



**секреты  
русской  
народной  
кухни**

*забытые  
рецепты*

Москва 1990г.



# СЕКРЕТЫ РУССКОЙ НАРОДНОЙ КУХНИ

*«Не красна изба углами, а красна пирогами»... Не случайна эта русская пословица. Умели в народе испекать замечательные пряники, караваи, сладости, варить чудные напитки, вкусно кашеварить, готовить полезные, прямо-таки богатырские блюда. Но как жаль — забылось все это! Увлеклись когда-то русские дворяне западной снедью: жирной, мясной и изощренной, всякими котлетами и лангетами. И забыли мы, как уху верно мастерить или ботвинью. Никто не ставит на домашний стол похлебку или тюрю. Забыли, как прежде любим был гречневик со сбитнем... А с забытыми рецептами народной кухни мы теряли вековые традиции самобытной кулинарии, теряли свою культуру, дух русский и здоровье!*

*Давайте же их вернем! Давайте восстановим в нашем повседневном питании полезные каши и запеканки, похлебки и травяные взвары! И мы уверены, что хозяйкам понравятся все те блюда, которые мы предлагаем приготовить и испробовать.*

*В нашем буклете вы найдете самое необходимое из того, что удалось найти по старинной русской кулинарии. Все это мы разделили по нескольким разделам. Соотношение продуктов дается в весовых частях — просчитать нужное количество просто.*

*Надеемся, что наш буклет станет приятным сюрпризом для каждой хозяйки, желающей удивить необычным набором блюд своих гостей! Приятного всем аппетита! Кушайте на здоровье!*

© Составление И. Истоминой  
Экологический центр при ЦК ВЛКСМ

## САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

### заварная капуста

Кочан капусты нарезают на 4 доли, кладут в глиняную или эмалированную посуду, добавляют анис, тмин, мяту, заливают кипящим рассолом и дают остыть. Капусту нужно прижать небольшим гнетом. Когда рассол остынет, в него добавляют корочку черного хлеба и оставляют для закваски на 3—4 дня в теплом месте. Потом ее можно поставить на холод. Готовую заквашенную капусту подают с клюквой или моченой брусникой, а также поливают растительным маслом.

На 1 кг капусты — 1 л воды, 25—30 г соли, 5 г аниса и тмина.

### заливные грибы

Белые (или другие свежие благородные) грибы очищают, отваривают, посыпают солью, дают постоять и мелко рубят. Желатин замачивают, добавляют в процеженный грибной отвар, нагревают до растворения, разливают в формочки. В формочки кладут рубленые грибы, ломтики вареного яйца и ставят на холод. Готовое заливное можно сервировать солеными огурцами, соусами, пряными заправками, травами, ягодами.

### салат селедочный

Сельдь очищают от кожи и костей. Очищают и варят картофель. Замачивают и варят сушеные грибы (можно использовать свежие). Очищают от кожицы и семян соленые огурцы. Все эти продукты нарезают мелкими кусочками, добавляют мелко шинкованный репчатый или зеленый лук, перемешивают, доливая немного грибного бульона.

Салат готов к употреблению. Его хорошо полить каким-либо пряным или овощным соусом.

Сельдь 75 весовых частей, картофель 200, грибы 50, огурцы соленые 50, лук 30—50.



## тминная приправа

Семена тмина измельчить в ступке, посыпать сахарным песком, залить винным уксусом и водой и затем настаивать 10 часов.

2 ст. ложки тмина, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки винного уксуса, 4 ст. ложки воды — на 4 порции.

## приправа из хрена

Хрен промыть и натереть, измельчить вареное яйцо и смешать с хреном, добавить сметану, сахар, соль и уксус по вкусу.

50 г хрена, 1 яйцо, 20 г сметаны — на 4 порции.

## крапивная заправка

(Крапива прекрасно используется в качестве дополнения к блюдам.)

