 ломтика ржаного хлеба; 50 г шпика; 0,5 стакана муки; 2 ст. л. топленого масла; 2 стакана бульона; 0,5 стакана сметаны; 4-6 картофелин; соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

На дно глубокого сотейника положить тонкие ломтики шпика, на него – обжаренное мясо. Засыпать репчатым луком, морковью и сельдереем, нашинкованными соломкой, посолить, добавить ржаной бородинский хлеб, нарезанный мелкими кубиками, лавровый лист и крупно дробленый черный перец. Вновь уложить слой обжаренного мяса, овощи, ржаной хлеб и специи. Все залить бульоном, чтобы он только покрыл мясо. Сотейник с мясом поставить на плиту, а после того, как бульон закипит, поместить на 2–2,5 часа в духовку. За 25–30 мин. до конца тушения добавить сметану.

Готовое мясо подать вместе с овощами, шпиком и образовавшимся во время тушения соусом, посыпать зеленью. Гарнир – отварной картофель.



Усть-Тристанский район



Усть-Пристанский район – один из немногих районов Алтайского края, в названии которого используется неполное название районного центра. Усть-Чарышская Пристань – так звучит полное название административного центра района.

Пристань в непосредственной близости от устья реки Чарыш исторически связана с водным путем доставки меди и серебросодержащей руды из Змеиногорского рудника на плавильный завод в Барнаул в XVIII веке.

Земли района раскинулись по оба берега реки Обь. Места, где в Обь впадают ее крупные притоки (такие, как Чарыш), всегда славятся рыбой. Для сохранения разнообразия природы здесь образован Обской природный комплексный заказник, включающий в себя не только заливные луга и пойменные озера правобережья Оби, но и примыкающую к ним часть Приобского соснового бора.

Центром притяжения православных верующих является церковь в селе Коробейниково. Икона Казанской Божией Матери, установленная в этом храме, стала главной святыней Барнаульско-Алтайской епархии. Ежегодно в конце июня-начале июля совершается крестный ход к чудотворной иконе. Паломники с разных мест собираются в Барнауле и более 200 км идут пешком с хоругвями до села Коробейниково.



КАЗАКОВА Елена,
с. Нижняя Гусиха

Утка фаршированная

Тушку утки опалить и тщательно промыть. 10–12 картофелин очистить, нарезать на половинки. 1 стакан гречневой крупы промыть и варить в подсоленной воде до полуготовности. 1–2 луковицы нарезать кольцами.

Утку натереть солью внутри и снаружи, начинить гречневой кашей и положить спинкой вниз в гусятницу. Вокруг уложить картофель, лук кольцами, можно добавить немного масла, если утка не очень жирная. Накрыть крышкой и поставить в духовку.

Время от времени поливать выделившимся соком, переворачивать картофель. Через 40–50 мин. перевернуть утку спинкой вверх и запекать до готовности, также поливать соком. Подавать на блюде с гарниром из картофеля, зелени.

Картофель можно заменить яблоками, промытыми и очищенными от сердцевин. Вкус получится совсем другой, но тоже очень оригинальный!

Картофельная бабка, фаршированная грибами

10 картофелин, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 150 г грибов, 2 луковицы.

Сырой картофель натереть на терке, смешать с мукой, посолить. Грибы отварить и пожарить вместе с луком на растительном масле. На сковороду, смазанную маслом, положить половину картофельной массы, на нее – грибной фарш, сверху – вновь тертый картофель. Смазать сверху маслом и поставить в горячую духовку. Запекать до образования румяной корочки 20–30 мин. при температуре 220 градусов.



Холодное пюре из фасоли

Сварить белую фасоль, дать стечь отвару. Отвар можно использовать для первых блюд. Когда остынет, взбить, добавляя понемногу растительное масло и лимонный сок. Посолить по вкусу. Готовое пюре смешать с мелко нарезанным луком (можно лук обжарить).

Это очень недорогое, вкусное и питательное блюдо!

Мой муж – заядлый рыбак. Рыба в нашем доме есть всегда. Я готовлю ее по-разному, но больше всего любима в нашей семье рыба, тушенная по-русски.

Рыба, тушенная по-русски

1 кг филе рыбы (щука, сазан или любая другая), 1 луковица, масло сливочное или маргарин, 2–3 картофелины, 2 ст. л. томатной пасты, 2 небольших соленых огурца, 3 ст. л. сливок, перец красный молотый на кончике ножа, лук зеленый, 1 стакан кипяченой воды.

Лук мелко нарубить и обжарить на масле, переложить в горшочек, добавить красный перец, воду, нарезанный сырой картофель. Горшочек поставить в разогретую духовку. Когда картофель станет мягким, вынуть горшок из духовки, добавить в него томатную пасту, нарезанные ломтиками огурцы и филе рыбы кубиками. Посолить, влить сливки, закрыть горшок крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности всех продуктов.

