РЕЦЕПТЫ ПРИЧУДЬЯ

Составители: М.Л. Булатова, О.В. Василенко
Редактор: О.В. Василенко

Буклет «Рецепты Причудья»/ Псковская областная общественная организация «Чудской проект» – Псков, 2021. – 56 с., тираж 100 экземпляров.

ПООО «Чудской проект» благодарит Булатову М.Л. и всех участников конкурса «Причудский пирог – 2020» за предоставленные рецепты, фотографии и семейные истории.

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Публикация подготовлена в рамках проекта «Культура Причудья», реализуемого с использованием гранта Президента РФ, предоставленного Фондом президентских грантов.

Причудье – диковинное слово, созвучное словам «чу́дное», «чудо», «чудеса». На самом деле название территории, опоясывающей Чудское озеро, а если точнее – Чудско-Псковское озеро, происходит от слова «чудь». Так в древние времена славяне называли проживавших здесь финно-угров, чей язык был чудным и непонятным, чужим. С той поры прошло много веков, но и по сей день Причудье являет собой полиэтническую мозаику – наряду с русскими и эстонцами здесь живут латыши, сету, водь.

Культура и традиции народов, проживавших в регионе, род их занятий и, конечно, природные условия сформировали особую, отличную от других регионов кухню Причудья.

Природа Причудья одновременно сурова, аскетична и завораживающе красива! «Чудское море» как основа уклада жизни, особенностей местного характера, традиций, рода занятий и, конечно, местной еды определяет специфику отдельных блюд и практически всегда выдает их принадлежность. Рыба, дары леса, урожаи местных огородов и полей – все это определяет вкус той еды, которую здесь готовили на протяжении многих лет, сколько бы воды не утекло с тех пор и не сменилось поколений...

Местная озерная и речная белая рыба – круглогодичный пищевой ресурс жителей Причудья, где в каждой семье есть рыбак (особенно в северных районах, на островах Чудско-Псковского озера и в центральной части Причудья). Знание тонкостей ремесла, сезонность лова отдельных видов рыбы, связанные с этим праздники и обряды, а также вековые традиции передаются от поколения к поколению, от рыбаков и хозяек младшим членам семьи.

Самая вкусная, жирная и правильная рыба та, что выловлена из «холодной воды». И вкус у нее чище, ярче! Судак, щука, лещ, плотва, добытые на зимней рыбалке, – самые вкусные за весь период года. Но и сезонные, не столь крупные по размеру рыбки известны далеко за пределами края. Снеток и ряпушка – главные «событийные» достопримечательности побережья!

Апрель и июль – лучшее время посетить причудские места и Псков, чтобы попробовать местные рецепты приготовления рыбы, увезти с собой яркие воспоминания и, если повезет, секреты местных кулинаров.

Поскольку вокруг озера много лесов, то их дары не уступают рыбе на столе прибрежных деревень и хуторов, особенно в центральной части Причудья. Начиная с мая и до октября, лес является поставщиком разнообразных грибов, ягод, трав и орехов. Способы заготовки даров леса настолько разнообразны, что практически в каждой семье

есть свои подборки рецептов любимых блюд. Жареная картошка со сморчками в мае, затем первые зеленые щи с дикой черемшой, крапивой и кислицей, ягодные пироги и варенья все летние месяцы и в конце сезона – россыпи клюквы и брусники для заготовки на зиму. Здесь принято хвастаться богатыми сборами белых грибов и груздей, но грибных мест никому не открывать! Любители лещины запасают для зимней выпечки лесные орехи.

Еще один источник кулинарного вдохновения для местных жителей – сады и огороды, ведь земля вокруг озера очень плодородна, а климат позволяет выращивать на отдельных территориях богатые урожаи. Моченые яблоки, тыквенный компот, бочковые соленые огурцы! Но особенно славится чудской лук.

Самый лучший лук – из Печорского района, именно оттуда все знатоки и огородники стараются заполучить семена. Для жаркого из рыбы лука никогда не жалеют! Много лука в местных блюдах, начиная с сочных перьев зеленого в июньских окрошках, салатах с яйцом и сметаной и заканчивая богатыми луковыми супами, лепешками и пирогами осенью.

Про разнообразие причудских пирогов стоит рассказать отдельно! Пекут их круглый год – много, разных, но всегда вкусных! Богатые рыбники и расстегаи, пироги с грибами, сладкие творожные, пироги со щавелем, ревенем, луком!.. Всего за раз и не отведаешь!

Отдыхая на побережье Псковского и Чудского озер, всегда старайтесь попробовать местную кухню! Простая, но честная, как и сами люди в Причудье, и очень вкусная еда вам обязательно понравится. А чтобы продлить ее послевкусие, предлагаем вам приготовить у себя дома традиционные для Причудья блюда, рецепты которых вы найдете в этом буклете.

Приятного вам аппетита!

ДОМАШНИЙ РЖАНОЙ КВАС

Рецепт от М. Булатовой, г. Псков

ИНГРЕДИЕНТЫ:
2 л кипяченой воды
150 г черствого ржаного хлеба
(разломать на небольшие кусочки)
100 г ржаных сухарей
30 сушеных яблок
1 ч.л. меда

Для приготовления первого кваса все ингредиенты сложить в банку или кувшин объемом не менее 3 литров. Долить водой. Накрыть легкой крышкой и оставить при комнатной температуре на 2 суток. Раз в день аккуратно перемешивать, опуская хлебную основу вниз.

Готовый квас процедить. Часть гущи оставить для приготовления новой партии кваса. Снова добавить все ингредиенты, добавить гущу, долить водой и оставить на сутки-двое. В жаркую пору квас готовится быстрее.

Готовый квас имеет приятный, чуть резкий, кислый вкус. Хранить в холодильнике. Отлично утоляет жажду и подходит для приготовления домашней окрошки, холодных супов на кислой основе.