Промытые листья молодой крапивы довести до кипения в подсоленной воде, измельчить, посыпать мукой, добавить 2—3 ст. ложки крапивного отвара и перемешать, снова варить 5 минут, непрерывно помешивая. Добавить тертый хрен, поджаренный лук. Подавать в качестве приправы ко вторым блюдам.

## взвар русский (к рыбе)

В томатный соус добавляют гарнир, кипятят и заправляют сливочным маслом.

В состав гарнира обязательно входят: очищенные от кожуры и семян, нарезанные дольками соленые огурцы, припущенные в бульоне; морковь и белые коренья и лук, нарезанные дольками и прогретые с маслом. В состав гарнира могут входить белые грибы, маслины без косточек, вареные рыбные хрящи и т. д.

Соус томатный 700, масло сливочное 70, морковь и петрушка по 50, соленые огурцы 130 и другое.

## борщ по-старинному

Свеклу очищают и нарезают тонкой соломкой, сбрызгивают уксусом. Добавляя немного жира, хорошо прогревают; помешивая, подливают немного мясного бульона или воды и тушат до размягчения свеклы. Нарезают лук и слегка поджаривают, добавляют к нему нашинкованную морковь и снова все вместе пассеруют (обжаривают). В кипящий бульон или подсоленную воду кладут нашинкованную капусту, варят ее 10 минут, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованный лук и коренья, пряности, специи, разведенную мучную пассеровку, доводят до готовности. В конце варки добавляют свекольный настой и рубленый со свиным салом чеснок.

Свекла 100 весовых частей, капуста 60, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 20, мука, свиное сало, растительное масло, специи, чеснок, соль.

## кулеш с салом

Кулеш готовят обычно из пшена, но можно использовать и другие крупы. Свиное сало нарезают мелкими кубиками и обжаривают с рубленым репчатым луком. В кипящую воду или бульон кладут перебранное и хорошо промытое пшено и соль и варят почти до готовности, добавляют сало с луком и варят еще 5—10 минут.

Пшено 100, лук 40, сало-шпик 50, соль.

## похлебка из редьки

Черную редьку очищают от шкурки, натирают на крупной терке, солят, смешивают со сметаной и дают постоять 10—15 минут. Отваривают (в мундире) картошку (главное, не переварить), очищают и режут ломтиками. Добавляют картошку в подготовленную редьку и заливают холодной кипяченой водой. Похлебку можно заправить зеленью.

Редька 100, картофель 100, сметана 30, вода 100—150, соль и зелень по вкусу.



## калья из курицы

Курицу варят и нарубают на мелкие кусочки. Пассеруют на масле лук. Добавив в лук корневые петрушку и сельдерей, кладут в бульон и доводят до кипения, вливают в бульон мучную пассеровку, кладут ломтики ветчины, очищенные и нарезанные кружочками или ломтиками соленые огурцы и варят. В конце варки добавляют специи, зелень, куски курицы и заправляют по вкусу рассолом.

Курица 100 частей, огурцы соленые 40, петрушка 40, пастернак 30, сельдерей 15, лук репчатый 40, масло топленое 10, сметана, зелень.

## похлебка грибная

Варят грибной бульон. Грибы вынимают. В готовый бульон кладут отваренную перловую крупу, пассерованный лук и нарезанные мелкими ломтиками коренья, нарезанный кубиками картофель и доводят до готовности. Перед подачей на стол добавляют нашинкованные грибы и сметану.

Грибы свежие 130, или сухие 40, картофель 200, крупа перловая 20—40, морковь 25, петрушка 10, лук репчатый 25, масло 10, сметана 15.

## ботвинья

Шпинат и щавель промывают в холодной воде. Шпинат варят в большом количестве подсоленной воды, не закрывая крышкой, затем откидывают на решето, промывают холодной водой и шинкуют (или пропускают через мясорубку, или протирают через сито). Промытый щавель тушат с маслом и тоже шинкуют. Зелень разводят квасом, добавляют сахар. Жидкую часть ботвиньи охлаждают и подают в мисках. Вместе с ней подают в салатницах гарнир: кусочки вареной рыбы с нарезанными огурцами, зеленым луком, укропом, хреном.

