



КУХНЯ НАРОДОВ КАРЕЛИИ

**Карельская региональная общественная организация
«Лига прибалтийско-финских народов»**

**Федеральное государственное бюджетное учреждение культуры
«Государственный историко-архитектурный и этнографический музей-заповедник «Кижі»**

КУХНЯ НАРОДОВ КАРЕЛИИ

Петрозаводск
2026

УДК 641(470.22)
ББК 36.991(2Рос.Кар)
К 957

Издание подготовлено и выпущено в рамках проекта «Карельская кухня и Точка» с использованием гранта, предоставленного Фондом грантов Главы Республики Карелия при поддержке ФГБУК «Государственный историко-архитектурный и этнографический музей-заповедник «Киж».

Составитель, руководитель проекта «Карельская кухня и Точка»
А. И. Анхимова

К 957 Кухня народов Карелии / [сост. А. И. Анхимова, фотографии И. Г. Тимин и М. В. Тимина] ; КРОО «Лига прибалтийско-финских народов», ФГБУК «Государственный историко-архитектурный и этнографический музей-заповедник «Киж». — Петрозаводск, 2026. — 160 с. : ил.

Книга рецептов карельской кухни подготовлена на основе материалов, собранных во время полевых экспедиций в районы Республики Карелия, и представляет блюда трёх коренных народов — карелов, вепсов, русских. Карельские рецепты приведены на русском и карельском языках (ливвиковское и собственно карельское наречия), вепские — на русском и вепском языках. Наряду с традиционными блюдами в сборнике представлены и варианты рецептов современной местной кулинарии. Издание знакомит с особенностями национальной кухни региона, а также служит сохранению культурного и языкового наследия коренных народов Карелии.

Книга рецептов национальных блюд адресована всем, кто интересуется народной кухней и традиционной культурой Карелии.

ISBN 978-5-904203-42-9

УДК 641(470.22)
ББК 36.991(2Рос.Кар)

ISBN 978-5-904203-42-9

© Анхимова А. И., составление, вступительная статья, 2026
© Тимин И. Г., Тимина М. В., фотографии, 2026
© Синицкая Н. А., Ремшуева М. А., переводы рецептов на карельский язык, 2026
© Сотникова И. А., переводы рецептов на вепсский язык, 2026



СОДЕРЖАНИЕ

От составителя	7
Введение	9
Калевальский национальный район	14
Ягодный мусс	17
Оладьи из икры	19
Солёная ряпушковая икра	19
Рыбник	21
Рыбник в буханке хлеба	23
Грибная подлива	25
Жареная щука	27
Уха из налима	29
Кусковой сахар	30
Мучная каша	31
Костомукшский муниципальный округ	34
Пареная репа	37
Хлебный кисель	39
Весенняя рыба («Рыба с душком»)	41
Суп из сущика	43
Сушёное мясо по-карельски	47
Кисель из сушёной черники	49
Пряжинский национальный муниципальный район	52
Одно тесто — три пирога	55
Калитки	57
Сульчины	59
Пироги для зятя	61
Гороховая каша	63
Грибной суп	65
Карельское жаркое	67
Олонецкий национальный муниципальный район	70
Курник с сигом	73
Овсяный кисель	75
Овсяные блины	77
Корюшка в масле	79

Кондопожский муниципальный район 84

<i>Грибовница на молоке</i>	87
<i>Сканцы</i>	89
<i>Налим в топлёном молоке и молочной подболтке</i>	91

Медвежьегорский муниципальный округ 94

<i>Ватрушка на ржаном тесте</i>	97
<i>Налитушки</i>	99
<i>Домашние прянички</i>	101

Беломорский муниципальный округ 104

<i>Косые пироги</i>	107
<i>Домашний квас</i>	109
<i>Поморская окрошка на квасе</i>	111
<i>Пустынники</i>	113
<i>Зубатка в горшочке под ржаной корочкой</i>	115
<i>Морская (поморская) жарёха</i>	117
<i>Похлёбка морошковая</i>	119

Пудожский муниципальный район 124

<i>Салат «Дёрганая щука»</i>	127
<i>Рыбник на подквасье</i>	129
<i>Налим в собственном соку</i>	131

Сегежский муниципальный округ 138

<i>Похлёбка из солёных волнух с ячневой крупой</i>	141
<i>Рыба в молоке</i>	143
<i>Жаворонки</i>	145
<i>Мочёная шикша (вороника, чигури)</i>	145

Прионежский муниципальный район 150

<i>Вепсские калитки</i>	152
<i>Тушёнка по-вепски («Вкус детства»)</i>	155
<i>Солёные рыжики</i>	156
<i>Пироги для зятя (свательные пироги)</i>	157



ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Предлагаемая книга — результат многолетней системной работы по изучению и возрождению народных рецептов в регионе, включая экспедиционную и просветительскую деятельность. Главными сподвижниками являются местные жители — хранители кулинарных традиций и связанных с ними обычаев.

Подготовка и выпуск издания стали возможны благодаря реализации проекта «Карельская кухня и Точка», поддержанного Фондом грантов Главы Республики Карелия. В 2025 году карельская региональная общественная организация «Лига прибалтийско-финских народов» победила в первом конкурсе фонда и получила возможность не просто собрать рецепты, а выстроить систему взаимодействия между носителями традиций, собирателями-этнографами, представителями сферы услуг и широкой аудиторией. Одной из задач проекта стало преодоление сложившейся ситуации, когда при всём богатстве карельской, вепсской и русской кухни региона ассортимент блюд в публичном пространстве нередко сводится к нескольким узнаваемым позициям — калиткам, рыбникам, сватальным пирогамилохикейтто. Проект направлен на то, чтобы показать, насколько шире и глубже гастрономическое наследие Карелии.

В основе книги — материалы культурно-гастрономических экспедиций, охвативших самые разные уголки республики: от Калевальского района, Костомукшского, Беломорского и Сегежского округов до Медвежьегорского округа, Пудожского, Кондопожского, Олонецкого, Пряжинского и Прионежского районов. В период с января по май 2026 года команда проекта совершила 10 экспедиций и записала более 120 рецептов от 45 информантов — носителей традиции из числа карелов, вепсов, русских (поморов, пудожан и заонежан). Одним из главных итогов проекта стала эта книга и её электронная версия. Территории в этих изданиях представлены в порядке полевых выездов.

Команду проекта волновали самые разные вопросы. Для кого предназначался калач и банник? Какой продукт в поморской культуре служит знаком бесконечности круговорота жизни и смерти, воскрешения и рождения? Почему сватальные пироги носят такое название? Как выглядят «подорожник», тетёры и козули? Ответы на них приводят к пониманию того, как национальная кухня становилась частью мировоззрения народов, издревле населявших территорию Карелии.

В книге — только живые семейные блюда, укоренённые в конкретной деревне, доме, истории. В рецептах звучат голоса рассказчиков, их интонация, привычные для деревенского быта речевые обороты. Особую ценность представляет и фиксация связанного с кухней нематериального пласта — устойчивых выражений, примет, обрядовых деталей, а главное — слов на национальных языках. Для карельских блюд в книге даны переводы на собственно карельское и ливвиковское наречия карельского языка, для вепсских — на вепсский язык. Так мы стремимся сохранить не только технологию, но и само слово, которым называли еду в доме, ведь именно язык помогает удержать смысл и контекст народной кулинарии. К некоторым рецептам добавлены пояснения, помогающие адаптировать их к современной кухне, — указаны возможные замены, нюансы температур и выбор посуды, варианты подачи. Важно было показать и то, как традиции продолжают жить сегодня, как старинные способы приготовления уживаются с газификацией, электрификацией и бытовой техникой и как гастрономическое наследие сохраняется в гостевых домах, ресторанах и за семейными обедами.

Стоит вспомнить и о книге Р. Ф. Никольской «Карельская кухня» (Петрозаводск, 1986), которая с конца 1980-х и до начала 2000-х годов выдержала несколько изданий и стала настоящей настольной книгой во многих карельских домах. Хозяйки готовили по её рецептам, зачастую дополняя и переосмысляя их, оставляли на полях собственные заметки. Часть материалов тоже была собрана в экспедициях, но далеко не всё вошло в то издание. Сегодня преемственность традиций заметно ослабла, ведь молодёжь всё чаще ориентируется на универсальные вкусы — пиццу, гамбургеры, шаурму, суши. Именно поэтому так важна работа по актуализации семейных рецептов и поддержке народных кулинаров.

Новая поваренная книга может быть и практическим пособием для тех, кто хочет прикоснуться к северной кухне, и свидетельством национальных традиций, которые ещё живут в семьях Карелии. Попробуйте приготовить простые блюда, в которых гармонично сочетаются вкус и польза.

Составитель и вся команда проекта выражают искреннюю благодарность партнёрам и кураторам, без поддержки которых эта работа была бы невозможна, и надеются, что предлагаемое издание станет первым шагом на пути к выпуску большой книги рецептов «Кухня народов Карелии».



ВВЕДЕНИЕ

Традиционная кухня Карелии — диалог человека с суровой, но щедрой природой. Основу питания крестьян в конце XIX — начале XX века составляли продукты, которые давала земля и вода: зерновые культуры, репа, лук, картофель, молочные, рыбные и мясные продукты, грибы и съедобные дикорастущие растения. С древнейших времён одно из первых мест занимала рыба — свежая, солёная, сушёная и т. п. Многие, наверное, слышали, а может, и пробовали рыбу особого засола «с душком» (kevätkala). Повсеместно заготавливали рыбу впрок — так называемый сущик. Любимые блюда — свежая уха, лохикейтто, рыба по-карельски.

Особое место занимал хлеб, его готовили из ячменной, ржаной и овсяной муки. Хлеб пекли обычно кислый, на закваске. Однако хлеба своего урожая не хватало, поэтому были добавки в виде коры, мха, травы, соломы и т. п. Конечно, многие слышали такое выражение — «Карел кору ел». Кроме хлеба пекли самые разные пироги — калитки, рыбники, косовики, рядовики, сканцы.