КОМПОТ ИЗ ТЫКВЫ
(Д. СИГОВО, ПЕЧОРСКИЙ РАЙОН)

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

Тыква разрезается на кубики, заливается в глубокой посуде водой с уксусом или лимонной кислотой, добавляется сахар, гвоздика, корица по вкусу. После помешивания компот доводится до кипения и кипятится не более 2-х минут для сохранения витаминов. Остывший компот подается на стол.

ПСКОВСКИЙ СБИТЕНЬ

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 кг пчелиного меда,
40 г хмеля,
3 л воды,
гвоздика, корица, мята, кардамон по вкусу,
1/3 стакана жидких дрожжей

Воду вскипятить, мед растворить в кипятке, выдержать сутки-двое. Затем, помешивая и снимая пену, прокипятить на слабом огне в течение полутора-двух часов. Минут за 15-20 до окончания кипячения положить в мед пряности. Затем слить мед в деревянную емкость, лучше всего в бочонок и, когда он остынет, влить дрожжи. Бочонок закупорить и вынести в холодный погреб на две недели. После этого можно употреблять.

СНЕТОК* ЖАРЕНЫЙ

Рецепт от М.Л. Булатовой, г. Псков

ИНГРЕДИЕНТЫ:
300 г свежего, хорошо промытого снетка
1 ст.л. с горкой пшеничной муки
2 щепотки соли
1/3 стакана нерафинированного масла для жарки
Для подготовки рыбы потребуется новый пластиковый пакет. Для подачи: 250 мл сметаны, зеленый лук, черемша или любая другая свежая зелень

Хорошо промытого снетка обсушить от лишней влаги. В сковороде с широким дном разогреть масло.

В пакет высыпать муку, соль, перемешать. Добавить снетка, завязать верх пакета и покрутить в нем рыбу, чтобы она равномерно запанировалась. Сразу же выкладывать рыбки в горячее масло, чтобы панировка не успела размокнуть. Снетка укладывать на сковороду не плотно, чтобы каждая рыбинка получилась с хрустящей корочкой.

Пожарить всего снетка партиями, выложить на блюдо. Для подачи нарезать зеленый лук, черемшу. В соусники разложить сметану, выложить зелень, сверху немного присолить.

* https://lake.peipsi.org/pisces/salmoniformes/osmerus-eperlanus

СНЕТОК* СУШЕНЫЙ

Рецепт от М.Л. Булатовой, г. Псков

Хорошо промытого снетка присыпать каменной солью чуть больше, чем на ваш вкус вы солите рыбу и дать постоять минут 15, чтобы соль забрала из рыбы лишнюю влагу. Рыбку обсушить от лишней влаги. Разложить на поддоны сушилки или на листы бумаги для запекания.

В сушилке выставить режим 70 градусов на 8 часов. В духовке сушить на минимальном температурном режиме с приоткрытой дверцей духовки около 6 часов. При необходимости поддоны и листы бумаги со снетком поворачивать или менять местами по уровню. Хранить сушеного снетка в герметичной посуде!

* https://lake.peipsi.org/pisces/salmoniformes/osmerus-eperlanus

«ГРИБЫ ПОД СНЕГОМ»

Рецепт от М.Л. Булатовой

ИНГРЕДИЕНТЫ:
300 г соленых или маринованных грибов
50 г репчатого лука
150 г отварного в мундирах картофеля
3 отварных яйца
250 г сметаны
2 ч.л. хрена столового
Соль по вкусу

Для закуски очистить картофель, яйца, лук. Откинуть на сито грибы, дать стечь. Яйца разрезать пополам и отделить белки и желтки.

Для первого слоя нарезать картофель мелким кубиком. Растереть желтки, смешать их со сметаной и хреном, присолить. Заправить картофельный слой и выложить на дно салатника или формы.

Для грибного слоя измельчить грибы, очень мелко нарезать лук. Смешать сметану и хрен, добавить лук и грибы, хорошо перемешать. Выложить грибной слой. Белки яиц измельчить в стакане, бокале или в комбайне до мелкой крошки. Выложить «снег» на грибы и разровнять. Подавать к столу как холодную закуску.

РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

В ТОМАТНОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ (ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА)

Рецепт от М.Л. Булатовой, г. Псков

ИНГРЕДИЕНТЫ:
300 г белой рыбы (окунь, судак, щука)
80 г репчатого лука
2 ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. сметаны
1 яйцо
Соль и перец по вкусу
2 ст. л. растительного масла для обжаривания
Для запекания: 200 г картофеля
Для соуса: 300 мл томатного соуса (томаты в собственном соку)
Специи, соль и перец по вкусу

Для приготовления фрикаделек в мясорубке измельчить рыбу и лук. Добавить остальные ингредиенты, тщательно вымешать до однородности. При помощи двух ложек или мокрыми руками сформовать фрикадельки или кнели. Обжарить на небольшом количестве растительного масла до румяности, снять с огня.

Картофель очистить и нарезать на дольки. Смешать соус.

Готовить фрикадельки можно в индивидуальных или в общей формах. На дно уложить картофель, сверху равномерно выложить фрикадельки, залить соусом. Выпекать при 200 градусах около 30 минут или до готовности картофеля. Подавать закуску горячей.

СЫР (СЕТОМАА, ПЕЧОРСКИЙ РАЙОН)

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 кг творога
3 яйца
1 л молока
1 л воды
200 г сливочного масла
Тмин по вкусу

Творог заливается молоком, разбавленным водой, и нагревается на слабом огне до отделения сыворотки. Когда сыворотка начнет отделяться, а творог прилипать к ложке, откинуть массу на сито или дуршлаг, покрытый марлей.

В кастрюлю на огне кладется и растапливается масло, туда же добавляется творог и взбитые яйца, все содержимое постоянно помешивается до образования однородной массы. Добавляется соль и тмин по вкусу, затем масса выливается в форму и остужается.