Шпинат 70, щавель 40, лук зеленый 20, огурцы 65, хрен 15, квас 300, рыба вареная 100, зелень 10.

## МЯСО, РЫБА, ОВОЩИ

### тавранчук

Филе рыбы нарезают кусками. Соленые огурцы очищают от кожицы и нарезают кусочками. Морковь, репу, корень петрушки нарезают кубиками, соленые грибы отжимают от рассола и мелко рубят. В горшочек кладут поочередно несколько слоев овощей, грибов, рыбы, перец, лавровый лист. Заливают все небольшим количеством воды и растительным маслом и тушат.

Рыба 150 весовых частей, морковь 30, репа 30, петрушка 5, огурцы соленые 50, грибы соленые 10.

### ушное

Это блюдо чаще готовят из баранины. Ее нарезают кусочками по 25—30 г, посыпают перцем, солью и обжаривают. Нарезают дольками морковь, лук, репу, брюкву, укладывают в горшочек вместе с мясом, солят и тушат. В конце тушения добавляют чеснок, специи, часть бульона отливают, разводят им обжаренную муку и этот соус вливают в горшочек.

Баранина 150, жир 10, лук 50, морковь, репа и брюква по 50, мука 3, чеснок 1.

### свекла фаршированная

Свеклу варят в воде с добавлением уксуса, очищают от кожицы и ложкой выбирают середину. Лук репчатый и морковь слегка обжаривают в масле, добавляют резаный томат, мелко рубленую вареную свеклу (из выбранной середины), рубленые соленые огурцы или соленые грибы, молотый перец и тушат, подливая воду. Готовой массой фаршируют свеклу, поливают сметаной и запекают в духовке.

Свекла 120, морковь 10, лук 10, томат 15, масло растительное 10, огурцы или грибы 20, сметана 50, уксус 10.



## «свадебный гусь» по-сибирски

Обработанную тушку гуся натирают сверху и внутри солью и пряностями. Пшено отваривают до полуготовности, откидывают на сито, заправляют сливочным маслом и этой массой фаршируют гуся. После этого зашивают белой суровой ниткой шейку и гузку гуся, укладывают его в жаровню, накрывают крышкой и тушат в духовке до готовности 3—4 часа.

На 1 гуся — 250 г пшена, 100 г масла, пряности и соль по вкусу.

## пельмени с подосиновиками

Подосиновики отваривают в подсоленной воде, смешивают с подрумяненным на сковороде луком, пряностями и обжаривают.

Замешивают крутое пресное тесто и делают пельмени. Варят пельмени с подосиновиками как обычно, в подсоленной воде с лавровым листом, и подают со сметаной и растопленным сливочным маслом.

На 500 г подосиновиков—1,5 стакана муки, 1 яйцо, 1 луковица, 1/2 стакана растительного масла для обжарки, 1/2 стакана воды, перец, соль.

## свиная отбивная в тесте

Из свиной корейки нарезают котлеты с реберной косточкой, по одной на порцию, слегка отбивают, перерезают сухожилия, зачищают косточку и придают котлете овальную форму. Обжаривают мясо на решетке, установленной на противне, до готовности. После этого готовят тесто. Каждую котлету обмакивают в тесто и обжаривают в масле. Подают с гарниром из жареного картофеля, зеленого горошка, припущенной моркови.

На 300 г свинины (корейки) — 50 г свиного сала, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Для теста: 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, щепотка соли.