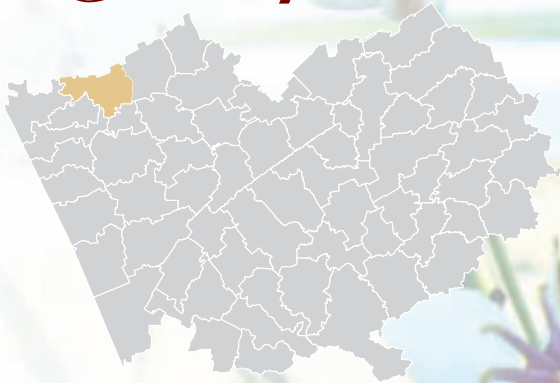


«ВКУСНЫЕ ПРАЗДНИКИ» АЛТАЙСКОГО КРАЯ

МЕДОВЫЙ СПАС В БАРНАУЛЕ



Хабарский район



Русские поселения появились в этой части края в середине XVIII века. Но активное заселение здесь прошло в конце XIX – начале XX веков. Когда в Хабаровском историко-краеведческом музее узнаешь, что основные переселенцы прибыли из Курской, Ставропольской, Херсонской, Полтавской, Минской земель, понимаешь, насколько разнообразен национальный состав населения Хабаровского района. Разнообразие культурного наследия, быта, и в том числе привычек в питании, сохраняется до сих пор.

До появления русских переселенцев эти земли были вотчиной кочевых казахов. На бескрайних просторах здешних степей паслись табуны лошадей и отары овец. От коренного населения сохранились некоторые названия: Хабар – «желающий удачи», «известие», «весть», Бурла – «волчье место».

Река Бурла пересекает территорию района с востока на запад, сильно петляя и впадая в конце своего течения в большое озеро Топольное, богатое рыбой.

Гостеприимством местных жителей с удовольствием пользуются любители зимней подледной рыбалки, особенно в селе Топольное, что расположилось на берегу одноименного озера.



НЕНАШЕВА
Ирина Михайловна,
с. Топольное

Суп из пахты

1 л пахты (молока, обезжиренных сливок),
50 г белого сухого хлеба, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л.
сливочного масла, 100 г изюма, соль по вкусу.

Пахту поставить варить, помешивая, всыпать в нее тертый хлеб и соль. Должна получиться однородная масса. Когда немного остынет, взбить венчиком, добавляя по вкусу сахар, а также масло и изюм. Суп выглядит нежным, белым, аппетитным.

БОРОВКОВА
Надежда Тимофеевна,
с. Утянка

Овощные клецки

600 г различных овощей, 200 г сливочного масла, 2 ломтика белого хлеба, 2 яйца, 1 стакан молока, 250 г муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1–2 стакана мясного бульона или воды, соль, перец по вкусу.

Овощи – морковь, картофель, капусту белокочанную и цветную, и другие – почистить, мелко нарезать, обжарить в половине масла, долить мясной бульон или воду и тушить под крышкой до готовности на слабом огне. Ломтики хлеба нарезать на мелкие кубики, слегка обжарить в масле и хорошо перемешать вместе с яйцами, молоком и мукой. Добавить сюда же остывшие овощи, соль, перец и формировать клецки. Опустить в подсоленный кипяток, как всплывут – вынуть. Подавая на стол, посыпать панировочными сухарями, обжаренными в оставшемся масле.

Овощные клецки – прекрасный гарнир к любому мясному блюду или вполне самостоятельная и очень вкусная закуска.

Гюлов с капустой

0,5 кг мяса, 100 г масла или маргарина, 1–2 моркови, 1–2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 1 стакан риса, 300 г свежей капусты.

Приготовить фарш из любого мяса, лучше всего из говядины пополам со свининой. Положить на сковороду с высокими краями или в жаровню, распустив в ней масло или маргарин. Добавить тертую морковь, шинкованный репчатый лук, залить бульоном, в котором размешана томатная паста. Слегка обжарить, затем положить сюда же шинкованную капусту и предварительно отваренный до полуготовности или замоченный на полчаса в теплой воде рис. Долить в сковороду бульон или кипяченую воду так, чтобы уровень жидкости был на 2 см выше гущи, накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Воду можно подливать по мере готовки, чтобы блюдо не вышло сухим.

Все продукты солить по отдельности – в процессе приготовления перемешивать не надо.

Подавать на стол, посыпав зеленью петрушки и лука, черным молотым перцем.



Буженина по-русски

Хороший кусок свинины: филе, вырезку, корейку, можно с жирком, – натереть солью, черным перцем, мускатным орехом. Обвязать толстой ниткой 2–3 крупные головки репчатого лука нарезать полукольцами. В керамическую или эмалированную посуду положить на дно лук, перец горошком, на них положить мясо куском, сверху снова посыпать луком и перцем и все это залить белым вином типа рислинга. Накрыть крышкой и оставить в холодном месте на 2–3 дня.

Мясо вынуть из маринада, положить на противень или на решетку, поставить в духовку или русскую печь и жарить – сначала на сильном огне, а за полчаса до готовности убавить огонь. Во время готовки поливать мясо маринадом. С готового мяса снять нитки. Можно подавать как горячим, так и холодным.

Первоклассная закуска получается, если к холодной буженине, нарезанной тонкими ломтиками, подать хрен, горчицу, майонез или сметану с чесноком.



«ВКУСНЫЕ ПРАЗДНИКИ» АЛТАЙСКОГО КРАЯ

АЛТАЙ УГОЩАЕТ!
НА РОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ ВЫСТАВКАХ



Целинный район



Название района связано с временами освоения целинных земель в середине прошедшего столетия. Эта очень важная государственная программа сыграла огромную роль в развитии экономики Алтайского края. Урожай в первые годы после поднятия залежных земель был получен просто фантастический. Пришлось, правда, столкнуться с серьезным последствием – пыльными бурями. Для борьбы с этим явлением в крае была создана сеть лесозащитных полос. Есть они и в Целинном районе.