[ПЕРВЫЕ БЛЮДА]

ОКРОШКА ПО-ПСКОВСКИ
С ВЯЛЕНЫМ СНЕТКОМ

Рецепт от М.Л.Булатовой, г. Псков

ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 литр холодного хлебного кваса
По 200 г свежих огурцов и редиски
2 отварных куриных яйца
50 г свежего укропа
100 г зеленого лука
200 мл сметаны
100 г сушеных снетков
Соль по вкусу

Овощи промыть, обсушить, зачистить, если требуется. Яйца очистить и порубить мелко. Огурцы и редис натереть на крупной шинковке. Укроп и лук мелко порезать. Немного снетков оставить для подачи, остальные поломать пополам. Смешать овощи, зелень, снетков и яйца в посуде, где будет подаваться окрошка, приправить солью, добавить сметану. Тщательно перемешать. Долить квас до желаемой густоты. Подавать в глубоких тарелках, сервировать сушеными снетками. К столу подать ржаной хлеб и отварной картофель по желанию.

ХОЛОДНИЦА
(Г. ПЕЧОРЫ)

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
2 стакана кваса
1 вкрутую сваренное яйцо
100 г творога
1 луковица
1-2 картофелины
80 г снетка
Соль по вкусу

Снетка промыть, отварить, слить и остудить. Вареный картофель и соленый огурец нарезать кубиками, лук и яйцо порубить. Подготовленные продукты перемешать с творогом, залить холодным квасом, добавить соль.

СУП МОЛОЧНЫЙ СО СНЕТКОМ
(ГДОВСКИЙ РАЙОН)

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
4 картофелины
300 г снетка
0,5 л молока

Картофель порезать соломкой и варить в половине литра воды 10 минут, затем добавить свежего промытого снетка и варить еще 10 минут. Влить молоко и довести суп до кипения. Блюдо лучше подавать с белым хлебом.

УХА ИЗ СУДАКА СО СНЕТКАМИ

Рецепт от М.Л. Булатовой, г. Псков

ИНГРЕДИЕНТЫ:
300 г набора для ухи из судака (голова, хвост, хребет, шкура)
1,5 л воды
200 свежих снетков
4 луковицы
2 крупных картофелины
Соль, черный перец по вкусу, сушеная зелень, лавровый лист
Для подачи: свежая рубленая зелень

Сварить бульон для ухи. Голову, хвост, хребет и шкурку судака сложить в кастрюлю, залить водой, добавить пару луковиц, несколько горошин черного перца и поставить на огонь. Довести до кипения. Присолить и томить с приоткрытой крышкой на медленном огне около 20 минут. Для ухи мелко порезать 2 луковицы, очистить и порезать кусочками среднего размера картофель. Бульон процедить. Добавить к нему картофель и лук, поставить на огонь, довести до кипения. Варить на небольшом огне минут 5, затем добавить промытый и обсушенный снеток, лавровый лист, сушеную зелень. Добавить соль и перец по вкусу. Варить до готовности картофеля и лука. Для подачи ухи разобрать судака, отделив от костей небольшие кусочки рыбы, разложить в тарелки. Нарезать свежую зелень и тоже добавить в тарелки. Горячую уху разлить по тарелкам. Уху подавать горячей с черным хлебом.

КИСЛЫЕ ЩИ С ГОРОХОМ

Рецепт от М.Л. Булатовой, г. Псков

ИНГРЕДИЕНТЫ:
Говядина на кости 500 г
Квашеная капуста 500 г
Картофель 200 г
Колотый горох, крупа 100 г
Лук 80 г
Лавровый лист, соль и перец по вкусу
Вода 2 л

На 6-8 часов замочить горох, залив горячей водой (3 объема). Сварить бульон. Говядину замочить в прохладной воде на 5-6 часов. Мясо промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, выставить программу ТУШЕНИЕ на 2 часа.

Картофель и лук очистить и нарезать.

Готовый бульон процедить, при желании мясо отделить от кости. Добавить картофель, лук и горох в бульон. Капусту промыть в холодной воде и добавить к остальным ингредиентам. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Готовить в мультиварке дальше на программе СУП, минут 40-45. Готовым щам дать постоять минут 20 перед подачей.

Самыми вкусными щи становятся на следующий день.

[ВТОРЫЕ БЛЮДА]

КАРТОФЕЛЬНО-КРУПЯНАЯ КАША С ГРИБАМИ

(Д. СИГОВО, ПЕЧОРСКИЙ РАЙОН)

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 кг очищенного картофеля
1 л воды
½ стакана крупы (перловой или иной, какая есть под рукой)
50 мл растительного масла
300 г грибов
1 луковица
соль по вкусу

Замочить в горячей воде перловую крупу на 6-8 часов. На 1 часть крупы нужно три части горячей воды. Крупа набухнет, поэтому посуда нужна просторная. Перед приготовлением крупу откинуть на сито и промыть. Дать стечь воде.

Лук и грибы порезать. Грибы выпарить на сухой сковороде, добавить лук и масло, томить под крышкой до готовности.

Нарезанный картофель залить подсоленной водой, варить на среднем огне до полуготовности. К картофелю добавить промытую крупу, но не размешивать. Тушить на медленном огне, пока картофель не станет мягким.
Лук с грибами добавить в готовую кашу и тщательно размешать.

КОТЛЕТЫ ИЗ СУДАКА

Рецепт от М.Л. Булатовой, г. Псков

ИНГРЕДИЕНТЫ:
500 г филе судака
150 г репчатого лука
2 ломтя сухого белого хлеба
1 яйцо
100 г растопленного сливочного масла
1 ст.л. панировочных сухарей
Соль и черный перец по вкусу

Филе судака, лук и черствый хлеб пропустить через мясорубку. Растопить в сковороде, в которой будут жариться котлеты, сливочное масло. Смешать в миске рыбный фарш и 1 яйцо, половину сливочного растопленного масла, соль и перец до однородного состояния. Слепить из массы котлеты небольшого размера и обвалять их в панировочных сухарях со всех сторон. Обжаривать котлеты на среднем огне с двух сторон до готовности и румяной корочки.

Подавать горячими с гарниром.