## КАШИ

### тыквенник

Тыкву освобождают от кожицы и семян, нарезают кусочками, кладут в кастрюлю, заливают молоком и доводят до готовности. Затем добавляют к ней манную крупу и варят, помешивая, 10—15 минут. Готовую кашу протирают через сито. Отдельно растапливают масло, прогревают в нем муку (не поджаривая), вливают молоко, проваривают 3—5 минут, соединяют с кашей, добавляя желтки, соль, сахар. Когда масса остынет, добавляют взбитые белки, перекладывают на смазанную маслом и посыпанную мукой сковороду и, сбрызнув растопленным маслом, ставят в горячую духовку. Запекают до образования румяной корочки. Подают с молоком.

На 1 кг тыквы — 1 стакан манной крупы, 3/4 стакана муки, 9 яиц, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 2 чайн. ложки сахара, соль.

### перловая каша рассыпчатая

Крупу промывают и отцеживают. Кипятят воду, добавляют жир, засыпают крупу, солят и, помешивая, варят на небольшом огне. Когда вода впитается, доводят кашу до готовности на водяной бане. После того, как каша станет мягкой, вынимают ее, подают с грибами.

На 300—400 г перловой крупы — 30—40 г жира, воды вдвое больше объема крупы, соль.

### гречневик

Варят вязкую гречневую кашу (3,2 л воды на 1 кг крупы), охлаждают немного, добавляют сырые взбитые яйца, хорошо перемешивают, выкладывают на сковороды или противни, смазанные маслом. А затем, когда каша застынет, ее нарезают кусочками и обжаривают на растительном масле.

На 50 весовых частей крупы 10 частей яйца.



## каша ячневая с грибами

Сушеные грибы заливают водой, дают набухнуть, отжимают и промывают, а настой процеживают. Грибы рубят сечкой, кладут в горшок (эмалированную кастрюльку), добавляют воду, в которой отмокали грибы, нашинкованный поджаренный лук, всыпают крупу, солят, перемешивают и варят до готовности каши.

Если кашу едят холодной, к ней можно подавать квас.

Грибы 15 весовых частей, крупа 60, вода 160, лук 25, жир 15.

## сливочная манная каша

Вливают в кастрюлю свежие сливки и ставят на огонь. Когда сливки поднимутся, снимают пенку и выкладывают ее на блюдечко. Так снимают пенку несколько раз. В оставшиеся сливки тонкой струйкой всыпают манную крупу, затем сахар, добавляют взбитое сливочное масло и пенки. Все хорошо перемешивают, кипятят, перекладывают на противень, смазанный маслом, и помещают на 5 минут в горячую духовку.

Густо сваренная каша на молоке прекрасно сочетается с любым вареньем, протертыми с сахаром ягодами, сиропом, особенно если ее охладить, нарезать ломтиками, обвалять в сухарях и обжарить в масле.

## каша овсяная кислая (кисель)

Овсяную муку или овсяные хлопья заливают холодной водой, перемешивают, посуду закрывают крышкой и оставляют примерно на сутки. Затем эту массу процеживают и отжимают. В отжатую жидкость (овсяное молочко) кладут корочку черного хлеба и оставляют в тепле на сутки. Заквашенную жидкость сливают, добавляют сахар и кипятят до образования густой массы, непрерывно помешивая. Горячий кисель разливают в формы или в тарелки, дают остыть и нарезают на порции. Подают с холодным молоком.

Овсяные хлопья 90, сахар 5, соль 2—3, вода 230.

## БАБКИ, ЗАПЕКАНКИ

### листни

Варят вязкую кашу, остужают, добавляют яйцо, формируют лепешки и жарят на сковороде с маслом.

Листни из овсяной муки (крупы) едят с кислым молоком, сметаной, с брусникой и сахаром, подают к ухе, супам.

Крупа овсяная 30, молоко 250, яйцо 10, сахар 6, масло топленое.

### бабка с грибами

Варят вязкую ячневую кашу с грибами и обжаренным луком, добавляют яичные желтки, соль и хорошо перемешивают, вводят взбитые белки, формируют высокий цилиндр и выпекают. Подают со сметаной.

Крупа ячневая 60, вода 160, грибы сушеные 10, лук 25, жир 10, яйцо, сметана.