На территории Целинного района Бийско-Чумышская возвышенность подступает к низкогорьям Салаирского кряжа, а степь соседствует с тайгой. Такие места – самые благоприятные для развития пчеловодства, поэтому в районе немало пасек.

Далеко за пределами края получил известность Бочкаревский пивзавод. В с. Бочкари производится хмельной напиток – пиво, а также очень популярный у россиян квас. Летом в жаркие дни нет лучшей еды, чем простая русская окрошка. И тут лучше бочкаревского «Андреича» – окрошечного кваса, приготовленного по специальному рецепту, – не найти.

Большое предприятие с современным оборудованием выпускает широкий ассортимент напитков. Гости края, которых в разгар туристического сезона с каждым годом становится все больше, охотно знакомятся с содержимым фирменных холодильников с надписью «Бочкари», которые заняли достойное место рядом с марками «Кока-Кола», «Пепси» и проч.



Немного истории

САМОЕ ДРЕВНЕЕ ТЕСТО

У каждого народа, особенно у народа-землепашца, высоко почитались зерно, продукты его переработки и блюда из них.

Это находило отражение в мифах, сказках и верованиях. Сотни поговорок и пословиц сложено о хлебе. Вот только несколько из них:

«Рыба – вода, ягода – трава, а хлеб – всему голова»;

«Не дорог виноград терский, а дорог хлеб деревенский»;

«Без соли не вкусно, без хлеба не сытно»;

«Не будет хлеба, не будет и обеда»;

«Хлеба ни куска, так и в тереме тоска, а хлеба каравай, так и под елью рай»;

«Хлеб на столе, так и стол – Престол, а хлеба ни куска, так и стол – доска»;

«Как хлеб да квас, так и все у нас».

К.А. Тимирязев называл ломоть хорошо испеченного хлеба величайшим достижением человеческого ума: в нем воплощены все достижения сельского хозяйства, вся мощь современной техники, мукомольной промышленности, достижения химии, биохимии, теплофизики, на которых базируется современное хлебопечение. Но долог, через миллионы лет, был путь к нему человечества, от собирательства к земледелию, от диких злаков к современным высокоурожайным сортам, от примитивных жерновов к со временным мельничным комбинатам, от древних способов приготовления пресного теста к дрожжевому, а затем и современным кондитерским: песочному, слоеному, бисквитному.

Нет сомнения в том, что у большинства народов наиболее древними были изделия из пресного теста, выпеченные на раскаленных камнях или в первых примитивных очагах. Выпечные изделия из пресного теста сохранились у многих народов: куле и петир чу-рике у туркмен, пресное тесто для хачапури и текечили у грузин, тесто для самсы и лочира (пресных лепешек) у узбеков и т.д. Сохранились

они и у нас. Но уже в глубокой древности у русских, и вообще славян, преобладало кислое дрожжевое тесто.

На древнее происхождение изделий из пресного теста указывает и то, что многие из них были обрядовыми. Так, открытые пирожки из пресного теста – «калядки» – пекли в дни праздников, когда желали друг другу здоровья, богатства, хорошего урожая. Для калядок замешивали тесто из муки и воды (иногда с добавлением яйца), тонко раскатывали, резали четырехугольниками, края поднимали, по углам защипывали. Эту коробочку наполняли фаршем и выпекали.

Из пресного теста делали и курники – свадебные пироги. Их пекли в доме жениха и невесты, украшали лепными орнаментами из теста: гирляндами из цветов (символ красоты и непорочности невесты), фигурками людей (символ многодетной семьи).

Форма курника была тоже традиционной – восьмимгранной.

Из пресного теста пекли закрытые пирожки в виде полумесяца – «карасики». Их делали чаще всего с мясным фаршем, но иногда с творожным, гороховым. Вот как их формовали: тесто «раскатать сколь возможно тоньше, разрезать на четырехугольные куски; в каждый положить начинки из говяжьего или бараньего мяса с луком и перцем, загнуть тестяные листки вдвое, обрезать резаком округло и жарить в жире («пряжить».)

Из пресного теста готовили сочники: раскатывали круглые лепешки, смазывали их творогом, растертым с яйцом, сворачивали вдвое и обжаривали на сковородах или пекли в русской печи.

Примитивное пресное тесто из воды и муки постепенно обогащалось и превратилось в знаменитое русское пресное сдобное тесто. «Сдоба» – слово древнеславянское. Некогда «доба» значило «пора» или «время», затем слово это приобрело значение «что-то подходящее, ко времени сделанное», а затем – «хорошее, вкусное». Теперь сдобой называют добавки к тесту, повышающие его качество (масло, яйца, молоко, сметана, сахар).

Пресное тесто имело один большой недостаток: оно было плотным, жареные изделия получались сухими, поэтому его необходимо было очень тонко раскатывать. Больше всего оно подходило для вареных изделий, которые в старину были широко распространены и сохранились почти без изменений до наших дней. К таким изделиям относятся лапша, пельмени и вареники.