РЫБА ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

(БЛЮДО В МЕСТНЫХ ТРАДИЦИЯХ)

Рецепт от М.Л. Булатовой, г. Псков

ИНГРЕДИЕНТЫ (ИЗ РАСЧЕТА НА 3 ПОРЦИИ):

300 г любой белой озерной рыбы (судак, щука, снеток, окунь)
300 г отварного в мундирах картофеля
200 г репчатого или зеленого лука
300 г сметаны 20%-ной
2 ст.л. пшеничной муки
60-70 г сливочного масла
Соль и белый перец по вкусу
3 порционных горшочка по 400-500 мл
Фольга или крышки

Рыбу подготовить. Крупную рыбу разделать до филе, мелкую можно готовить целиком.

Картофель очистить и нарезать кружками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, присолить и слегка примять, чтобы дал сок. Сметану смешать с мукой, добавить соль и перец по вкусу.

В горшочки на дно положить по кусочку масла, сверху слой рыбы, затем лука и сверху слой картошки. Залить содержимое сметанным соусом. Накрыть крышками или листом фольги, края запечатать. Запекать рыбу при 180 градусах 40 минут. Подавать горячей!

УТКА С ЯБЛОКАМИ

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
2-2,5 кг тушки утки
500 г яблоки
Соль, перец по вкусу.
Гарнир для подачи (тушеная квашеная капуста, каша, картофель)

Если вы купили замороженную тушку, ее необходимо правильно подготовить. Утку разморозить в холодильнике в течение суток, затем оставить при комнатной температуре на несколько часов. Утку промыть и обсушить. Для того чтобы утка приобрела аккуратную форму, а также, чтобы легко убрать возможные пеньки от перьев, ее можно окатить кипятком со всех сторон. Делайте это аккуратно!

Тушку утки натереть солью и перцем, завернуть в пищевую пленку и оставить мариноваться минимум на полчаса, но лучше на 3-4 часа.
Для запекания с утки снять пленку, выложить тушку в противень для запекания. Яблоки вымыть, удалить семечки, нарезать дольками. Начинить яблоками птицу.

Накрыть утку листом фольги и выпекать в духовке при 200 градусах из расчета 40-45 минут на каждый килограмм мяса. За полчаса до готовности утку достать, снять фольгу и полить соком, который выделится при запекании. Перед сервировкой дать отдохнуть мясу около 20 минут.

Готовую утку выложить на блюдо с гарниром и подавать к столу!

ПИВНЫЕ СЕТУСКИЕ БЛИНЫ

(Д. СИГОВО, ПЕЧОРСКИЙ РАЙОН)

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакана гречневой или ячменной муки
1,5 стакана пшеничной муки
1 стакана молока
1,5 стакана пива
2 яйца
4 ст. ложек сметаны
2 ч. ложки соли
15 г дрожжей
растительное масло для обжарки

Дрожжи развести в теплом молоке, оставить на 15 минут. Белки отделить от желтков. Белки взбить и убрать в холодильник.

К дрожжам добавить муку, соль. Затем добавить в тесто яичный желток, пиво, сметану и оставить тесто на 3 часа подниматься. Перед тем, как жарить блины, добавить в тесто взбитый белок.

Испечь пироги – серьезные хлопоты, с которыми раньше хозяйка не могла управиться быстрее, чем за полдня. Ведь кроме замеса теста и самого процесса приготовления требовалось еще истопить русскую печь. Так что делали это не часто, в основном только по праздникам. Чаще по «большим церковным», ибо считалось, что в такие дни нельзя заниматься обычной хозяйственной работой. Вот и получалось, что есть и повод и время для того, чтобы побаловать всю семью.

СВАДЕБНЫЙ ОБРЯДОВЫЙ ПИРОГ С ПОДОБОЙ (Д. ОСТРОВЦЫ, ГДОВСКИЙ РАЙОН)

Рецепт от Тюлиной А.А., д. Островцы, Гдовский район

Подоба – внутренности налима (печень и икра), где большую часть занимает печень. Пирог с подобой был одним из основных, подаваемых на свадьбах, проходивших, как правило, после Крещения. (В это время, в январе – феврале, налим идет на нерест и в нем много икры). Пирог выносили после основных блюд и ставили в центре стола, с пожеланиями для жениха: «Ешь печенку, люби свою женку!», и для молодоженов: «Сколько икринок в пироге, столько детишек в семье».

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:
1 пакетик сухих дрожжей,
1 ч.л. соли,
0,5 ст. сахарного песка,
1 ст. молока,
800 г пшеничной муки,
150 г сливочного масла,
1 яйцо.

Для начинки:
отварные внутренности налима (печень, икра),
4-5 ст.л. отварного риса,
3-4 отварных яйца,
лук, обжаренный на подсолнечном масле,
соль по вкусу.

На сковороде разогреваем подсолнечное масло и поджариваем лук порезанный маленькими кубиками.

В кастрюльке варим в подсоленной воде подобу (икру и печень налима). Отвариваем яйца для начинки. Всю начинку соединяем и рубим ножом как на салат.

Для теста необходимо сделать закваску: в кружке замачиваем дрожжи в тёплой воде (1/3 стакана или кружки), добавляем туда 1 ст.л. муки, 1 ст. л. песка сахарного и ставим в тёплое место. Дрожжи должны подняться. Когда закваска готова, делаем тесто.

В ёмкость выливаем закваску, молоко, кладём сахар, соль, разогреваем сливочное масло и выливаем к другим продуктам. Мешаем. Затем ёмкость оставляем на несколько минут в тёплом месте закрытым полотенцем, чтобы не обветривалось. Как поднимется, мы его опускаем. Пусть ещё раз поднимется, и опять опустим. А потом на третий раз кладём туда яйцо и вымешиваем тесто. Тесто надо «обсадить» (побросать на доску), чтобы оно спустило воздух, и было пышным и лёгким. Оно должно быть мягким и не приставать к рукам, когда его раскатываем.