### запеканка пшенная сладкая

Варят рассыпчатую пшенную кашу, охлаждают ее до 50—60 градусов, добавляют яйца, сахар, изюм, цукаты, корицу. Массу хорошо перемешивают, раскладывают слоем 5—6 см на смазанный жиром противень, поверхность поливают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Готовят молочный соус: прогревают с маслом муку, непрерывно помешивая, так, чтобы она слегка пожелтела. Разводят муку молоком, добавляют сахар, ванилин и прогревают до загустения.

Готовую запеканку нарезают на порции и поливают соусом.

Каша рассыпчатая пшенная 200 (крупа 80 и вода 140), сахар 10, яйцо, сухари 5, изюм, цукаты 20, масло сливочное 15.

Для соуса: молоко 150, мука 25, сахар 10, масло 5, ванилин.



## картофельная запеканка с мясом

Картофель отваривают, протирают, добавляя сырые яйца, масло, сметану, соль, все перемешивают. На смазанный маслом противень выкладывают половину массы, затем мясной фарш, смешанный с обжаренным луком, сверху картофель. Запекают в духовке до золотистого цвета.

10—12 картофелин, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Для фарша: 400 г пропущенной через мясорубку отварной говядины, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки жира, соль.

## запеченные помидоры

Помидоры опускают в горячую, затем в холодную воду, освобождают от кожицы, нарезают, обваливают в сухарях и кладут на смазанную маслом сковороду. На помидоры кладут кусочки отварного мяса — и еще один слой помидоров в сухарях. Верхний слой солят, накрывают тонкими ломтиками масла, запекают в духовке до образования румяной корочки. Готовые помидоры обильно посыпают зеленью петрушки.

На 500 г помидоров — 2 ст. ложки масла, 1 стакан панировочных сухарей, 125 г отварного мяса, соль, зелень петрушки.

## запеканка из сморчков (строчков)

Сморчки или строчки кипятят 10—15 минут, промывают холодной водой, нарезают кусочками, обжаривают в масле. Добавляют муку, хорошо перемешивают, кладут в глиняный горшочек (можно использовать эмалированную сковороду), заливают сметаной и запекают в духовке. При подаче грибы посыпают зеленью укропа.

На 300—400 г сморчков или строчков — 1—2 ст. ложки муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, укроп.

## пряники «хлебосольные»

В миску вливают яйца, мед, хорошо перемешивают, соединяют с растопленным маслом, орехами, пряностями, снова перемешивают, всыпают соду, примерно 1/2 муки и вымешивают до получения вязкопластичного теста. Стол обильно подпыливают мукой, кладут на него тесто, замешивают оставшейся мукой и оставляют на 10—15 минут. Затем раскатывают пласт толщиной 8—10 мм. Фигурными выемками вырезают пряники, поверхность их смазывают желтком, выпекают при температуре 210—220 градусов на противне, смазанном маслом.

На поверхность выпеченных охлажденных пряников нанести рисунки или надписи из глазури. Из такого же теста можно испечь коврижку.

Мука 100 частей, мед 40 частей, сливочное масло 20 частей, рубленых ядер орехов 20 частей, 4 яйца, 2 чайн. ложки соды, 2 желтка для смазывания поверхности пряников.

## каравай ржаной

Желтки растирают с сахаром, добавляют размягченное сливочное масло, молотые ржаные сухари, толченые орехи, изюм, молотую корицу, все это тщательно размешивают. Взбивают яичные белки и добавляют в готовую массу, размешивая. Форму смазывают сливочным маслом, посыпают сухарями, укладывают подготовленную массу и выпекают в жарочном шкафу. Растолченные орехи смешивают с разогретым медом и поливают готовый каравай. Можно полить каравай густым вареньем.

Сухари 100, яйцо, сахар 35, масло 10, орехи 30, мед 40, изюм 5, корица.