Надо сказать, что раньше много ели каш. Из муки варили загусту. Широко употребляли в пищу репу, редьку, зелёный лук, капусту. Фруктов почти не знали, зато лесные ягоды заготавливали впрок в каждой семье — чернику, морошку, бруснику, клюкву. Постоянным блюдом на столе были мелкокрошёные солёные грибы — грузди, волнушки, серушки. Из напитков любили квас (репный, хлебный), чай и кофе, кисель. В каждой семье соблюдался обычный распорядок дня. Завтракали рано утром, обедали в полдень. Летом между обедом и ужином был полдник. После работы ужинали. За столом у каждого члена семьи было своё место. На время обеда на стол стелили скатерть.

Какие первые блюда подавали на стол в Карелии? Безусловно, супы и похлёбки из мяса и рыбы, с добавлением овощей, некоторых видов круп. В каждом доме рано поутру в печь ставили несколько чугушков, один из которых — для приготовления крестьянского супа. В кипящую подсоленную воду клали кусок мяса. Постепенно, снимая пену, как подходило время, добавляли нарезанные на небольшие кусочки овощи (репа, картофель, лук и т. п.). Суп оставляли в печи, а когда наступал час обеда, то доставали чугунок с помощью ухвата и ставили на стол. Хозяйка вынимала из чугунка большой наваристый кусок мяса и клала его на разделочную доску с бортами. Затем подавала доску с мясом хозяину. Карелы и вепсы не ели мясо в супе. Хозяйка разливала блюдо по тарелкам. Когда

все присутствующие за обеденным столом съедали суп, то хозяин, самый старший человек в доме, разрезал мясо на небольшие куски и раздавал по принципу «кто сколько заслужил».

Мясо (говядина, баранина, лосятина, оленина) играло меньшую роль, чем рыба. В основном его ели в зимнее время и в сенокосную пору. Существовали запреты на употребление в пищу мяса некоторых животных и птиц, например медведя, лебедя, зайца и др. В одной из экспедиций в селе Святозеро Пряжинского района Карелии хозяйка накормила участников выезда вкусным крестьянским обедом. Все обратили внимание на то, что в доме много медвежьих шкур, и команда проекта спросила об употреблении медвежатины в пищу: «Так хозяин охотником был. Медвежатину никогда не ели, а вот медвежьим жиром лечились», — такой последовал ответ.

Очень необычно, но в кухне народов Карелии встречается сочетание в одном блюде мяса и рыбы. Примером может служить канунник (aattolohko) — старокарельское мясо-рыбное блюдо. Его готовили накануне Нового года из лучших кусков мяса (баранина, телятина, свинина). Брали 200 г баранины, 200 г говядины, 250 г свинины, 1–2 головки лука, 1 небольшую брюкву, 2 репы, 5–6 картофелин, 350 г свежей рыбы (ряпушка, судак, окунь, налим). В кипящую воду клали нарезанное кусочками мясо. Сняв пену, добавляли в бульон промытые и нарезанные на куски репу, брюкву, картофель и лук (а иногда и перловую крупу). Когда похлёбка была почти готова, клали рыбу, обычно свежую ряпушку, а при отсутствии — солёную и даже сушёную. Горшок закрывали крышкой, ставили его в не очень горячую печь и тушили до готовности. Можно томить и в духовке при 150 °С. Подают канунник в горшочках, добавляя кусочек солёного сливочного масла. Стоит отметить, что наши предки мясо солили, вялили и сушили. Вяленое мясо хорошо сохранялось и выручало в период сенокоса. Сушёное мясо использовали зимой во время работы в лесу.

В летнюю пору очень любили готовить щи из молодой крапивы — *šiiloirokku*. Для приготовления понадобится 3–4 горсти крапивы, 2 средних картофелины, 1 шт. репчатого лука, 1 ст. ложка перловой крупы, 1 яйцо, сметана и соль по вкусу, перец, лавровый лист, зелень. Листья ошпаривают кипятком, откидывают на сито. В кипящую воду опускают нарезанный картофель, перловую крупу; солят и варят на медленном огне. Крапиву мелко нарезают и кладут в кипящий бульон. Кипятят не более 8–10 мин., чтобы не разрушились витамины. Затем щи можно заправить жареным луком, лавровым

листом, перцем. На стол подают со сметаной, зеленью и сваренным вкрутую яйцом.

В народе говорят: «Лук от семи недуг». И действительно, лук занимает и сегодня особое место в приготовлении разных блюд. Как и прежде, в пищу используют и саму луковицу — репку, и зелёные листья — перья. В Карелии известен жёлтый лук, который хорошо растёт, даёт прекрасный урожай и долго хранится. Многие вспоминают, как в деревнях каждый год осенью отбирали крепкие средние луковицы, а весной высаживали на подготовленные длинные грядки. Домашнего лука в деревнях всегда выращивали много. С мая и вплоть до августа на каждом деревенском столе был простой, но очень полезный салат. Для приготовления понадобится зелёный лук (в деревнях всегда говорят «луковое перо»), соль, сметана. Лук нарезают некрупно, длиной до 1 см, ложкой мнут до появления сока. Затем добавляют немного соли и заправляют сметаной. Многие жители Карелии знают этот рецепт. Такой салат подавали каждый день и ели ложками или намазывали сверху на домашний хлеб. Очень вкусно и, что немаловажно, сытно. Блюдо широко распространено и за пределами Карелии.

Наш край богат водоёмами, самыми крупными являются Онежское и Ладожское озёра. В карельских реках и озёрах обитает порядка 60 видов рыб, а рыболовство было здесь одним из основных промыслов. Ловили окуня, ерша, судака, щуку, плотву, леща, налима, ряпушку, сёмгу, форель. Кстати, особенно славились и в большом количестве шли на продажу онежский лосось и ряпушковая икра.

Пристрастия в употреблении рыбы отразились и в пословицах. Карелы говорят: «Eulo kalua, ga syöt i joršii» («Нет рыбы — и ершей поешь»). Вепсы скажут так: «Ahvenen rä — anopen long', haugen rä — bobilin long'» («Голова окуня — обед свекрови, голова щуки — обед бобыля»). На Севере считалось, что «лучше бесхлебье, чем безрыбье». Именно обилие рыбы спасало людей. И действительно, природные условия таковы, что только в южной части Карелии крестьянам хватало своего хлеба на весь год. Плохой урожай заставлял мужчин уходить на промыслы. Интересно, что в рационе карелов, русских и вепсов очень важным ингредиентом для приготовления хлеба становилась... сушёная рыба. В жизни карельских крестьян были нередки случаи, когда в хлебе рыбы было 90 %, а муки — 10. Наши предки рыбу употребляли в пищу в разных видах — свежую, солёную, вяленую, сушёную. Её готовили в большом количестве масла на сковороде, пекли, обильно сдабривая смесью из молока и сметаны. Для варки холодца использовали чешую,

икру пекли в печи. На северо-западе Карелии любили рыбу особого засола, «с душком» — kevätkala. Самым популярным первым блюдом в крестьянском быту, конечно, была уха. Сохранился рецепт ухи по-старокарельски — kalarokku. Её варили из свежей, солёной или сушёной рыбы. Крупную рыбу нарезали кусками, мелкую варили целиком. По мере готовности рыбу вынимали из бульона и клали на блюдо, обильно посыпав изнутри солью. Ели рыбу после ухи. В Северной Карелии уху заправляли мучной болтушкой из ржаной муки, а в Южной — обычно картофелем. На рыбалке уху варили из большого количества рыбы, без всякой приправы, кроме соли, и пили её из кружек.

Сварить хорошую уху считалось делом сложным. Из расчёта на 1 кг рыбы брали 2 л воды, головку репчатого лука, 3 средних картофелины, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу. В кипящую воду клали нарезанный картофель и лук. Когда вода закипит, в неё опускали рыбу. Перед окончанием варки добавляли лавровый лист и перец. Варится уха в общей сложности не более 30 мин. Перед подачей на стол рыбу из бульона выкладывали на блюдо с помощью специальной лопатки с прорезью (рыболовкой, рыботаской) и хорошо посыпали крупной солью. Если уха была из сушки, то рыбу не выкладывали, а ели её после ухи. Карелы говорили: «Ei kaloi liemeh jätetä» («Рыбу в ухе не оставляют»), «Ei rokka toista kertua suuta polta» («Уха дважды рот не обожжёт»). Существует много вариантов приготовления свежей рыбы, но одним из популярных в Карелии считается «рыба по-карельски». Это блюдо готовили из любых видов рыбы, но особенно вкусным оно получается из ряпушки. Эта рыба, несмотря на малый размер, во все времена была популярна из-за своего нежного и вкусного мяса. С праздника Покрова Пресвятой Богородицы начинается лов осенней ряпушки, которая идёт на нерест. В Карелии так и говорят: «Покров — рыбный Бог». Рыба по-карельски совмещает в себе первое и второе блюдо. Ряпушку укладывали плотными рядами в глубокую сковороду, затем сверху — немного картофеля, репчатого лука, специй. Содержимое сковороды заливали водой и варили до готовности. К столу это блюдо подавали и в горячем, и в холодном виде.

Сушёная рыба, или сущик (кара, maimakala), заготавливалась впрок из самых разных видов. Свежевыловленную рыбу потрошили, мыли и укладывали на ночь в подсоленную воду. Утром доставали из рассола, давали стечь воде и раскладывали на противни. Идеальная сушка — в русской печи, толь-

ко ставили рыбу в те места, где не очень жарко (она не должна подгореть!). Хранили сушик в мешке или корзине, в сухом тёплом месте. Во многих деревенских домах Карелии и сейчас можно увидеть, как повсюду сушится рыба.