Затем делим его на равные половины и по очереди раскатываем по форме противня.

Собираем пирог:
- смазываем форму,
- выкладываем первую раскатанную часть теста, оставляя напуски на края,
- укладываем начинку,
- закрываем второй частью теста и защипываем края пирога,
- украшаем,
- смазываем яйцом с маслом,
- даём постоять 10 минут, он должен подняться,
- ставим в печь на 40 минут.

После того как пирог вынули из печи, даём остыть, смазываем яйцом с маслом, режем на порции.
Выход – 1,5-2 кг.
Время, необходимое для приготовления, – 2,5–3 часа (в зависимости от сноровки разделывания налима).

РАССТЕГАЙ
(Д. МАЛАЯ ОСТЕНКА, ЕРШОВСКОЙ ВОЛОСТИ, ПСКОВСКИЙ РАЙОН)

Рецепт от Бедских О.Б, г. Псков

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:
500 мл молока,
70-100 г сахара,
3 г соли,
20 г дрожжей,
800 г пшеничной муки в/с,
180 г сливочного масла.

Дл начинки:
1 стакан отварного риса,
3-4 соленых огурца,
1 кг судака псковского озерного,
1 кг чудской озерной форели,
2 головки репчатого лука.

В стакан отобрать из общего молока 20-30 г и положить туда дрожжи. В чашу влить молоко, добавить сахар, соль, муку. Перемешать на маленькой скорости до объединения. Повысить скорость и вымесить до гладкости. Ввести дрожжи. Ввести масло комнатной температуры постепенно маленькими кусочками. Готовое тесто переложить в контейнер/миску и поставить при комнатной температуре без сквозняков

до увеличения объема вдвое (примерно 40 минут – час). Далее можно поставить в холодильник на ночь и печь утром, или начинать готовить начинки и печь сразу.

Приготовление начинки: отварить рассыпчатый рис, щедро заправить маслом и остудить. Добавить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки, приправить солью и перцем. Лук тонко нарезать и припустить в сливочном масле до прозрачности, остудить. Огурцы очистить от кожуры, мелко нарезать брусочками.

Свежую рыбу залить водой, чтобы чуть прикрывала, и припускать при чуть заметном кипении 5-7 минут. Соленую рыбу погрузить в кипящую воду на 2-3 минуты. Поставить перед собой начинки в такой последовательности: рис, лук, огурцы, рыба.

Разогреть духовку до 200 ^{0}С. Разделить тесто на кусочки по 80-100 гр. Раскатать лепешки диаметром 10 см. В центр лепешки положить рис, на него – лук, на него – соленый огурец, кусочек рыбы.

Соединить края теста, отступив от центра лепешки слева и справа по 1 см. Таким образом тесто окажется сцепленным по краям, а центр останется открытым. Защипнуть края теста «веревочкой», продвигаясь с одного края к центру и продолжая от центра к другому краю. Таким образом, «веревочка» будет одинаковой с обеих сторон отверстия.

Застелить противень бумагой, выложить расстегаи на расстоянии друг от друга, оставить на расстойку на 20 минут. Перед выпечкой смазать яйцо + молоко. Перед духовкой в центр каждой булочки положить кусочек сливочного масла.

Выпекать расстегаи в разогретой до 180 *С духовке 15-17 минут до хорошего румяного колера. Достать из духовки, боковинки смазать яйцо + молоко и дать остыть.

Выпекать при 180*С 25 минут.

Выход – 1 кг. Время, необходимое для приготовления – 3,5 часа.

ПИРОГ С СУДАКОМ
(ПЕЧОРСКИЙ РАЙОН)

Рецепт от Петровской Е.Д., г. Печоры

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:
500 г муки,
2 ст л. сахара,
¼ соли,
10 г сухих дрожжей,
250 мл теплой воды

Для начинки:
200-300 г судака,
3 головки лука (средние)

В миску высыпаем муку, делаем лунку, высыпаем дрожжи, добавляем воду, сахар и соль. Вымешиваем тесто столько, сколько возьмет муки. Оставляем в теплом месте на 30 минут, тесто должно подняться. В это время занимаемся начинкой: 200-300 г судака тушим, выбираем кости. 3 головки лука обжариваем до золотистой корочки. Судак и лук перемешиваем, добавляем соль по вкусу, добавляем 1 яйцо, перемешиваем. Начинка готова!
Когда тесто подошло, раскатываем его, но не тонко. Берем противень, смазываем маслом или расстилаем пергамент. Выкладываем тесто. Тесто должно немного выходить за края. Начинку высыпаем в середину нашего теста, края подворачиваем и красиво оформляем фигурками из теста (рыбки, водоросли). Отправляем в духовку на 30 минут.
Выход – 1 кг. Время для приготовления – 1 час 20 мин.

ОБАБНИК (Д. СПИЦИНО, ГДОВСКИЙ РАЙОН)

Рецепт от Румянцевой А.В., г. Псков

«Обабаник – сезонный пирог, для приготовления которого нужны свежие лесные грибы. Поэтому пекли такой пирог всего 2-3 раза в год, обычно в августе-октябре, но иногда и в июне, если повезет собрать колосовики. Грибы могут быть любые, но лучше всего подойдут обабки – так называют не самые крепкие на вид подберезовики. «Обабок» от слова «обабиться», то есть вести себя не по-мужски, выглядеть как баба».

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:
250 мл молока
30 г дрожжей
3 ч. л. сахарного песка
1 яйцо куриное
500 г пшеничной муки
0,5 ч. л. соли
3 ст. л. растительного масла.

Для начинки:
1 кг свежих лесных грибов
200 г репчатого лука
150 г сметаны.
1 куриное яйцо
Соль, перец черный молотый – по вкусу

Ставим опару для теста. Для этого немного подогреваем молоко (температура не должна превышать 40 градусов) и растворяем в нем дрожжи и сахар. Ставим в теплое место и ждем появления признаков активного брожения.