Говорят, что в Европу лапша, макароны и пельмени были привезены Марком Поло из Китая. Они быстро распространились во многих странах, а в Италии макароны стали национальным блюдом.

Однако есть основания полагать, что в Россию эти изделия из теста попали с Востока минуя Европу.

Об этом говорят, во-первых, названия блюд: лапша – слово тюркского происхождения, пельмени – угро-финского, вареники – слово наше, славянское.

Во-вторых, очень уж близки наши пельмени к среднеазиатской чучваре, туркменским борек, грузинским хинкали, мантам, позам и другим аналогичным блюдам наших восточных соседей.



Антонина ЩУКИНА,
с. Целинное

Блюдо «Гнездо»



Как известно, аппетит приходит во время еды. И, конечно, большую роль в этом играет красивое оформление блюда, которое радует не только желудок, но и глаз. «Гнездо» люблю готовить – это мясное, красиво оформленное изделие, только при одном взгляде на него уже очень хочется ответить.

Берётся готовый мясной фарш, состоящий из свинины, говядины и лука, и из него делается лепёшка. Одна лепёшка – это примерно 120 г фарша. На серединку выкладываем предварительно жареные грибы с луком и половинку варёного яйца. Потом всё это сверху защипываем. Отдельно натираем на мелкой тёрке сыр твердых сортов, примерно 30 г, и перемешиваем с чесноком и майонезом, выкладываем на мясо. Теперь готовое изделие кладем на противень и запекаем в духовке при температуре 120-150 градусов до полной готовности мяса.

Подавать можно с картофельным пюре или жареным картофелем. Украсить можно зеленью, виноградом, огурцом, томатом и всем, чем пожелаете, на свой вкус. Получается очень вкусно, сытно и оригинально.

Приятного аппетита!

КЛИМОВА Анна Сергеевна,
с. Воеводское

Пельмени с редькой

450 г редьки, 1 луковица, 50 г масла, 1 яйцо,
150 г воды, мука.

Заводят пельменное тесто и оставляют его немного полежать.

Редьку очищают, трут на терке, слегка пасеруют с маслом, добавляют обжаренный лук, соль.

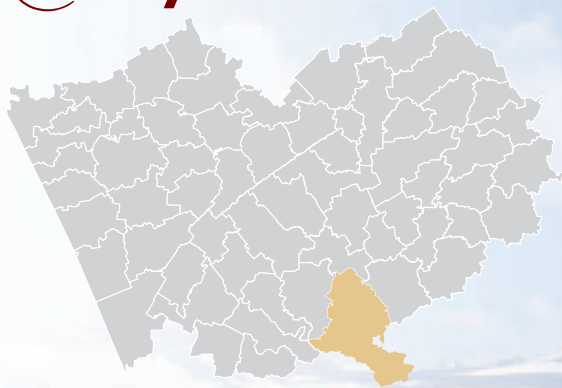
Лепят пельмени, отваривают их в кипящей подсоленной воде, подают со сметаной.



*На снимке. Повар Тамара Ивашкина
приготовила блюдо «Гнездо» по рецепту
Антонины Щукиной*



Чарышский район



Ландшафты Чарышского района очень красивы и разнообразны: это горы, поросшие непроходимой тайгой, лесостепные просторы, пещеры, быстрые холодные реки, горные озера, снежники. Все эти природные богатства создают прекрасные условия для развития туризма. Горы района на западе относятся к системе Тигирецкого хребта, на востоке – к Башчелакскому хребту, а на юге – к двум большим хребтам: Коксуйскому и Коргонскому. Самой высокой точкой Алтайского края является безымянная вершина Коргонского хребта высотой 2490 м.

По территории Чарышского района протекают реки Чарыш, Тулата, Иня, Сосновка, Башчелак, Сентелек. Чарыш – основная река района, его водная артерия, берущая свое начало на северных склонах Коргонского хребта и на своем пути в 547 км обросшая множеством притоков. Чарыш пригоден для сплава, как и его притоки Кумир и Коргон. Заниматься спортивным рыболовством можно на всех реках района.

В Чарышском районе велико количество небольших озер. В долине Чарыша есть озерастарицы, высоко в горах, окруженные лесом, горной тундрой, каменными развалами, находятся горные озера. Очень красивы озера Белоголосово, Кедровое, Абрамовское. По берегам рек и озер расположены турбазы.

В Чарышском районе имеются маральники, где разводят маралов – характерных представителей фауны Алтая. Вещество пантокрин, получаемое из молодых рогов марала (пантов), является лечебным. В связи с этим на Алтае в последнее время приобрели популярность пантовые лечебные ванны. В селе Сентелек находится пантолечебница, одна из самых известных в крае. Также большой интерес у туристов вызывает Царский курган – археологический комплекс, расположенный в долине реки Сентелек, в 4 км от одноименного села.





Людмила БАЖЕНОВА,
с. Тулата

Оладьи

1 яйцо, масло – 1 ст. л., сахар – 1/2 ч. л., овощи – 500 г, сода – 1/4 ч. л., 1 стакан простокваши, мука – 500 г.

Эти оладьи можно делать с тыквой, кабачками или морковью.

Очищенные овощи нарезают дольками и варят в небольшом количестве воды, затем их протирают через сито. В полученное овощное пюре, не давая ему остыть, добавляют яйцо, сахар, простоквашу, муку, смешанную с содой, и хорошо вымешивают, после чего пекут оладьи на разогретой с маслом сковороде.