Животноводство было развито по всей территории Карелии, но весьма неравномерно. Скот разводился для получения не только продуктов питания, но и ценнейшего органического удобрения. Издавна были распространены местные породы скота: *lehtmä* — низкорослые коровы, преимущественно комолые, дающие в сутки от 2 до 4 л молока; *hebo* — лошади, малорослые и малосильные, но лёгкие на ходу; *lammas* — грубошёрстные овцы.

«Mitte tanaz om, ka mugoine živat-ki» («Каков хлев, такова и скотина»), — так говорили наши предки. За животными требовался трудоёмкий уход, он отнимал много сил и времени, но раньше в каждом дворе в деревнях Карелии держали лошадей, коров, овец, куриц, реже коз и свиней. Сегодня мир изменился, и уже мало где встретишь дворы с домашними животными. Множество примет и традиций, связанных с их содержанием, соблюдалось в деревенских домах. В питании населения Карелии молоко и молочные продукты занимали всегда важное место. С весны и до осени на столах было много молочных блюд (молоко, творог, простокваша, сметана, топлёное молоко). Из сметаны сбивали масло, которое, как правило, с хлебом не ели, а добавляли в стряпню, каши и употребляли с картофелем. Вепсы говорят: «*Sügüzline maid tariž oraizel soda, a ei luzikal särpta*» («Осеннее молоко нужно шилом есть, а не ложкой хлебать»). Раньше молоко пили ежедневно в каждой карельской семье: свежее молоко — *resk maid*, кислое молоко — *muiged maid*, топлёное молоко — *hauduted maid*. В скоромные дни молоко и молочные продукты были обязательным блюдом. Хозяйки из молока делали простоквашу — *hapamaid*, *prostokis*. Из простокваши — творог — *rahtod*, *saged maid*, *ruahto*. Хранили его в бочках, ели творог как отдельное блюдо, клали в ватрушки и пироги, а из творожной закваски делали летом холодные супы.

Сыворотка из-под простокваши — *maidvezi*, *rahtvezi* — хорошо утоляла жажду, её часто брали с собой на сенокос. Добавляли сыворотку и в тесто при выпечке хлеба. Из сливок получали сметану — *kannates*, с помощью мутовки сбивали сливочное масло — *voi*. Очень вкусным считался творог, запаренный с остатками топлёного масла, — *ahkud*. Сливочное масло производили для собственного потребления, на продажу или для обмена на при-

возные товары. Его раньше использовали лишь для заправки готовых блюд, и значительно позже карелы стали намазывать его на хлеб. В дальних поездках, во время работы в лесу, маслёнкой служил каравай хлеба. От него отрезали краюху, снимали часть мякоти и в углубление закладывали масло. Крышку маслёнки заменяла краюха. В таком сосуде масло очень хорошо сохранялось. Долгими зимними вечерами хозяйки делали домашнее масло: с помощью деревянной мутовки в мисочке взбивали сметану. И действительно, масса с каждым часом всё больше напоминала настоящее масло. Было время, когда к приготовлению сливочного масла присоединялись все члены семьи — от мала до велика, по очереди взбивая массу в миске до появления настоящего сливочного масла.

Карельские хозяйки готовили и топлёное масло, но значительно реже. Для этого понадобится только сливочное масло, причём чем жирнее, тем лучше, но не менее 82 %. Из 1 кг получается около 900 г топлёного. В городских условиях его можно готовить в кастрюле с толстым дном, а можно на водяной бане. Масло нарезают на кусочки, складывают в кастрюлю и ставят томиться на среднем огне. Не перемешивают и не закрывают крышкой. Каждые полчаса аккуратно снимают пену. В общей сложности масло томится полтора часа. Пены к этому времени уже не должно быть, а на дне заметен осадок. Выключают плиту и ждут, когда масло станет совсем прозрачным, янтарного цвета. Через 15 мин. разливают в чистые сухие баночки. После того как масло полностью остынет, закрывают крышками и хранят при комнатной температуре или в холодильнике.

Топлёное молоко — *havvottu maido*, *kettu maido* — тоже легко приготовить и сегодня. Свежее молоко в горшке или алюминиевой кастрюле ставят в печь или духовку. Можно добавить немного сливок и кусочек масла. Как говорится, печь сделает всё сама. Образовавшуюся корочку несколько раз нужно утопить ложкой в кипящем молоке. В горячей печи молоко доходит до готовности за 30 мин., в духовке же — не менее часа. Хорошее топлёное молоко очень приятно на вкус, имеет лёгкий кремовый оттенок. С ним пили чай, кофе. И в наше время топлёное молоко — любимый летний напиток у жителей деревень, а теперь и городов. Оно часто подаётся к чаю, особенно послеобеденному. Кстати, вепсы готовят топлёное молоко с черемухой — *houdutet maid tomičeizenke*. Для этого нужно соцветия черемухи положить в горшочек с молоком и запарить.

Кисели в Карелии тоже были очень популярны. Их готовили из овсяных или ржаных отрубей, ягод.

Карелы называли кисель *kagrukiiseli*, а вепсы — *kagrkiisel'*. Для приготовления овсяного киселя понадобится 500 г геркулеса, 1 л воды. Геркулес нужно залить холодной водой и поставить в тёплое место на сутки, можно и на двое, главное, чтобы он не прокис. Затем полученную разбухшую массу процеживали сквозь сито и варили на медленном огне, помешивая. Готовый кисель был настолько густым, что его можно было резать ножом или есть ложками. Подавали кисель перед чаепитием, полив постным маслом и посыпав сахаром; в горячем виде — с маслом, а в холодном — с молоком и ягодным соком. Кисель должны были съесть все присутствовавшие, в скоромный день его запивали молоком, в постный — квасом из сушёной репы. На застольях кисель был тем блюдом, которым хозяева напоминали, что гостям пора расходиться. Ели его из общей миски, каждый своей ложкой. Для праздничного киселя использовали миски, борта которых были украшены узорами-выемками, а донце — изображениями. Поминальным блюдом, повсеместно употреблявшимся в Карелии, был и остается «белый» овсяный кисель. Интересно, что эстонцы, удмурты и коми также готовили такой кисель и употребляли в пищу в горячем виде. В Пряжинском районе бытовал обычай: если приходили сватать младшую сестру, а старшая ещё не вышла замуж, сватам предлагали попробовать съесть нижний слой киселя, который был плотно прикрыт вторым (верхним) слоем, не затронув его.

Любили в Карелии и ягодные кисели. Ягоды разминали, отваривали, процеживали, добавляли крахмал и сахар. Местные жители всегда заготавливали ягоды впрок в больших количествах. На протяжении долгой зимы они служили ещё и лекарством. Кисели и морсы из лесных ягод и утоляли жажду, и помогали при простудах и расстройствах желудка.

Кисель из клюквы варили так. На 1 стакан ягод брали 50 г сахарного песка, 2,5 стакана воды, 2 ст. ложки крахмала. Промытую клюкву разминали деревянной толкушкой в эмалированной посуде, добавляли полстакана кипячёной горячей воды, размешивали и сливали сок в стакан. Выжимки отваривали в двух стаканах воды, процеживали через марлю. Добавляли в отвар сахар, доводили до кипения и заваривали крахмальной мукой, разведённой в половине стакана воды. Как только кисель закипал, снимали с огня, вливали сырой клюквенный сок и ставили охлаждаться. Также готовили кисель и из других свежих ягод. Для ягодного киселя (по-карельски *marjakiiseli*) понадобится 1 стакан ягод, 2 ст. ложки крахмала,

3 стакана воды, сахар по вкусу. Ягоды перебирали, промывали и соединяли с сахаром. Ставили на огонь. Как только масса закипала, добавляли разведённый в холодной воде крахмал и доводили до кипения. Сняв с огня, ягоды посыпали сахарным песком, чтобы не образовалась пенка. В старину варили очень густой кисель и ели его ложками, добавляя молоко. Сделать домашний крахмал — дело весьма трудоёмкое, но реальное. После выращивания картофеля, его уборки, сортировки, сушки и закладки на зиму в хозяйстве всегда оставалось некоторое количество мелких, порезанных или несортных клубней. Картофель этот использовался на корм домашним животным, но часть перерабатывали на крахмал. В хозяйстве была специальная тёрка, представляющая собой лист железа с небольшими дырочками. В фондах музея-заповедника «Кижь» есть несколько картофелетёрок из Пряжинского района и деревни Заячья Сельга.

Картофель нужно очистить, натереть, залить водой, чтобы она слегка покрыла картофельную кашу. Крахмал сразу начинает выделяться. Меняли воду до тех пор, пока она не станет прозрачной, не менее 3–4 раз. Затем оставляли примерно на час: крахмал оседал на дно, а вода становилась коричневой. После этого сливали воду, а получившийся картофельный крахмал оставляли на бумаге подсыхать примерно на сутки. Хранили крахмал в льняных мешочках в сухом месте.

Особый вид киселя — *mesikäisi* — готовили из мёда и ржаной муки. Этот сладкий кисель подавали по праздникам, он считался лакомством.

До наших времён сохранился уникальный десерт — *тенчай* — черника или брусника с толокном и сливками. Да, и много веков назад тоже любили десерты.

В Карелии издавна готовили и овсяный квас — *kauraolut*. Овсяную муку заливали тёплой водой, добавляли дрожжи или кусочек ржаного хлеба, оставляли бродить на несколько дней. Получался освежающий напиток с лёгкой кислинкой. Его особенно ценили в летнюю пору.

Говоря о напитках, нельзя не упомянуть травяные чаи. В каждой деревне знали, какие травы собирать и когда. Популярны были чаи из листьев брусники, малины, смородины, зверобоя, душицы, иван-чая. Заваривали их в глиняных кувшинах, настаивали под полотенцем. По вечерам за чашкой травяного чая рассказывали истории, делились новостями.