Когда опара готова, добавляем в нее просеянную муку, соль, яйцо и замешиваем тесто. Затем формируем получившееся тесто в комок, сдабриваем его поверхность растительным маслом и,

накрыв чистым полотенцем, убираем в теплое место для расстойки. Когда тесто хорошо поднимется, его необходимо обмять и снова оставить в тепле под полотенцем – до повторного подъема.

Для начинки: очищенные и промытые грибы произвольно нарезаем и жарим на растительном масле в предварительно разогретой сковороде вместе с луком до полной готовности. Солим и перчим по вкусу. В отдельной емкости смешиваем сметану и яйцо до получения однородной консистенции. Можно немного посолить.

Раскатываем тесто и формируем из него открытый пирог. По всей поверхности теста равномерно распределяем грибы. Сверху заливаем сметано-яичной массой. По желанию украшаем фигурками и косичками из теста.

Края пирога смазываем желтком/взбитым яйцом. Выпекаем 20-25 минут в предварительно разогретой духовке при температуре 160 градусов.

Готовый пирог снова смазываем желтком/взбитым яйцом и, накрыв льняным/хлопковым полотенцем, даем немного остыть. Кушать можно теплым. Но особенно вкусным обабник становится после полного остывания.

Выход – 1,6 кг. Время приготовления – 1,5 часа.

ПРИЧУДСКИЙ СТАРОВЕРСКИЙ ЛУКОВЫЙ ПИРОГ

Рецепт от Федотовой Н.А., д. Верхоляне, Гдовский р-он

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:
250 г пшеничной муки,
300 г отварного картофеля,
200г сливочного масло (маргарина),
2-3 свежих куриных яиц,
Соль пищевая – по вкусу.

Для начинки:
500г репчатого лука,
30 г сливочного масла,
90 г сметаны.

Замешивание теста: Отварить картофель в подсоленной воде, слить воду, растолочь. Перемешать с просеянной мукой, порубленным сливочным маслом и солью, затем добавить толченый картофель и свежие куриные яйца. Все тщательно перемешать, поставить в холодильник на 20 минут.

Приготовление начинки: лук порезать перьями (кубиками), обжарить на сливочном масле до прозрачности, добавить соль, по желанию паприку, в конце жарки перемешать лук со сметаной, протушить около 5 минут.

Раскатать тесто и выложить в смазанную маслом форму с бортиками. Затем выложить начинку, выпекать в духовке 30 минут при температуре 200 ^{0}С.

Выход – 1 кг.
Время для приготовления – 1,5 часа.

СЕТУСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ

С ЛУКОВОЙ НАЧИНКОЙ (ПЕЧОРСКИЙ РАЙОН)

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
200 г картофеля, отваренного в мундирах
200 г сливочного масла
1 щепотка соли
Около 1,5 стаканов пшеничной муки
Для начинки:
400 г репчатого лука
1 ст.л. топленого масла
1 щепотка соли
3 ст.л. сметаны

Для теста картофель очистить. Натереть на терке картофель и холодное сливочное масло. Добавить соль, половину муки и начать вымешивать. Добавлять муку до тех пор, пока тесто не станет пластичным, и не будет прилипать к рукам. Отправить тесто в холодильник на полчаса.

Для начинки лук очистить, нарезать крупно. Обжаривать на топленом масле со щепоткой соли на медленном огне под крышкой. Лук должен приготовиться и стать светлого карамельного цвета. Лук остудить. Смешать со сметаной.

Для формовки пирога тесто распределить по дну формы, сделав небольшие бортики. Выложить начинку и распределить ее ровным слоем.

Выпекать пирог в духовке на 180 градусах около полчаса до румяности. Подавать к столу теплым.

ТЫКВЕННЫЙ РЖАНОЙ ПИРОГ
(ПЕЧОРСКИЙ РАЙОН)

Рецепт от Макаровой Е.Н. и Глушко А.Н., записан по воспоминаниям Охотникова Анатолия Фёдоровича, жителя д. Дубровка Печорского района

«Любой пирог был праздником, собиравшим в нелёгкие времена семью за столом, отпечатавшимся в детском сознании навсегда. Вряд ли в послевоенное время деревенский народ мог похвастаться кулинарными изысками, но в той простоте ингредиентов и силе русской печи есть сила народа. Ингредиенты – только те, что можно найти у себя в огороде или в лесу, взять в хозяйстве. По сусекам поскрести, да по амбарам помести – не иносказательное выражение, а вполне реальное, если рядом нет «Пятерочки» и соседки по лестничной клетке.»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 яйцо
3,5 стакана ржаной муки
⅓ стакана конопляного жмыха
200 мл молока
1 ч. л. сахара
1 ст. л. подсолнечного масла
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. ржаной закваски
Для начинки:
Тыква – небольшого размера или половинка

Ржаную закваску развести тёплой водой, добавить немного муки, соли и сахара до консистенции жидкого теста на блины и оставить на пару часов. Пока ждём опару, сварить или запечь до полуготовности тыкву.

В готовую опару (она начнёт пузыриться и оживать) добавить остальные ингредиенты и вымесить тесто, которое должно отставать от

рук. Разделить тесто на 2 части и сформировать нижнюю часть пирога. Традиционный пирог был овальной формы, чуть больше батона хлеба, закрытый.

Выложить на предварительно смазанную чугунную сковороду или противень, положить начинку и закрыть второй частью теста, сделать несколько отверстий вилкой.

При наличии между пирогом и противнем прокладывали капустный лист – он не давал пирогу пригорать, выполняя роль фольги. Оставить пирог постоять ещё минут 20-30 в теплом месте (тесто на закваске капризное и не терпит холода и сквозняков. Поскольку печь уже к этому времени натоплена, то поддерживать тепло в доме и рядом с опарой не составляет труда). Смазать яйцом и отправить в печь до золотистой корочки. Терпеть разносящиеся по дому запахи и отгонять детей от печи, не открывать и не тревожить пирог, особенно в первые полчаса. Достать и, собрав всех домочадцев за одним столом, заварить душистый чай с травами, и не дожидаясь пока остынет, есть горячим. Пирог не сладкий со сладким чаем всегда вкуснее!