Фигурный хворост

Этот рецепт – для приготовления хвороста на специальных металлических формах, которые обмакиваются в тесто, обжариваются, затем хворост с них снимают.

0,5 л сметаны (не кислой), 5 яиц, 0,5 кг муки, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Масло растереть с солью, добавить сметану и муку. Все хорошо взбить, добавить яйца. Тесто должно получиться, как жидкая сметана. Форму разогреть, макать в тесто и жарить в смеси сливочного масла и свиного жира.

Вафли

0,5 л свежих сливок, 9 яиц, сахар по вкусу, ванилин, мука.

Приготовить тесто, оно должно получиться по консистенции жидким, как на оладьи.

Вафельницу разогреть, смазать растительным маслом, ложкой налить в форму и выпекать в духовке при 180 градусах.

Толокосные галушки

Приготовить тесто для галушек: яйцо взбить с солью, чуть-чуть добавить воды, нарезать зеленый лук и укроп. Добавить муку и замесить тесто погуще оладий. Ложкой маленькими порциями опустить в кипящую воду.



Немного истории

ЧТО ТАКОЕ ТОЛОКНО И ЧЕМ ОНО ПОЛЕЗНО?

Толокно, некогда широчайшим образом распространенное на Руси (увы, сейчас этого не скажешь), с уверенностью можно отнести к национальным продуктам. Как производили толокно наши предки? Готовили его, как правило, из овса или ячменя, изредка – из гороха, посредством толчения в ступе, отсюда и название.

Существовало несколько технологий приготовления, но основной была следующая.

Исходное сырье в мешке на целый день опускали в природный водоем, потом приносили домой и рассыпали в решете, чтобы избавиться от излишков воды, укладывали тонким слоем на противень и на ночь оставляли в теплой остывающей печи. За это время оно не только подсушивалось, но и поджаривалось, и лишь потом отправлялось в ступу. Следующей стадией было просеивание сквозь решето. Оставшуюся в нем часть снова толкли, опять просеивали, и лишь когда решето оказывалось пустым, просеивали толченое зерно сквозь сито, пока не получалась мука кремового оттенка. Вот она и была толокном.

Что и говорить, трудоемкий процесс. Однако эта специфическая технология обеспечивала прежде всего сохранение большего количества полезных веществ. Растительный белок изменял строение и свойства, мука приобретала способность хорошо набухать в жидкости и быстро загустевать, становилась более питательной. Кроме того, толокно можно использовать без тепловой обработки. Что еще характерно: в таком продукте сохраняются все фракции зерна, тогда как в мельничной муке первые частенько идут в отходы.

КАКИЕ ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА ИЗ ТОЛОКНА ГОТОВИЛИ В СТАРИНУ?

В стародавние времена самым простым блюдом из толокна была кулага – масса, замешанная в холодной кипяченой воде и приправленная солью (правда, в ряде мест так называлось совсем другое кушанье). Загустевшее толокно служило тестом, из которого лепили различных зверушек, а потом их съедали дети. Другой способ употребления то-

локна заключался в том, что с помощью воды либо кваса (кому по средствам – с добавлением масла) замешивали, солили и раскатывали в виде колбас – «запятинок» (или «бычков»). О нем вообще сложили поговорку: «Самая скорая еда – это толокно: замеси, да в рот неси». А еще готовили дежень – толокно с творогом и молоком либо сливками. Постепенно ассортимент толокненных блюд, разумеется, расширялся.

КАКАЯ ПОЛЬЗА В ТОЛОКНЕ?

В состав толокна входят порядка 15–20% белка и 5–7% жиров. Лецитин обеспечивает лучшее усвоение белка. А еще имеются вещества: – удаляющие излишки холестерина и желчные кислоты, положительно воздействующие на иммунную и эндокринную системы; препятствующие образованию опухолей; очищающие организм от токсических веществ; способствующие регенерации клеток; являющиеся сильными антиоксидантами, антидепрессантами; положительно влияющие на память, состояние кожи, ногтей, волос; помогающие регулировать выделение кожного жира; защищающие от закупоривания кровеносных сосудов; препятствующие образованию опухолей.

Благодаря столь богатому составу этот продукт используется не только в обыденной кулинарии, но и в лечебной. Что касается общеукрепляющего действия толокна, например, то существует статистика, согласно которой всего лишь ч. л. этого продукта обеспечивает поступление 20% суточной нормы потребности в белке для взрослых, а две – снижают уровень холестерина в крови до 10%. В медицинских целях его применяют как в виде киселей, отваров и каш, так и для компрессов и ванн. В каких же случаях?

Круг заболеваний довольно широк: болезни желудочно-кишечного тракта, печени и почек, онкология, малокровие, нервное переутомление, стрессовые и депрессивные состояния, нарушение обмена веществ, туберкулез, проблемы лактации у кормящих матерей, при восстановлении сил у выздоравливающих больных и т.д.

Толокно можно использовать в косметических целях. Толокно, разведенное водой до консистенции жидкой кашицы, – отличный скраб и одновременно маска для любого типа кожи, обладающая омолаживающим эффектом.