Особое место в карельской кухне занимали пироги. Помимо калиток и рыбников пекли *piiras* —

большие закрытые пироги с разными начинками: из капусты, моркови, брюквы, грибов, ягод. Пироги готовили на праздники и в будни, брали с собой в лес, на сенокос. Известен и пирог с репой — *päräpiiras*. Репу мелко резали или тёрли, добавляли немного лука, соли, заворачивали в ржаное тесто. Пирог получался сытным и ароматным. В некоторых деревнях репу смешивали с крупой или картофелем. Пироги с ягодами — *marjapiigas* — пекли осенью, когда заготавливали ягоды впрок. Черника, брусника, морошка — любая ягода шла в дело. Иногда к ним добавляли мёд или толокно. Традиция печь пироги сохранилась и сегодня. В деревнях по-прежнему можно увидеть, как хозяйка ставит в печь большой пирог, а потом разрезает его на куски и угощает гостей.

Ещё одно старинное блюдо — *kukko* (кукко), или рыбник. Это закрытый пирог из ржаного теста с начинкой из целой рыбы, чаще всего ряпушки или плотвы. Рыбу укладывали в тесто, иногда добавляя лук и специи, защипывали края и отправляли в печь. Готовый рыбник смазывали маслом и подавали горячим.

Интересно, что рыбник мог служить и посудой: в некоторых районах Карелии пирог разрезали сверху, вынимали часть рыбы, а в образовавшуюся «чашу» наливали уху. Так одно блюдо совмещало и первое, и второе.

Немало в карельской кухне и блюд из круп. Каши варили из ячменя, овса, ржи, позже — из перловки и гречки. *Ohrakaura* (ячневая каша) была одним из основных блюд. Её готовили на воде или молоке, заправляли маслом, иногда добавляли ягоды или мёд.

Особая каша — *tohlo* (тохло), или толокно. Толокно делали из овса: зерно пропаривали, высушивали, обжаривали и толкли в ступе. Полученную муку заваривали кипятком или молоком, добавляли масло, соль или мёд. Толокно считалось питательным и полезным, его давали детям и больным.

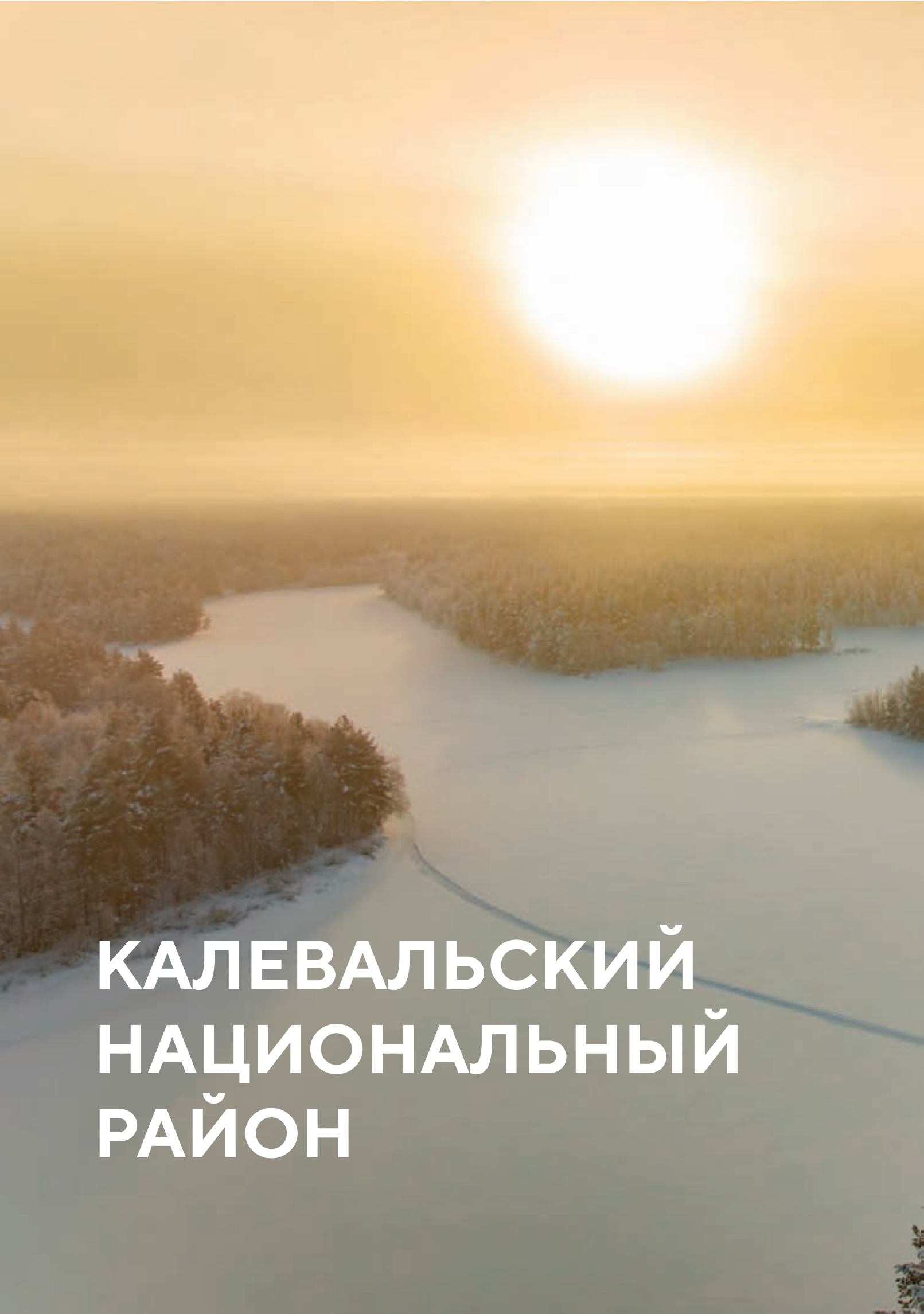
На праздники готовили *kagri* — кашу из ячменя с мясом. В глиняный горшок слоями укладывали куски мяса и крупу, заливали водой и томили в печи несколько часов. Каша получалась наваристой, ароматной. Её ели всей семьёй, угощали гостей.

Кухня народов Карелии формировалась веками под влиянием сурового климата. Простые, но сытные блюда из рыбы, мяса, круп, ягод и трав помогали выживать и крестьянствовать в непростых условиях Севера. Многие рецепты сохранились до наших дней, передаваясь из поколения в поколение. И сегодня, пробуя подлинные национальные блюда — будь то уха, калитка с кашей или картофелем, топлёное молоко или ягодный кисель, — мы прикасаемся к многовековой истории коренных народов, чувствуем связь времён и традиций.

Анна Анхимова



Фотография Игоря Георгиевского

An aerial photograph of a frozen lake in a snowy forest at sunrise. The sun is a large, bright, glowing orb in the upper right, casting a warm, golden light across the entire scene. The lake is a light blue-grey color, with a thin, dark line of ice or a path visible in the lower right. The surrounding forest is dense and covered in a thick layer of snow, appearing in shades of white and light brown. The overall atmosphere is serene and peaceful.

КАЛЕВАЛЬСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ РАЙОН





ЯГОДНЫЙ МУСС

Ингредиенты: ягоды (брусника, клюква, черника), вода, манная крупа — 8 ст. л. на 1 л морса, сахар, молоко или сливки — по вкусу.

Приготовление. Сварить насыщенный ягодный морс, подсластить по вкусу. Отжать ягоды и процедить. Поставить морс на средний огонь. Постепенно всыпать манную крупу, постоянно помешивая. Остудить. Зимой можно поставить кастрюлю в снег и взбивать массу мутовкой или воспользоваться миксером. Взбивать до тех пор, пока мусс не увеличится в объёме и не изменит цвет с тёмно-бордового на нежно-розовый. В процессе взбивания он насыщается воздухом. Подавать мусс холодным, с молоком или сливками.



Рецептом воздушного мусса поделилась **Мария Фёдоровна Копылова** (Карельская, родилась в 1952 г.), жительница деревни Юшкозеро, карелка, представительница юшкозерского рода Карельских. Марию Фёдоровну научила готовить ягодный мусс Мария Тимофеевна Лесонен — сестра её матери из посёлка Калевала.

Второе название блюда — «зимний десерт». Раньше все члены большой карельской семьи по очереди взбивали мусс деревянной мутовкой в течение часа и дольше. Для того чтобы мусс получился воздушным, важно соблюдать все этапы приготовления. Лучше готовить его в холодное время года либо поставить кастрюлю в таз с холодной водой.

Интересно, что для толчения брусники в деревянной бочке использовали специальную длинную деревянную толкушку (petel).

VIŠPIPUURO

Ainehet: marjat (puola, karpalo, mussikka), vettä, 8 lusikkua mannua yhteh litrah morššie, šokeripeskuo, maituo tahi sliuhkua mavun mukah.

Valmistamini. Keitä väkövä marjavesi ta makeuta mavun mukah. Purissa marjat ta šiivilöiče marjavesi. Pane moršši keškilämmöllä. Lisä mannu moršših varovašti ta aina hämmennen. Anna jähtyö. Talvella kattila voit laittua lumeh ta piekšyä mušši härkimellä tahi šekoituškonehella. Piekšä šini, kuni višpipuuro ei tule kouhakakši ta ei muuta oman värin tummanruškiešta ruušusekši. Piekšämisen aikana še täyttyy ilmalla. Tariče muššie kylmänä maijon tahi sliuhkan kera.

Kuohkien višpipuuron reseptin anto **Marija F’odorovna Kopilova** (Karel’skaja, on šyntyn 1952), Jyškyjärven kylän eläjä, karjalaini, jyškyjärviläisen Karel’skii-šuvun etuštaja. Marija F’odorovnan opašti valmistamah marjamuššie Marija Timofejevna Lesonen – hänen muamon čikko Kalevalan poš’olkašta.