Выход – 1,5 – 2 кг

Время для приготовления – 3,5 часа

СДОБНЫЙ ПИРОГ

(Д. МАЛАЯ ОСТЕНКА, ЕРШОВСКОЙ ВОЛОСТИ, ПСКОВСКИЙ РАЙОН)

Рецепт от Бедских О.Б., г. Псков

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:
500 мл молока,
70 г сахара,
3 г соли,
180 г сливочного масла,
20 г дрожжей,
800 г пшеничной муки в/с.

Для начинки:
450г творога,
70-100г сахара,
11 г ванильного сахара (1 пакет),
1яйцо,
30 г сметаны

В стакан отобрать из общего молока 20-30 гр и положить туда дрожжи.

В чашу влить молоко, добавить сахар, соль, муку.

Перемешать на маленькой скорости до объединения. Повысить скорость и вымесить до гладкости. Ввести дрожжи. Ввести масло комнатной температуры постепенно маленькими кусочками.

Готовое тесто переложить в контейнер/миску и поставить при комнатной температуре без сквозняков до увеличения объема вдвое (примерно 40 минут – час). Далее можно поставить в холодильник на ночь и печь утром, или начинать готовить начинки и печь сразу.

Приготовление начинки: творог смешать с остальными составляющими. Масса должна быть гладкая, не жидкая, без комочков. При необходимости творог вначале протереть через сито для получения гладкой массы.

Отделить от теста ¼ – 1/3 часть. Оставшуюся часть раскатать, положить на пергамент. Выложить начинку – равномерно на все тесто, не доходя до краев 1 см. Высота начинки должна быть в идеале 1,5-2 см. Сделать борта – приподнять края теста и слегла завести на начинку. Из отложенного теста сделать решетку и украшения. Решетку завернуть за края пирога, таким образом укрепив борта и предотвратив вытекание начинки. Дать расстояться 20-25 минут при комнатной температуре без сквозняков. Смазать яйцо+ молоко решетку, борта и начинку.

Выпекать при 180*С 25 минут.

ПИРОГ С РЕВЕНЕМ (ПЕЧОРСКИЙ РАЙОН)

Рецепт от Чауровой Л.Д., г. Печоры

Ревень пришел в Европу из Азии и стал активно использоваться на кухне. Государственная монополия на продажу ревеня сохранялась еще при Петре I. В 1713 году он основал аптекарский огород, куда вошел и ревень. Постепенно аптекарские растения распространились по всей России, и ревень достаточно прочно вошел в северо-западный регион. Первые майские побеги радовали хозяек и домочадцев блюдами из ревеня.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:
500 г муки,
½ ст сливок,
3 ст ложки сахара,
щепотку соли,
10 г сухих дрожей,
1 ст теплой воды

Для начинки:
примерно 200 г молодых побегов ревеня,
½ стакана сахара,
1/2 ст. сливок или домашней сметаны,
1 яйцо

Для теста смешиваем в миске сухие дрожжи с мукой. Делаем лунку, добавляем воду, сливки, сахар, соль. Вымешиваем тесто столько, сколько возьмет муки. Оставляем подходить в теплом месте на 20 минут. В это время готовим начинку. Молодые побеги ревеня очищаем, нарезаем на кусочки 1 см. Смешиваем с ½ стакана сахара, добавляем ½ стакана сливок или домашней сметаны, 1 яйцо и все это перемешиваем. Начинка готова.

Когда тесто подошло, раскатываем пласт, делаем открытый пирог.

Выкладываем начинку. Тесто смазываем взбитым яйцом и отправляем в духовку на 30 минут.

Выход – 800 г.

Время для приготовления – 1 час 20 мин.

КРЕНДЕЛЬ СЕТУ/KRÕNGLI
(СЕТОМАА, ПЕЧОРСКИЙ Р-ОН)

Рецепт от Маяк Х.А., Печорский район

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто:
1 кг муки
450 грамм теплой воды
50 гр дрожжей
3 ст.ложки растительного масла
Соль, сахар по вкусу
5 гр. разрыхлителя для теста

Начинка:
100 гр. изюма
30 гр. сливочного масла
2 яблока (зеленые)
25 гр. какао-порошка
Корица
20 гр. сахара

Для украшения: темный шоколад, 2 ст. ложки сметаны, семечки (тыква или подсолнух)

В теплой воде развести дрожжи и сахар. Затем добавить растительное масло, соль, муку и разрыхлитель. Выместить тесто, пока оно не будет отставать от рук. Накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 20 минут. Раскатать тесто в круг, толщиной в 2 см, смазать растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром, какао, корицей, натереть на терке яблоки. Свернуть тесто с начинкой в рулет.

Рулет разрезать вдоль, части переплести между собой (как веревку) и выложить на противень кругом, скрепив края. Выпекать 30-35 минут при температуре 180 градусов. Готовый крендель остудить. Затем растопить плитку шоколада, смешать его со сметаной и полученной смесью полить остывший крендель. сверху посыпать семечками.
Выход – 1,2 кг.
Время, необходимое для приготовления – 1 час.

ПИРОГ «ГОНОБОЛЬНИК» (С ГОЛУБИКОЙ) (ГДОВСКИЙ РАЙОН)

Рецепт от Брегиной Т.С., д. Чудская-Чудница, Гдовский район

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:
1 кг муки,
2 стакана молока,
3 ст.л. сахара,
щепотка (¼ ч.л.) соли,
1 пакетик сухих дрожжей,
100 г растительного масла.

Для начинки:
3 стакана очищенных и помытых ягод,
1 стакан сахара.

Просеять через сито муку, чтобы не было комочков, и «ввести воздух» (перемешать).

В подогретое молоко всыпать сахар, соль и дрожжи, хорошенько размешать, чтобы растворился сахар. Поставить в теплое место и подождать до полного растворения дрожжей.