**Ольга Никандровна
НЕЦВЕТАЕВА,**
с. Чарышское



Толокно



1 кг муки, 1 ч. л. соли засыпать в глиняный сосуд, размешать и уплотнить толкушкой.

Запекать в духовке до светло-коричневого цвета. Готовое толокно можно залить холодной кипяченой водой или молоком и употреблять в пищу.

Кулага

3 л воды вскипятить, остудить. Замесить с ржаной мукой – чуть погуще блинного. Добавить сухую калину или другую ягоду. Закрыть крышкой и томить в печке (духовке). Готовое блюдо по консистенции будет, как кисель.



Праздничные пироги

1 л молока, 1 стакан сахара, 1 стакан масла растительного, 1 ст. л. соли, 50 г дрожжей, мука.

Замесить тесто, дать ему подняться 2 раза и разделять пирожки. Начинка может быть любая – по вкусу: мак, курага, изюм, ревень.

Выпекать в духовке или русской печи до румяного цвета.



Шелаболихинский район



Главное богатство Шелаболихинского района – река Обь. Крупнейшая река России щедро дарит свою силу, разливаясь в половодье, наполняя водой пойменные луга правобережья. Потом, когда большая вода отступает, а неглубокие, как правило, озера в пойме реки хорошо прогреваются щедрым летним солнцем, в них быстро нагуливает вес молодняк рыбы. Следующее наступающее половодье позволяет этой рыбе выйти в большую Обь, а на этом месте начинается новое рыбное поголовье. Именно поэтому наша река Обь славится рыбными запасами.

Шелаболихинская пойма Оби славится особым обилием рыбы, и здесь всегда много любителей рыбалки. На востоке района к пойме Оби примыкает массив Приобского соснового бора, богатого грибами и ягодами. Левый берег Оби практически на всем протяжении ее течения по Алтайскому краю намного выше низкого левого берега. Здесь к реке подступает Приобское плато. С высокого глинистого яра открываются захватывающие панорамы великой реки и заречные поймы.

Разнотравье лугов Приобского плато дает прекрасный корм для скота. Вкус молока здешних буренок является залогом качества масла и сыра, производством которого в этих местах занимаются давно. Здесь расположен Шелаболихинский маслосырзавод, входящий в группу компаний «Киприно» – одного из ведущих предприятий, создающих славу сыров Алтайского края.



Татьяна ЧУПИНА,
с. Шелаболиха



Галушки на пару

3 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соды, 1 стакан кефира, щепотка соли.

В просеянной муке сделать воронку. Влить в нее кефир, яйцо, соль, соду. Замесить не сильно крутое тесто, накрыть тканью и оставить дозревать 20 мин.

Готовое тесто раскатать пластом, смазать пласт сметаной, закрутить в рулет, разрезать на кусочки. Картофель нарезать брусочками и обжарить на растительном масле, но не до готовности. Уложить галушки на картофель, заправить луком и сметаной, добавить специи по вкусу. Можно добавить немного воды, чтобы не подгорело. Закрыть крышкой. Тушить до готовности на медленном огне. Посыпать зеленью.



Марина РОМАШОВА,
с. Шелаболиха



Оладьи из морковки

250 г моркови, 1 яйцо, 5 ст. л. муки (без горки), 1 ч. л. сахара, соль, 1–2 ст. л. растительного масла.

Все перемешать и выпекать оладьи.

Очень простой и вкусный рецепт оладий из моркови в сочетании со сметанным соусом будет великолепно дополнять воскресное утро.

СОРОКИНА
Елена Николаевна,
с. Макарово



Салат из подорожника

400 г крапивы и подорожника, 2 белка вареных яиц, 1 луковица.

В состав этого салата входят, помимо подорожника, еще несколько ингредиентов «грядочного» происхождения, но основа салата – все же подорожник. А надо его примерно три горсти (молодых, чистых листьев), которые смешиваем с тонко порезанным репчатым луком (его должно быть в 2 раза меньше по объему). Добавляем тертый хрен (пару столовых ложек) и горсть все той же крапивы, мелко нарубленной. Затем этот салат из подорожника и всего остального заправляем яблочным уксусом, а лучше – сметаной. Для красоты салат из подорожника можно посыпать измельченным вареным яйцом.

Очень здорово получается!



Кисель из клюквы

Интересно, что в дореволюционной России в каждой крестьянской семье готовились кисели. Слово «кисель» трактовалось как «кислый». Однако такой напиток готовили не из ягод, а из овса, гороха или из ячменя. Я предлагаю приготовить вам кисель из клюквы. Он не только вкусный и ароматный, но и полезный, так как в клюкве содержится большое количество витамина С, а он необходим для правильного развития организма, полезен кормящим мамочкам и детям.

На 1 порцию нужно: клюква свежая – 50 г, сахар – 3 ст. л., вода очищенная горячая – 200–250 мл, крахмал картофельный – 2 ч. л.

Подавать кисель из клюквы нужно после того, как он остынет или будет слегка теплый. Выливаем напиток из кастрюли в пиалу с помощью черпака. Рекомендую еще сверху киселя положить хорошо взбитые сливки и украсить 2–3 ягодами клубники или малины. Напиток получится и вкусный, и ароматный, и очень красивый.