Ruuvvalla on niise toini nimi — “talvijälkiruoka”. Ennein šuuren karjalaisen perehen kaikki jäsenet vuorotellen piekšettih muššie puisella härkimellä tunnin tai pitemmältiki. Jotta višpipuuro tulis kuohkie, on tärkietä piteliytyö kaikkie valmistamisen vaiheita. Parašta on valmistua šitä kylmänä vuuvvenaikana tahi ašettua kattila kylmäh veteh.

Mukava, jotta puolan šurvomista varoin puisešša korvošša käytettih erikoista pitkyä puista peteltä.



ОЛАДЫ ИЗ ИКРЫ

Ингредиенты: икра озёрной рыбы (плотва, язь, лещ) — 300 г, яйцо — 1 шт., пшеничная мука — 2–3 ст. л., манная крупа — щепотка, соль — по вкусу, растительное масло.

Приготовление. Сначала приготовить тесто: положить в миску икру (свежую или предварительно размороженную), добавить яйцо, манную крупу, немного соли. Перемешать мутовкой или столовой ложкой.

Постепенно ввести пшеничную муку. Тесто должно получиться более жидким, чем для обычных оладьев. Разогреть чугунную сковороду, налить растительное масло. Выпекать оладьи до готовности. Подавать можно как горячими, так и холодными.



Рецепт записан от **Екатерины Александровны Урбанович** (Карельская; 1961 г. р.), жительницы деревни Юшкозеро, северной карелки.

Оладьи из икры — старокарельское блюдо, которое можно готовить круглый год. «Зимние оладьи» получаются тоньше, так как их выпекают из замороженной икры, а «летние» — потолще (из свежей икры). В летнюю икру можно добавить соду.

СОЛЁНАЯ РЯПУШКОВАЯ ИКРА

Ингредиенты: икра ряпушки, крупная соль — по вкусу.

Приготовление. Промыть икру в большом количестве воды. Взбить мутовкой для удаления плёнок и чешуи. Выложить икру на мелкое сито. Как только жидкость стечёт, добавить крупную соль и перемешать. Разложить икру в стеклянные банки. Первые три дня хранить в холодильнике, периодически перемешивая. Затем поставить банки в морозилку. Подавать икру можно с мелко нарезанным репчатым луком.



Рецепт записан от **Андрея Владимировича Урбановича** (1960 г. р.), жителя деревни Юшкозеро, мастера-лодочника.

Ряпушковая икра считается деликатесом: она нежная, вкусная и хорошо хранится.

МÄHNÄLETUT

Ainehet: 300 grammua järvikalan mähnyä (šärki, šäyny, lahna), 1 kananmuna, 2–3 lusikkua vehnäjäuhuo, näpillini mannua, šuolua mavun mukah, šiemenvoita.

Valmistamini. Enšin valmissa taikina: pane mal'lah mähnyä (vereštä tahi etukäteh šulatettuo), lisyä kananmuna, mannua ta vähäsen šuolua. Hämmennä härkimellä tahi lusikalla. Lisyä vähitellen vehnäjäuhuo. Taikinan pitäy olla vähän notkiempi tavallista lettutaikinua. Kuumenna rautariehtilä ta kua šiemenvoita. Paissa letut kypšiksi. Letut ollah hyvät kuumina ta kylminä.

Resepti on kirjutettu **Jekaterina Aleksandrovna Urbanovičilta** (Karel'skaja, on šyntyn 1961), Jyškyjärven kylän eläjältä, vienankarjalaiselta.

Mähnäletut ollah vanha karjalaini ruoka, kummaista voipi valmistua ympäri vuuvven. "Talviletut" ollah hienompie, šentäh kun niitä paissetah jävytetyštä mähnäštä, a "kešäletut" ollah pakšumpie (verekšeštä mähnäštä). Kešämähnä voipi lisätä sodua.

ŠUOLATTU MUJENMÄHNÄ

Ainehet: mujehen mähnyä, järietä šuolua — mavun mukah.

Valmistamini. Huuhtele mähnä veješšä. Piekšä härkkimellä, jotta kalvot ta šuomut lähettäis pois. Nošša mähnä hienoh šiiviläh. Konša vesi valuu pois, lisyä šuolua ta hämmennä. Pane mähnä lasipurkkiloih. Šäilytä enšimmäiset kolme päivyä jäškuapissa, hämmennen ajoittain. Šiitä šiirrä purkit jäškuapin pakkaisošah. Tariče mähnä pilkotun luukon kera.

Resepti on kirjutettu **Andrei Vladimirovič Urbanovičilta** (on šyntyn 1960), Jyškyjärven kylän eläjältä, venehmuasterilta.

Mujehmähnyä pietäh herkkuna: še on hieno, makie ta hyvin šäilyy.



РЫБНИК

Ингредиенты: мука ржаная — 2 стакана, мука пшеничная — 3 стакана, кефир (простокваша) — 1 стакан, вода — 0,5 стакана, сахарный песок — 2 ст. л., сливочное масло — 50 г (или растительное масло — 2 ст. л.), дрожжи сухие — 8 г, озёрная рыба (ряпушка, сиг, щука) — свежая или замороженная, соль — по вкусу.

Приготовление. Для теста «смежать» (смешать) ржаную и пшеничную муку. В миску налить молоко (30–40 °C), развести в нём дрожжи, добавить кефир, воду, сахар, соль и масло. Замесить тесто и поставить в тёплое место для брожения на 2–3 ч. Раскатать поднявшееся тесто деревянной скалкой в пласт толщиной 2–3 см. Уложить рыбу, занимая всё пространство теста: рыбину к рыбине, спинкой вниз, хвостиками друг к другу, головы — к краям рыбника (если рыба свежая, её нужно слегка подсолить; если замороженная — предварительно разморозить). Сверху положить несколько кусочков сливочного масла. Придать рыбнику форму овала или «на четыре угла», слегка завернуть края теста внутрь и смазать их крепким чаем с сахаром. Выпекать в духовке при 180 °C в течение 30–40 мин. до румяной корочки. Вынуть рыбник из духовки и, пока он горячий, смазать слегка растопленным сливочным маслом.

KALAKUKKO

Ainehet: 2 stokanu aruisjauhuo, 3 stokanu vehnäjauhuo, 1 stokana kefiirie (prostokiššua), 0,5 stokanu vettä, 2 lusikkua šokeripeskuo, 50 grammua voita (tahi 2 lusikkua šiemenvoita), 8 grammua kuivua hiivua, järvikalua (mujeh, šiihua, haukie) — vereštä tahi jäävytettyö, šuolua — mavun mukah.

Valmistamini: Taikina varoin “yhissä” (hämmennä) ruis- ja vehnäjauhot. Mal’l’ah kua maituo (30–40 °C), livota šiih hiivat, lisyä kefiirie, vettä, šokerie, šuolua ta voita. Šotetaikinatapanelämpimähpaikkahkäymäh 2–3 tunniksi. Ajele kouhistunut taikina puupualikalla 2–3 šentin pakšuseksi riešakši. Pane kala täytyän koko taikinatila: kala kalan viereh, šelkä alahakši päin, hännät toini toisen vaštah, piät — kalakukon reunoih päin (još kala on vereš, ni šitä pitäy vähäsen šuolata; još jäävytetty, ni enšin šulatua). Piällä pane muutoma pala voita. Anna kalakukolla šoikijomuoto tahi “nelläh nurkkah”, vähäsen kiäri taikinan reunat šiamēh päin ta voitele ne väkövällä čäijyllä šokerin kera. Paissa šähkökiukuašša 180 °C lämmöššä 30–40 minuuttie ruškieh kuoreh šuaten. Ota kalakukko kiukuašta ta, kuni še on kuuma, voitele vähäsen šulatetulla voilla.



Рецептом поделилась **Эльвира Александровна Перттунен** (Гундырева; 1950 г. р.), жительница деревни Юшкозеро, северная карелка, мастер вязания рыбацких сетей:

Reseptin anto **El’vira Aleksandrovna Perttunen** (Gundireva; on šyntyn 1950), Jyškyjärven kylän eläjä, vienankarjalaini, kalaverkkojen kutoja:

«Открытый рыбник получается намного мягче, чем закрытый. Юшкозерская ряпушка очень вкусная, а чем она мельче — тем вкуснее. Для рыбника лучше жирная рыба, размер не важен. Если берётся рыбное филе, то уже будет не калакукко, а рыбный пирог. Лук раньше никогда не добавляли в открытый рыбник, а теперь добавляют и корочку перед выпеканием чаще смазывают яйцом. Тесто для рыбника — универсальное, и можно приготовить любые пироги. Работать с ним меня учила ещё бабушка. Раньше все готовили в русской печи. Для топки использовали берёзовые дрова, они и углей дают больше. Для того чтобы приготовить любую выпечку, ждали, когда будут угли — лишние снимали, а затем на противне, сковороде или на поду готовили. Пироги „садили в печь на лопате. Готовность открытого рыбника определяли по румяной корочке и цвету рыбы, в закрытом рыбнике рыба должна «ходить».

“Avonaini kalakukko tulou äijyä pehmiempi, kuin umpinaini. Jyškyjärven mujeh on hyvin makie, a mitä pienempi on mujeh, šitä makiempi. Kalakukkuo varoin on parempi rašvakala, šen koko ei ole tärkie. Još otat kalafiletä, ni še ei ole enyä kalakukko, ka kalapiirua. Luukkuo ennen vanhah konšana ei lisätty avonaiseh kalakukkoh, a nyt lisätäh ta kuorta ennen paistamista rikenempäh voijellah kananmunalla. Taikina kalakukkuo varoin on universalin, ta šiiitä voit paistua monie piiraita. Milma opašti ruatamah šen kera vielä ämmö. Ennein kaikki ruuvvat valmisettih kiukuašša. Lämmityštä varoin käytettih koivuhalkuo, niistä tulou enemmän hiiltä. Jotta paistua vaikka mimmosie sriäpnöjä, vuotettih, konša halot paletah hiileksi — liijat vejettih pois, a šiiitä peltillä, riehtiällä tahi kiukuanpohjalla valmisettih. Piiruat “issutettih” kiukuah leipälapiella. Avonaisen kalakukon valmistuon tiijušettih ruškiešta kuorešta ta kalan väristä, umpinaisešša kalakukošša kalan pitäy “käyvä”.