## пряники заварные

В котел кладут мед, патоку, сахар, вливают воду, размешивают, нагревают массу до 170 градусов, снимают пену и этот сироп процеживают. Когда сироп остынет примерно до 85—70 градусов, быстро всыпают муку и замешивают тесто, в конце замеса добавляют сдобу, пряности и разрыхлитель, например, соду. Тесто раскатывают, вырезают различные фигурки. Выпекают пряники при 200—250 градусах. Глазируют сиропом.

Мука 450 весовых частей, сахар 300, мед 200, патока 100, масло сливочное 50, пряности 3, сода 2, яйцо, вода 300.

## медовые пряники сдобные

Молоко выливают в кастрюльку, добавляют мед и масло, доводят до кипения и охлаждают. В охлажденное молоко с медом постепенно всыпают муку, вводят растертые яйца, пряности, соду, все тщательно перемешивают до получения однородной массы. Тесто выкладывают на хорошо посыпанный мукой стол и раскатывают слоем толщиной 1 см. Вырезают пряники. Поверхность их смазывают яйцом, украшают орехами. Пряники выпекают при температуре 210—220 градусов.

На 4 стакана муки — 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан меда, 1/2 чайн. ложки соды.

## колядки

Пресное ржаное тесто раскатывают, режут на квадраты, края загибают, а углы зашипывают так, чтобы получилась плоская коробочка, которую наполняют различными фаршами, и выпекают.

Фарши для колядок:

1. Творог растирают с яйцом и сахаром (творог 30, яйцо 3—4).

2. Клюквенное варенье (40) смешивают с мукой (2); и так далее.

## СЛАДОСТИ

### пастила из голубики

Промытые ягоды залить водой и варить 10—12 минут, остудить и протереть через сито, смешать с сахаром и хорошо взбить, затем вновь варить до нужной густоты, остудить и высушить в лотках.

На 1 кг голубики 600 г сахарного песка, 1 стакан воды.

### клюквенно-медовый гоголь-моголь

Взять 2 ст. ложки клюквенного сиропа, 4 ст. ложки натурального меда, 1 яйцо и 2 стакана холодного молока и все это взбить (миксером) до получения однородной массы. Подавать охлажденным.

### конфеты из рябины

Яичный белок взбить с сахарным песком, добавляя лимонный (клюквенный) сок. Обвалить в взбитой массе ягоды рябины, обкатать в сахарной пудре и подсушить.

1 яичный белок, 150 г сахара, 1 ст. ложка сока, сахарная пудра на 2—3 стакана рябины.

### смоква

Высыпают приготовленные ягоды рябины на противень и ставят в духовку. Держат их там до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. После этого перекалывают в кастрюлю, заливают кипятком, разваривают до полного размягчения, протирают через сито и засыпают сахаром из расчета 1 стакан песка на 1 стакан размягченной рябины. Затем нагревают, помешивая и не доводя до кипения. Когда смоква станет отделяться от дна, выливают ее на блюдо, смоченное водой, нарезают на кусочки, пересыпают сахаром, укладывают в банки и плотно перевязывают пергаментом.



## крем из черники

В чернику добавить немного воды, сахарного песка, цедру лимона или раздавленную клюкву, довести до кипения. Затем охладить, добавить лимонный или клюквенный сок, желтки от яйца и, постоянно размешивая, влить тонкой струйкой растворенный теплый желатин. Крем быстро разлить в формочки и подавать после застывания.

500 г черники, 100 г сахара, 0,5 лимона или 0,5 стакана клюквы, можно немного ванилина, 3 яйца, 20 г желатина.

## творожная паста (деревенская)

Свежий творог помещают под пресс на 6—8 часов, затем протирают, солят, добавляют растертое яйцо, изюм, цедру лимона и масло. Все тщательно перемешивают и вновь прессуют.

На 650 частей творога—65 сливочного масла, сахара 200, изюма 50, цедры лимона 10, 3 яйца, соли 5.

## суп черничный сладкий

Ягоды черники ополаскивают, разваривают в кипятке, протирают, добавляют сахар, пряности, сметану. Суп подают горячим с гренками.