Валентина
ДРОЗДОВА,
с. Шелаболиха



Салат «Радуга»

Морковь, свеклу, капусту, картофель режем очень мелкими брусочками, можно натереть на специальной терке для корейской моркови. Морковь и свеклу обжарить. Картофель тоже обжарить, брусочки должны быть хрустящими, как хворост.

Всё выложить на блюдо, добавить горошек или кукурузу, или же фасоль. Также можно добавить соломкой обжаренное мясо.



Шипуновский район



Поднятие целины сильно изменило жизнь в этих местах. Сейчас мы уже и не задумываемся о том, как выглядела эта земля до середины прошлого столетия. Кажется, что так было всегда: огромные распаханные поля, разделенные лесополосами. Благодаря хорошему урожаю хлеба, полученному после поднятия целины, государством сюда были направлены немалые средства для строительства дорог и развития сел, увеличилась численность населения.

На севере района в Барнаульском ленточном сосновом бору расположено несколько озер. Эти озера соединены между собой протоками. Они питают реку Барнаулку. Озера и протоки очень богаты рыбой.

Южнее озерно-борово́й части района совсем другой мир степей. По степи протекают две реки, берущие свое начало в горах Алей и Чарыш.

Большинство сел Шипуновского района располагаются в долинах этих рек и на кромке соснового бора. В рационе питания местных жителей, наряду с привычными для нашего времени продуктами, дары природы: грибы, ягоды, рыба, дичь – занимают почетное место.





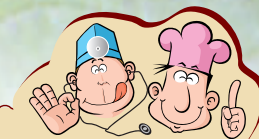
МАЛАХОВА
Валентина Ивановна
с. Шипуново

Десерт «Калиновый рай»

1,5 кг тыквы или дыни, 200 г свежего сока калины, 2 ст. л. меда, 50 г изюма без косточек.

Сырую тыкву или дыню почистить, порезать полосками размером 2 см, положить в кастрюлю и залить калиновым соком, положить мед и тушить на медленном огне около 1 часа. Полученную массу выложить на тарелку и украсить изюмом.

Кушайте на здоровье!



Волокна, содержащиеся в изюме, помогают выделению желчи из организма, сжигают холестерин и, таким образом, обеспечивают хорошее здоровье сердца.

Мед по своей сути – это смесь глюкозы и фруктозы, которую наш организм усваивает очень быстро. Мед является одним из тех редких продуктов, которые совершенно не нужно перерабатывать. Он быстро усваивается и восстанавливает силу и энергию человека.

Сколько всего содержится в тыкве – этом золотистом овоще! Витамины А, В (целая группа), С, Е, К, минералы, микро- и макроэлементы; также в ней содержится огромное количество каротина (в тыкве его в 5 раз больше, чем в моркови), что помогает укрепить зрительные нервы, а также пектина. В этом овоще много клетчатки и целлюлозы, антиоксидантов.

Полезные свойства картофеля обусловлены его богатым химическим составом. Белок, который входит в состав картофеля, содержит большую часть аминокислот, необходимых для построения белков человеческого организма. Полисахариды представлены крахмалом, который составляет до 40%, кроме этого, в картофеле содержится фруктоза, глюкоза и сахароза, есть пектиновые вещества и клетчатка, микро- и макроэлементы, фолиевая кислота и целый набор витаминов. В клубни картофеля входит каротин, стерин и органические кислоты.

Печень содержит достаточное количество белка (17-18%), который имеет все незаменимые для организма аминокислоты. Это особенно важно для тех, кто ведет активный образ жизни и занимается спортом. Печень содержит как водорастворимые (группы В), так и жирорастворимые (А, D, Е, К) витамины. Печень характеризуется богатством и разнообразием микроэлементов, которые необходимы для нормального течения обменных процессов, работы внутренних органов и головного мозга, да и всего организма. Это калий, натрий, кальций, магний, медь, железо, фосфор, хром.

КОМАРОВА
Галина Васильевна,
с. Шипуново

Я не знаю, как у Вас, а у нас на столе всегда большой почет картофелю!

Картофель с печенью

400 г печени, 1 кг картофеля, 1 большая луковица, 50 г сала, 0,5 л бульона, 50 г растительного масла, соль, специи по вкусу.

Отварить картофель в кожуре на пару в течение 10 мин. Облить холодной водой, очистить, нарезать ломтиками. Обжарить лук, нарезанный тонкими кольцами. Нарезать ломтиками печень, обжарить на масле. В смазанную маслом сковороду положить слоями картофель, печень, лук. Сверху положить нарезанное сало, специи. На сало уложить последний слой картофеля, залить бульоном. Тушить в духовке 45 мин.

Подавать со свежими овощами.



Бутерброд с картофелем

1–2 сырые картофелины, 1 яйцо, черный хлеб, 1–2 ложки майонеза, 1–2 зубчика чеснока.

Сырой картофель натереть на терке, посолить, поперчить, добавить 1 яйцо сырое, все перемешать. Нарезать черный хлеб ломтиками, разложить картофельную массу на каждый кусочек хлеба. Выложить на раскаленную сковородку смесью вниз и обжарить до золотистой корочки, затем обжарить с другой стороны. Сверху смазать майонезом с чесноком.

Картофельные тефтели

1 кг картофеля, 3 ст. л. муки, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Картофель сварить в «мундире» и очистить. Приготовить из него пюре, добавить муку, специи, взбитое яйцо и соль. Перемешать, сформировать небольшие тефтели и обжарить в раскаленном растительном масле до золотистого цвета.