РЫБНИК В БУХАНКЕ ХЛЕБА

Ингредиенты: буханка ржаного или ржано-пшеничного хлеба (в форме «кирпичика») — 1 шт., мойва — 1 кг, картофельное пюре — 200 г, репчатый лук — 1 шт., сметана — 2–3 ст. л., яйцо — 1 шт., сливочное масло, соль, перец — по вкусу.

Приготовление. Сначала у мойвы удалить внутренности, хвост и голову. Взять буханку хлеба, отрезать верхнюю корочку и аккуратно вынуть мякоть (её можно использовать для приготовления теста на калитки). На дно буханки выложить слой мойвы. Следующим слоем положить картофельное пюре, смешанное с обжаренным репчатым луком. Сверху выложить ещё один слой мойвы. Приготовить заливку: взбить сметану с яйцом. Залить этой массой содержимое буханки. Добавить сверху кусочки сливочного масла, немного поперчить и выложить кольца репчатого лука. Накрыть рыбник отрезанной верхней корочкой хлеба. Края буханки смазать оставшейся заливкой. Выпекать в духовке 30 мин. Подавать рыбник горячим.

KALAKUKKO LEIVÄŠŠÄ

Ainehet: 1 ruis-tahiruisvehnäleipä ("kirpičän" muotoni), 1 kilo villakuorehta, 200 grammua potakkahuttuo, 1 luukko, 2–3 lusikkua kermua, 1 kananmuna, voita, šuolua, perččyö — mavun mukah.

Valmistamini: Enšin villakuorehešta ota pois šäämykšet, häntä ta piä. Ota leipä, leikkua kanši ta varovašti kaiva pois leivän šäämi (šitä voit käyttää taikinakši kalittoja varoin). Leivän pohjah pane villakuorehkerroš. Toisekši kerrokšekši pane potakkahuttuo, mi on ševotettu paissetun luukon kera. Piällä pane vielä yksi villakuorehkerroš. Valmissa kašše: piekšä kananmuna kermah. Kua tällä massalla leivän šäämyštä. Lisyä piällä voipalasia, perččyö ta luukkorenkahie. Pane kalakukon piällä šitä ennein leikattu leipäkanši. Leivän kuoret voija jjänyöllä kaššella. Paissa šähkökiukuašša 30 minuuttie. Tariče kalakukko kuumana.



Рецептом поделилась **Эльвира Александровна Перттунен** (Гундырева; 1950 г. р.), жительница деревни Юшкозеро, северная карелка.

Reseptin anto **El'vira Aleksandrovna Perttunen** (Gundireva; on šyntyn 1950), Jyškyjärven kylän eläjä, vienankarjalaini.

Если нет мойвы, то можно приготовить такой рыбник с кусочками щуки — получится ещё вкуснее.

Još ei ole villakuorehta, ni voit paistua šemmosen kalakukon hauvinpalojen kera — tulou vielä makiempi.





ГРИБНАЯ ПОДЛИВА

Ингредиенты: грибы свежие отварные — 300 г (сушёные грибы предварительно замочить в тёплой воде на 2 часа, замороженные — разморозить и отжать), лук — 2 шт., мука пшеничная — 2 ст. л., вода — 250 мл, соль — по вкусу.

Приготовление. Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Лук мелко покрошить, обжарить на сковороде на растительном масле до прозрачности. Добавить грибы к луку и жарить до испарения лишней влаги 10–15 мин. Затем добавить муку к грибам, хорошо перемешать. Влить воду или бульон. Густоту подливы можно регулировать: для этого достаточно добавить больше или меньше воды. Посолить по вкусу. Картофель отварить, подавать с подливой.

ŠIENIŠOUSSI

Ainehet: 300 grammua keitettyö vereštä šientä (kuivatut šienet ensin livota lämpimässä veješšä 2 tuntie, jiiävytetyt — šulata ta purissa), 2 luukkuo, 2 lusikkua vehnäjauhuo, 250 ml vettä, šuolua — mavun mukah.

Valmistamini: Suari jauhot kuivalla riehtilällä kullanruškiekši. Hienonna luukko ta suari še šienenvoissa läpinäkyväkši. Lisyä šienet luukkoj ta suari 10–15 minuuttie, kuni haihtuu liika koštevuš. Šiitä lisyä jauhot šienih, hämmennä hyvin. Kua šiämeh vettä tahi lientä. Šoussin šakevutta voit ohjata lisyämällä enemmän tahi vähemmän vettä. Pane šuolua mavun mukah. Keitä potakat, tariče šoussin kera.



Рецептом поделилась **Валентина Михайловна Фокина** (1958 г. р.), жительница деревни Юшкозеро. Таким способом грибной соус готовила её бабушка.

Reseptin anto **Valentina Mihailovna Fokina** (on šyntyn 1958), Jyškyjärven kylän eläjä. Hänen ämmö valmisti šienišoussie tällä tavalla.

Практически в каждом доме держали домашний скот и поэтому очень часто в грибной соус добавляли мясо. Хозяйки считали, что именно грибы являлись лучшей добавкой к мясу.

Melkein joka talošša piettih šiivattua ta šentäh šienišoussih rikeneh lisättih lihua. Emännät piettih šienie parahana lisänä lihah.





ЖАРЕНАЯ ЩУКА

Ингредиенты: щука — 2 кг, соль — 2 ст. л., мука — 2 стакана, масло растительное (для жарки): рафинированное — 1 стакан, нерафинированное — 2 ст. л., лук — 2 крупные луковицы.

Приготовление. Снять с щуки чешую, почистить, помыть. Разрезать щуку на 2 части, распластать и вытащить хребет. Нарезать пласты не обычными кусками, а наискосок — под углом 45, так, чтобы нож проходил между рёберными косточками. Слегка обмазать солью куски рыбы, обвалять в муке и обжарить с двух сторон. Для жарки использовать смесь рафинированного и нерафинированного масла. Лук обжарить не в оставшемся после жарки рыбы масле, а в свежем — до золотистого цвета. Выложить в блюдо слоями жареную щуку и лук.

PAISSETTU HAUKI

Ainehet: 2 kiloa haukie, 2 lusikkua šuolua, 2 stokanua jauhuo, šiemenvoita (paistamiseh): 1 stokana puhaššettuo, 2 lusikkua puhaššetointa, 2 šuurta luukkuo.

Valmistamini: Puhissa hauki, peše še. Šiitä leikkua kahteh ošah ta ota pois šelkäruota. Leikkua filet ei tavallisiksi palasiksi, ka vinošti — 45 aštehen kulmašša, niin, jotta veičči mänis kylkiluijen välissä. Vähäsen hiero kalapalat šuolalla, vierittele jauhošša ta paissa molommin puolin. Paistamiseh käytä puhaššetun ta puhaššettoman šiemenvoin ševošta. Šiitä niise suari luukko kullanneruškiekši. Pane paissettu hauki ta luukko kerroksittain aštieh.



Рецепт записан от **Валентина Ивановича Чумакова** (1956 г. р.), жителя деревни Юшкозеро.

Resepti on kirjutettu **Valentin Ivanovič Čumakovilta** (on šyntyn 1956), Jyškyjärven kylän eläjältä.





УХА ИЗ НАЛИМА

Ингредиенты (на 10 порций): налим — 2 кг, картофель — 6–8 средних картофелин, морковь — 3 средние морковки, лук — 2 крупные луковицы, мука ржаная — 3 ст. л. с горкой, соль — 2 ст. л.

Приготовление. Взять 5–6-литровую кастрюлю, наполнить её на две трети сырой водой. Подготовить налима: снять острым ножом чешую, почистить рыбу, помыть и нарезать на порционные куски. Опустить куски налима в холодную воду и поставить на огонь. Варить рыбный бульон примерно 15–17 мин. с момента закипания, периодически снимая пену. За это время подготовить картофель и морковь, очистить лук. На дно широкого блюда насыпать немного соли. Когда рыба будет готова, шумовкой вынуть её из бульона и разложить на блюдо в один слой. Сверху слегка присыпать солью. Желательно накрыть рыбу крышкой или чистым полотенцем. Бульон процедить, чтобы на дне не оставались рыбные кости. В бульон опустить крупно нарезанные овощи и варить до готовности. За 5 мин. до окончания варки посолить и добавить крупно нарезанный лук. Развести ржаную муку в холодной кипячёной воде, хорошо перемешать, чтобы не осталось комочков, и струйкой влить в уху, постоянно помешивая. Довести до кипения. Снять кастрюлю с ухой с огня, дать настояться 10 мин. При желании добавить зелень.

MATIKKAROKKA

Ainehet: 2 kiluo matikkua, 6–8 kešikokoista potakkua, 3 kešikokoista porkkanua, 2 suurta luukkuo, 3 kukkulallista lusikkua ruisjauhuo, 2 lusikkua šuolua.