На 500 г черники — 1 л воды, 150 г сахара, 1 стакан сметаны, корица, гвоздика.

## блинцы с орехами

Яичные белки с сахаром взбивают в пену, добавляют сливки, орехи и муку, хорошо перемешивают и пекут маленькие блинцы.

На 2 ст. ложки муки — 3 белка, 4 чайн. ложки сахара, столько же сливок, 100 г толченых лесных орехов, соль.

## НАПИТКИ

### сбитень

В кипящую воду (на 1 л) кладут мед (150 г), патоку или сироп (150 г), а также 2 лавровых листа, корицу, гвоздику, имбирь, мускатный орех и другие пряности, душистые травы: мяту, хмель и другие. Кипятят 10—15 минут, дают настояться, процеживают и подают горячим или холодным.

### мед пряный

Кипятят незасахаренный мед, снимая пену, добавляют перец, имбирь, кардамон, корицу, пряные травы и воду. После охлаждения добавляют дрожжи, разливают в большие бутылки и ставят в теплое место для брожения на 12 часов. Затем бутылки закрывают и ставят на холод для созревания на 2—3 недели. Мед готов, его можно разливать по бутылкам и плотно закупоривать до употребления.

### напиток из малины и простокваши

В простоквашу добавить малиновый сок и сахарную пудру, перемешать, охладить. Можно подавать со льдом.

Сока и простокваши поровну, на 1 стакан 1 чайную ложку сахарной пудры.

### квас сахарный

Ржаные сухари обжаривают в духовке, чтобы они зарумянились, складывают в бочонок или кастрюлю, заливают теплой водой (70—80 градусов) из расчета 1,8 л на 1 кг сухарей, оставляют в теплом месте на 2 часа, периодически размешивая. Настой сливают, оставшиеся сухари еще раз заливают теплой водой (1 л) и снова настаивают 2 часа. Смешивают порции сусла, охлаждают до комнатной температуры, добавляют дрожжи (40 г), разведенные этим же суслом, сахар (1,5 кг), настой мяты и оставляют в тепле на 12 часов. Готовый квас разливают в посуду и хранят на холоде.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Салаты, закуски</b>	1
Заварная капуста Заливные грибы Салат селедочный	
<b>Приправы</b>	2
Тминная приправа Приправа из хрена Крапивная заправка Взвар русский (к рыбе)	
<b>Супы, похлебки</b>	3—4
Борщ по-старинному Кулеш с салом Похлебка из редьки Калья из курицы Похлебка грибная Ботвинья	
<b>Мясо, рыба, овощи</b>	5—6
Тавранчук Ушное Свекла фаршированная «Свадебный гусь» по-сибирски Пельмени с подосиновиками Сырная отбивная в тесте	
<b>Каши</b>	7—8
Тыквенник Перловая каша, рассыпчатая Гречневик Каша ячневая с грибами Сливочная манная каша Каша овсяная кислая (кисель)	
<b>Бабки, запеканки</b>	9—10
Листни Бабка с грибами Запеканка пшенная сладкая Картофельная запеканка с мясом Запеченные помидоры Запеканка из сморчков (строчков)	
<b>Пряники, караваи</b>	11—12
Пряники «Хлебосольные» Каравай ржаной Пряники заварные Медовые пряники сдобные Колядки	

<b>Сладости</b>	13—14
Пастила из голубики Клюквенно-медовый гоголь-моголь Конфеты из рябины Смоква Крем из черники Творожная паста (деревенская) Суп черничный сладкий Блинцы с орехами	
<b>Напитки</b>	15
Сбитень Мед пряный Напиток из малины и простокваши Квас сухарный	

### СЕКРЕТЫ РУССКОЙ НАРОДНОЙ КУХНИ

Составитель И. Истомина  
Художник В. Горячев  
Технический редактор Н. Лукановский  
Корректор С. Лукановская