Всыпать просеянную муку, размешать, добавить растительное масло и вымесить тесто до гладкости. Присыпать тесто мукой, накрыть холщевым полотенцем и поставить в теплое место, чтобы поднялось.

Раскатать тесто тонким слоем. На него выложить смешанную с сахаром голубику. Края теста завернуть. Выпекать в духовке до полной готовности.

Для начинки пирога можно также использовать капусту, морковь, творог или рыбу.

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ

С ЯГОДНЫМИ СОУСАМИ «ЖУРИХА»

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
50 г овсяной крупы (или хлопья №1)
150-200 мл кипяченой воды комнатной температуры
1 ч.л. меда
Для соусов:
200 г клубники
200 г ревеня
5 ст.л. сахара

Овсяные хлопья залить водой, хорошо размешать и поставить в теплое место на сутки. Получится основа для приготовления киселя, она будет иметь молочную основу и приятный кисловатый запах. Смесь процедить в сотейник, хорошо отжать. В получившуюся в сотейнике цежь добавить мед, размешать и поставить на средний огонь. Варить несколько минут, непрерывно помешивая венчиком до образования киселя. Снять с огня. Горячий кисель разлить по стаканам или креманкам. Дать остыть.

Перед подачей журихи приготовить соусы.

Клубнику очистить от плодоножек, сложить в чашу блендера, добавить 2 ст.л. сахара и пробить погружным блендером до гладкости и растворения сахара.

Ревень очистить, нарезать небольшими кусочками, вместе с 3 ст.л. сахара взбить в блендере до однородной массы.

Подавать кисель с ягодными соусами на десерт или полдник.

СОЧИВО С ЦУКАТАМИ

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
1 стакан крупы пшеницы (полба, булгур)
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л сахара
2 стакана воды
150 г цукаов, сушеных яблок, орехов
15 г мака
1 ст. л. меда

Крупу промыть. Вскипятить воду, добавить соль и сахар. Всыпать крупу, довести до кипения и варить под крышкой на минимальном огне около 20 минут, не перемешивая. Так получится рассыпчатая каша.

Мак залить крутым кипятком и оставить на 20 минут. Откинуть на сито и промокнуть от лишней влаги.

Цукаты использовать традиционные (клюкву, крыжовник, ревень, вишню). Если цукаты крупные, нарезать их мельче. Орехи порубить. Если используются сушеные яблоки, то их лучше замочить с вечера в теплой воде. Перед добавлением в кашу мелко нарезать.

Готовую горячую кашу приправить медом. Добавить мак, цукаты, орехи и яблоки, хорошо перемешать. Подавать к столу с блинами и чаем.

МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ
(ГДОВСКИЙ РАЙОН)

Рецепт из книги «Кулинарные традиции Псковщины»

МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С МЕДОМ:

ИНГРЕДИЕНТЫ:
10 кг яблок
10 л воды (ведро)
600 г меда
Для соусов:
3 ст.л. соли

Осенние яблоки промываются, укладываются в посуду (лучше деревянные кадушки) и заливаются водой и солью. Затем посуда закрывается деревянными поддонами с гнетом и выдерживается при комнатной температуре 2 недели, затем выносится в холод.

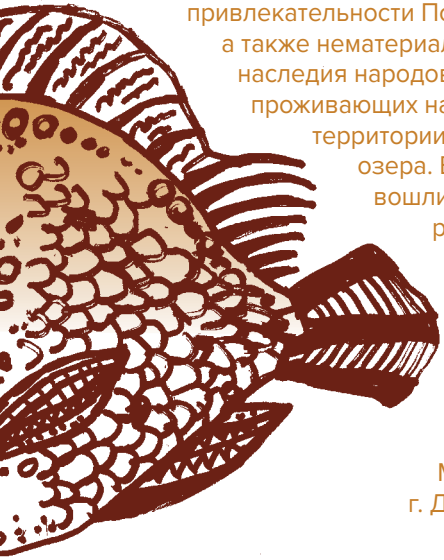
МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С БРУСНИКОЙ:

ИНГРЕДИЕНТЫ:
20 кг яблок
2 кг брусники
500 г брусничного листа
10 л воды (ведро)
2 кг сахара

Яблоки и ягоды брусники промываются. Затем яблоки плотно укладываются в подготовленную посуду плодоножками вверх и равномерно пересыпаются брусникой. Поверх яблок выкладываются листья брусники, содержимое заливается сиропом (вода + сахар). После этого устанавливается гнет и посуда выносится на холод.

ПОДРОБНЕЕ О ПРИЧУДЬЕ:

- **О Псковско-Чудском озере и природных ресурсах Причудья** – https://eco.peipsi.org/
- **Виртуальный музей Псковско-Чудского озера** – https://lake.peipsi.org/
- **О музеях и центрах культуры Причудья, традиционных ремеслах** – https://culture.peipsi.org
- **Виртуальный природный гид по водно-болотному угодью международного значения «Псковско-Чудская приозерная низменность»** – https://nature.peipsi.org/pamyatnik-prirody-pskovsko-chudskaya-priozernaya-nizmennost
- **Виртуальный природный гид по зоологическому заказнику «Ремдовский»** – https://nature.peipsi.org/3d-panorama-virtualnyy-tur/zoologicheskiy-zakaznik-remdovskiy

ПООО «Чудской проект»
г. Псков, ул. Я. Фабрициуса, 2а, оф. 18
тел./факс +7 (8112) 72-06-88
peipsi_project@yahoo.com
https://peipsi.org/
http://причудье.рф
https://www.facebook.com/
LakePeipsiProject

Буклет «Рецепты Причудья» подготовлен с целью популяризации гастрономической привлекательности Псковской области, а также нематериального культурного наследия народов, исторически проживающих на российской территории региона Чудского озера. В публикацию вошли авторские рецепты и рецепты из публикации «Скатерть-самобранка» Кулинарные традиции Псковщины» (Состав. и ред. М.А. Карпова, г. Дно, 2019 г.).