Valmistamini: Ota 5–6-litran kattila, täytä še kahteh kolmašošah kylmällä vejellä. Valmissa matikka: ota pois šuomut terävällä veičellä, puhissa kala, peše ta leikkua annošpaloiksi. Laše matikkapalat kylmäh veteh ta pane tulella. Keitä kalalientä noin 15–17 minuuttie kiehumisešta, aijottain ota pois vuahti. Šillä aikua valmissa potakat ta porkkanat, puhissa luukko. Levien aštien pohjah pirahuta vähäsen šuolua. Konša kala on valmis, reikäkauhalla ota še liemešta ta ašeta aštieh yhteh kerrokšeh. Piällä pirahuta vähäsen šuolua. On parempi panna kanši tahi puhaš pyyheliina kalan piällä. Šiivilöiče liemi, jotta kalanruuvvat ei jätäis pohjah. Liemeh laše šuuriksi paloiksi pilkotut kašvikset ta keitä valmehekši. Lisyä noin 5 minuuttie ennen loppuo šuolua ta šuuriksi paloiksi pilkottuo luukkuo. Hämmennä ruisjauho kylmäh keitettyh veteh niin, jotta ei jäis kurkkoja, ta varovašti kua rokkah aina hämmennen. Kiehahuta. Ota kattila rokan kera tulelta, anna hautuo 10 minuuttie. Mavun mukah lisyä kašviksie.



Рецептом поделилась **Надежда Александровна Чумакова** (1955 г. р.), жительница деревни Юшкозеро: «Рыбные блюда всегда у нас были чаще на столе, чем мясо. В основном, налим, сиг, ряпушка. Из детства помню:

«Жила я на печке и всегда была рыба-сушик на печи. Для сушика брали налима. Бабушка Лукерья всегда готовила kaparokka, kolačči. Также пила чай с топлёным молоком, выпекала калитки. На столе часто был овсяный кисель, очень густой, и его кушали ложками».

Reseptin anto **Nadežda Aleksandrovna Čumakova** (on šyntyn 1955), Jyškyjärven kylän eläjä: «Kalaruuvvat oltih meilä stolašša rikenempäh, kuin liha. Enimmäkšeh matikka, šiika, mujeh. Lapšuošta muissan:

„Elin kiukualla ta šielä oli aina kapua“. Kapakalakši otettih matikkua. Ämmö Lukerja aina valmisti kaparokkua, kolačču. Šen lisäkši hiän joi čäijyö hauvotun maijon kera, paisto kalittua. Stolašša rikeneh oli kakrakiisseli, hyvin šakie, ta šitä šyötih lusikalla”.

КУСКОВОЙ САХАР

Ингредиенты: сахарный песок (желательно крупный) — 3 стакана, вода или молоко — 1 стакан, сливочное масло — 30 г.

Приготовление. В невысокую широковатую миску с ровным дном налить 1 стакан воды или молока и довести до кипения. Убавить огонь до минимума и медленно ввести 3 стакана сахарного песка. Интенсивно помешивать деревянной ложкой, чтобы масса не подгорела. Варить до загустения (около 45 мин.). За 15 мин. до готовности добавить сливочное масло, продолжая помешивать. «Подминать» массу деревянной ложкой, чтобы не было пузырьков. В конце варки размять массу деревянной толкушкой, заполняя все пустоты. Подготовить вторую миску с плоским дном, смазать её сливочным маслом (иначе сахар будет прилипать к стенкам после застывания). Снять массу с огня, ещё немного размять толкушкой и перелить во вторую миску. Когда сахар сверху остынет, перевернуть посуду — масса легко отойдёт от стенок.

Сахарную лепёшку делили на маленькие части. Для отламывания сахара использовали специальные кусачки (pihet). Подавали в розетке.



Рецептом поделилась **Екатерина Александровна Урбанович** (Карельская; 1961 г. р.), жительница деревни Юшкозеро, северная карелка. Такой сахар часто готовила на плите русской печи её бабушка — Екатерина Тимофеевна Лукина (родом из деревни Пизьмагуба). Сегодня любовь к этому лакомству объединяет несколько поколений семьи.

На Русском Севере сахар был дорогим продуктом, его употребляли «вприглядку», «вприкуску» и «вдогонку». На воде сахар получается более твёрдым и не меняет цвет, на молоке — быстрее растворяется и приобретает кремовый оттенок.

PALAŠOKERI

Ainehet: 3 stokanua šokerie (parempi järietä), 1 stokana vettä tahi maituo, 30 grammua voita.

Valmistamini: Kua matalareunaseh leviehköh tašapohjaseh mal’l’ah 1 stokana vettä tahi maituo ta kiehahuta. Vähennä lämpö minimih ta lisyä hil’l’aseh 3 stokanua šokerie. Hämmennä voimakkahašti puulusikalla, jotta massa ei pala. Keitä kuni še šakenou (noin 45 minuuttie). Lisyä voita 15 minuuttie ennen valmistumista, jatkuan hämmentämistä. “Paina” massua puulusikalla, jotta šiieh ei jäis rakkoja. Keittämisen lopušša šurvo massa puupetkelellä täyttyän kaikki tyhjät kohat. Valmissa toini tašapohjani mal’l’a, voija še voilla (muitein šokeri tarttuu kiini jähtyössäh). Ota massa tulelta, šurvo vielä vähäsen petkelellä ta kua toiseh mal’l’ah. Konša šokeri jähtyy pinnalta, kiännä mal’l’a — massa lähtöy helpošti reunoista.

Šokeririeška juattih pienih oših. Šokerin pilkkomista varoin käytettih erityiset pihet. Tarittih ploškašša.

Reseptin kerto **Jekaterina Aleksandrovna Urbanovič** (Karel’skaja; on šyntyn 1961), Jyškyjärven kylän eläjä, vienankarjalaini. Hänen ämmö Jekaterina Timofejevna Lukina (Piismalahen kyläštä) rikehen valmisti palašokerie venäläisen kiukuan hellalla. Nykyjäh rakkahuš täh herkkuh yhistäy perehen monta šukupolvie.

Venäjän Pohjosešša šokeri oli kallis, čäijyö juotih šokeritta tahi šokeripala šuušša, tahi “peräh kaččuon”. Vejellä luajittu šokeri tuli kovemmakši eikä muuttan värie, maijolla šerutompah šulattu ta šai kermanvärisen värin.

МУЧНАЯ КАША

Ингредиенты (на 2 порции): молоко — 2 стакана, пшеничная мука — 4 ст. л., сливочное масло — 50 г, немного воды, соль — по вкусу, высушенный пшеничный хлеб (кубиками), сахарный песок, сушёные яблоки — по вкусу.

Приготовление. Подготовить кастрюлю для каши и миску для «болтушки». Налить в кастрюлю немного воды (чтобы молоко не пригорало), затем добавить 1 стакан молока. Довести молоко до кипения, затем убавить огонь до среднего. Приготовить «болтушку»: в небольшом количестве холодной воды развести 2 ст. л. пшеничной муки. Когда молоко закипит, струйкой вливать «болтушку» в кастрюлю, постоянно помешивая. Варить на слабом огне до готовности, добавив соль по вкусу. Разлить по тарелкам горячей и подавать со сливочным маслом. По желанию можно добавить кубики высушенного пшеничного хлеба, сахарный песок или сушёные яблоки.



Рецепт записан от **Екатерины Александровны Урбанович** (Карельская; 1961 г. р.), жительницы деревни Юшкозеро, северной карелки. Её бабушка, Екатерина Тимофеевна Лукина, готовила подобную кашу, но из ржаной муки и на воде, а называла её huttu (загуста).

Huttu | Загуста. На две порции такой каши понадобится примерно 0,5 л воды. Довести её до кипения, постепенно всыпать ржаную муку (0,75 стакана), постоянно помешивая. Варить до готовности.

LINTA

Ainehet (2 annošta): 2 stokanua maituo, 4 lusikkua vehnäjäuhuo, 50 grammua voita, vähäsen vettä, šuolua — mavun mukah, kuivatun vehnäleivän kuutijoja, šokeripeskuo, kuivattuja omenoja — mavun mukah.

Valmistamini: Valmissa kattilah huttuo varoin ta mal'l'a "ševošta" varoin. Kua kattilah vähäsen vettä (jotta maito ei palais pohjah), šiitä lisyä 1 stokana maituo. Kuumenna maito kiehuvaški, šiitä vähennä lämpö keškitašolla. Valmissa "ševoš": hämmennä pieneššä miäräššä kylmyä vettä 2 lusikkua vehnäjäuhuo. Konša maito kiehuu, varovašti kua "ševoš" kattilah aina hämmennen. Keitä pienellä tulella valmehekši, lisyä šuolua mavun mukah. Kua kuumana luotih ta tariče voin kera. Halun mukah voipi lisätä kuivatun vehnäleivän kuutijoja, šokeripeskuo tahi kuivattuja omenoja.

Resepti on kirjutettu **Jekaterina Aleksandrovna Urbanovičilta** (Karjalainen; on šyntyn 1961), Jyškyjärven kylän eläjältä, vienankarjalaiselta. Hänen ämmö, Jekaterina Timofejevna Lukina, valmisti šamanlaista huttuo, ka ruisjauhošta ta vejellä, ta šano šitä загуста-hutukši.

Huttu | Zagusta. Kahteh annokšeh huttuo pitäy noin 0,5 litrua vettä. Kiehahuta, lisyä vähitellein ruisjauhuo (0,75 stokanua) aina hämmennen. Keitä valmehekši.



Ингредиенты: _____

Приготовление. _____

Ингредиенты: _____

Приготовление. _____

КОСТОМУКШСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ







ПАРЕНАЯ РЕПА

Ингредиенты: репа, вода; сливочное масло, молотый перец, соль — по вкусу.

Приготовление. Репу очистить от кожуры и нарезать кубиками среднего размера (2–3 см). На дно горшка (чугунка или глиняной посуды) налить воду тонким слоем — примерно 2 см, чтобы создать эффект парения, а не варки. Выложить репу в горшок, накрыть плотной крышкой и поставить в разогретую печь или духовку (200 °C). Запекать 30–40 мин. до мягкости. Если после готовности в горшке осталась вода, её следует слить. Готовую репу выложить на блюдо, добавить кусочек сливочного масла, посолить и поперчить по вкусу.