Немного поперчить и подавать в горячем виде.

Картофельный рулет с мясом

1 кг картофеля, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 300 г фарша из отварной говядины, 100 г сыра, 1 луковица, 1 ст. л. жира.

Для начинки: 1 луковица, 1 ст. л. жира, молотый перец, соль, мясной бульон.

Лук мелко нарезать, обжарить на жире, смешать с фаршем из отварной говядины, добавить немного бульона и молотый перец, посолить.

Картофель отварить в соленой воде, подсушить, пропустить через мясорубку, добавить яйца, посолить по вкусу, хорошо вымесить. Приготовленную массу выложить на сырое полотенце или салфетку. Сверху выложить начинку и разровнять, при помощи салфетки скатать в рулет. Рулет положить на смазанный жиром противень, обмазать сметаной, посыпать тертым сыром и запечь до светло-коричневого цвета.



Содержание

Приветствие губернатора Алтайского края А.Б. Карлина.....	3
Алейский	6
Алтайский	12
Баевский	20
Белокуриха	28
Бийский	32
Благовещенский	36
Бурлинский	42
Быстроистокский	46
Волчихинский	50
Егорьевский	54
Ельцовский	58
Завьяловский	62
Залесовский	68
Заринский	76
Змеиногорский	82
Зональный	86
Калманский	90
Каменский	96
Ключевский	100
Косихинский	104
Красногорский	108
Краснощёковский	112
Крутихинский	118
Кулундинский	122
Курьинский	126
Кытмановский	130
Локтевский	134
Мамонтовский	138
Михайловский	142
Немецкий национальный	146

Новичихинский	150
Павловский	154
Панкрушихинский	158
Первомайский	162
Петропавловский	168
Поспелихинский	172
Ребрихинский	176
Родинский	180
Романовский	186
Рубцовский	190
Славгородский	194
Смоленский	202
Советский	210
Солонешенский	214
Солтонский	220
Суетский	224
Табунский	228
Тальменский	232
Тогульский	238
Топчихинский	242
Третьяковский	248
Троицкий	254
Тюменцевский	258
Угловский	262
Усть-Калманский	270
Усть-Пристанский	274
Хабарский	278
Целинный	282
Чарышский	286
Шелаболихинский	290
Шипуновский	294

Тематический указатель

Старинные рецепты

с. 8, 23, 31, 35, 49, 63, 73, 78, 93, 110, 115, 129, 152, 192, 216, 217, 218, 222, 231, 234, 240, 289

Фамильные блюда

с. 22, 44, 45, 98, 137, 140, 166, 244, 250, 251, 266, 272

Блюда национальной кухни народов, населяющих Алтайский край

с. 23, 35, 52, 53, 61, 70, 74, 84, 85, 88, 89, 11, 124, 125, 148-149, 188, 193, 196-197, 200-201, 219, 222, 230, 236, 237, 245, 251, 260

Мастер-классы от шеф-повара

с. 80, 140, 161

Уроки для начинающих

с. 30, 205

Фирменные блюда кафе и ресторанов Алтайского края, разработанные на основе местных рецептов

с. 10, 31, 116, 156, 208-209

Немного истории

с. 8, 35, 41, 62, 78, 92, 110, 216, 231, 235, 236, 241, 252, 256, 264, 284, 288

О полезных свойствах продуктов

с. 9, 22, 24, 27, 39, 60, 66, 71, 74, 88, 98, 99, 132, 145, 165, 184, 185, 188, 204, 212, 260, 296

«Вкусные праздники» Алтайского края

с. 107, 157, 171, 227, 261, 277, 281

Популярно-тематическое издание

АЛТАЙСКАЯ ТРАПЕЗА

Вкусные и полезные рецепты от жителей Алтайского края

Подготовлено управлением Алтайского края по пищевой, перерабатывающей, фармацевтической промышленности и биотехнологиям при участии управления Алтайского края по культуре и архивному делу и администраций муниципальных образований Алтайского края

Под общей редакцией А.Н. Лукьянова, к.э.н.

Составители: Т.А. Зеленина, О.А. Праздникова, Н.В. Фельк, С.В. Харламов

Оформление: ООО «ТЛ «Красный угол»

Дизайнер М.Д. Гельмс

Фотоматериалы из архива пресс-службы Администрации Алтайского края, управления Алтайского края по пищевой, перерабатывающей, фармацевтической промышленности и биотехнологиям, муниципальных образований Алтайского края, фотоархива журнала «Природа Сибири»; материалы открытого доступа сети Интернет; авторов рецептов, вошедших в издание; а также фотографии А. Романова, В. Киричука, Г. Сузик, П. Бояринцева, И. Скорлупина, Л. Дюпина, А. Кудинова, А. Холмогорова, А. Жданова, Н. Кривовой, М. Гельмс, В. Ядрышникова, Д. Медведева, Н. Белоконь, Т. Жудиной, Д. Черных, А. Украинского, А. Коткова, А. Капустина, С. Попова и др.

Отпечатано в типографии ООО «Литера»

г. Барнаул, ул. Кавалерийская, 1

E-mail: litera@dsmail.ru

Заказ 711. Тираж 1000 экз.