Рецептом поделился **Виталий Петрович Никулин** (1953 г. р.), родом из Лоухского района. Он долгое время жил и работал в г. Костомукше, а на пенсии переехал в старинную карельскую деревню Вокнаволок. Увлекается огородничеством, особенно выращиванием репы (так, в 2025 г. он посадил её 20 июля, а урожай сохранился до февраля).

Пареная репа — традиционное блюдо северной кухни. Благодаря медленному томлению в закрытой посуде овощ становится мягким, сладковатым и раскрывает свой натуральный вкус. Раньше такое блюдо готовили в русской печи, используя остаточное тепло после выпечки хлеба.

HAUVOTTU NAKRIS

Ainehet: nakris, vesi; voita, jauhottuo perččuo, šuolua — mavun mukah.

Valmistamini: Kuorita nakris ta leikkua kešikokosiksi kuutijoiksi (2–3 šenttie). Kua puan (valurautapuan tahi šaviaštien) pohjah hoikka kerroš vettä — noin 2 šenttie, jotta luatie hauvotušvaikutuš eikä keittämini. Pane nakrehet patah, peitä šumpalla kannella ta ašeta kuumennettuh kiukuah tahi šähkökiukuah (200 °C). Paissa 30–40 minuuttie pehmieksi. Još valmistamisen jälkeh patah jäi vettä, še pitäy kuatua pois. Valmis nakris pane aštieh, lisyä voipala, šuolua ta pippurie mavun mukah.

Reseptin anto **Vitalii Petrovič Nikulin** (on šyntyn 1953), kotosin Louhen piiristä. Hiän pitältielita ruato Koštamukšešša, a eläkkehellä muutti vanhah karjalaiseh Vuokkiniemen kyläh. Hiän harraštou puutarhanhoijošta, erityisešti nakrehen kašvattamisešta (niin, 2025 vuotena hiän issutti šitä 20. heinäkuuta, a šato šäily tuiskukuuh šuaten).

Hauvottu nakris on perintehellini pohjosen keittäjän ruokalaji. Hitahan hauvotukšen anšijošta umpinaisešša aštiešša kašvi muuttuu pehmieksi, makiehkoksi ta avuau oman luonnollisen mavun. Ennein vanhah tämmöistä ruokua valmisettih venäläisešša kiukušašša käyttjän jiännöšlämpyö leivän paistamisen jälkeh.





ХЛЕБНЫЙ КИСЕЛЬ

Ингредиенты (на 1 л): хлеб ржаной — 1 буханка, вода — 1 л для замачивания и немного для разведения крахмала, картофельный крахмал — 8 ст. л. без горки, сахар — по вкусу.

Приготовление. Чёрный хлеб нарезать кусками и хорошо подсушить — чем сильнее поджаристость, тем насыщеннее вкус киселя. Вечером (в холодное время года) замочить подсушенный хлеб в 1 л воды и оставить на ночь (летом замачивать хлеб на несколько часов, но не на ночь — во избежание скисания). Утром процедить жидкость через марлю или сито, отжав хлеб. Добавить сахар и поставить на огонь. В небольшом количестве холодной воды развести картофельный крахмал до однородной консистенции. Когда жидкость закипит, тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить крахмальную смесь. Довести до кипения, помешивая, и сразу снять с огня. Подавать кисель чуть тёплым или охлаждённым. Можно запивать молоком.



Рецептом поделилась **Антонина Генриховна Карлова** (1957 г. р.), родом из деревни Кепа Калевальского района, жительница деревни Вокнаволоок с 1973 года. Рецепт хлебного киселя она узнала от своей мамы (Ольга Петровна Лесонен родом из деревни Каменоозеро) и теперь передаёт его дальше как часть семейной традиции.

Хлебный кисель — простое, но самобытное блюдо северной кухни. Его вкус зависит от степени поджаристости хлеба: чем темнее корочка, тем насыщеннее аромат и цвет напитка. Раньше хлеб подсушивали в русской печке. Антонина Генриховна вспоминает, что в детстве всегда мама делала овсяный кисель, а хлебный реже. На шкафу стояли тарелки с овсяным киселем, прикрытые газетами. Овсяный кисель был густым, ели его ложками. Сверху мама наливала кипячёной холодной воды и присыпала сахаром.

LEIPÄKIISSELI

Ainehet (1 litrah): 1 ruisleipä, 1 litra vettä livottamista varoin ta vähäsen potakkajauhon livottamista varoin, 8 lusikkua ilman kukkulua potakkajauhuo, šokerie — mavun mukah.

Valmistamini: Mušta leipä leikkua viipalehiksi ta hyvin kuivua — mitä kovemmaksi puahtuu, šitä täyvellisempi tulou kiisselin maku. Illalla (kylmänä vuuvvenaikana) livota kuivattu leipä 1 litrašša vettä ta jätä yöksi (kešällä livota leivät muutomakši tunniksi eikä yöksi — jotta ei happanis). Huomenekšella šiivilöiče notkie marl’antahi šiivilän läpi, purissa leipä. Lisyä šokerie ta pane tulella. Pieneššä miäräššä kylmyä vettä livota potakkajauhuo tašasekši ševokšekši. Konša notkie kiehuu, varovašti kua potakkajauhuoševoš aina hämmennen. Kiehauta, hämmennen, ta heti ota pois tulelta. Tariče kiisseli vähäsen lämpimänä tahi jähytettynä. Voipi juuvva majon kera.

Reseptin anto **Antonina Genrihovna Karlova** (on šyntyn 1957), kotosin Kalevalan piirin Kepan kylästä, Vuokkiniemen kylän eläjä vuuvvešta 1973. Leipäkiisselin reseptin hiän tiijušti omalta muamolta (Ol’ga Petrovna Lesonen kotosin Kivijärven kylästä) ta nyt välittäy šitä ielläh perehperinnön ošana.

Leipäkiisseli on yksinkertanj, ka omaperäni pohjosen keittijön ruokalaji. Šen maku riippuu leivän puahtumisešta: mitä tummempi on kuori, šitä täyvellisempi on juomisen tuokšu ta väri. Ennein vanhah leipyä kuivattih venäläiseššä kiukuašša. Antonina Genrihovna muistelou, jotta lapšuošša muamo aina luati kakrakiisselie, a leipäkiisselie harvemmin. Škuapin piällä šeisottih luuvvat kakrakiisselin kera, lehtilöillä peitettyinä. Kakrakiisseli oli šakie, šitä šyötih lusikoilla. Muamo kuato šen piällä viluo kipätkyä ta ripotteli šokerilla.



ВЕСЕННЯЯ РЫБА («РЫБА С ДУШКОМ»)

Ингредиенты: язь, щука, окунь, крупная соль, вода — для рассола (при необходимости).

Приготовление. Рыбу почистить (не снимая чешую), хорошо промыть и дать воде стечь. Посолить крупной солью. Рыбу уложить рядами — спинками вниз, если она крупная и разрезана пополам (раньше солили в деревянных ушатах). Каждый ряд хорошо просыпать солью. Выдержать несколько дней для посола. Затем приготовить круги из берёзовых досок для груза, сверху положить камни, чтобы вышел рассол и не было доступа воздуха к рыбе. Ёмкость убрать до зимы в подпол, где прохладно. Нужно следить, чтобы рассол всегда покрывал рыбу. Перед подачей рыбу хорошо промыть и нарезать кусочками. Подают такую рыбу с картошкой, хлебом, молоком.

KEVÄTTI ("KEVÄTKALA")

Ainehet: šäyntyä, hauki, ahven, järiettä šuolua, vettä — rossolua varoin (tarpehen mukah).

Valmistamini: Puhissa kalat (jättyän šuomuja), hyvin peše ta anna vejen valuo pois. Šuolua järiellä šuolalla. Ašeta kalat rivittain — šelät alašpäin, još še on šuuri ta leikattu puolekkah (ennein vanhah šuolattih puukorvoissa). Jokahini rivi hyvin ripota šuolalla. Pie muutoma päivä šuolaušta varoin. Šiitä valmissa koivulauvoista ympyrät painuo varoin, pane piällä kive, jotta rossola nousis eikä ilma piäsis kaloih. Vie aštie talveh šuaten karšinah, missä on viluttava. Pitäy kaččuo, jotta rossola aina peittäis kalat. Ennein tariččomista hyvin peše kalat ta leikkua paloiksi. Tariče tämmöistä kalua potakan, leivän, majjon kera.



Рецептом поделился **Михаил Егорович Филиппов** (1953 г. р.), житель деревни Вокнаволок Костомукшского муниципального округа. Это традиционный карельский способ заготовки на зиму рыбы весеннего улова (язь, щука, окунь), распространённый в северных регионах. Рыба солится слоями крупной солью, выдерживается под гнётom и ферментируется естественным образом до морозов. В результате получается продукт с насыщенным вкусом, который можно есть сырым или отварным.

Reseptin anto **Mihail Jegorovič Filippov** (on šyntyn 1953), Koštamukšen kaupunkipiirin Vuokkiniemen kylän eläjä. Tämä on perintehellini karjalaini tapa šäilyttyä talvekši kevätkaľua (šäyntyä, haukie, ahventa), mi on levinnyn pohjoisalovehilla. Kala šuolatah kerokšittain järiellä šuolalla, pietäh painon alla ta še fermentoituu luonnollisella tavalla pakkasih šuaten. Tulokšena šuahah täyvenmakuni tuoteh, kummaista voipi šyyvvä ruakana tahi keitettyä.

Готовая рыба становится твёрдой — окунь может вертикально держаться в руках при хорошей засолке. Обычно такую рыбу начинали есть с приходом морозов. Можно употреблять в сыром виде или отварить.

Valmis kala tulou kovakši — hyväššä šuolaukšeššä ahven voipi pisyö pissyššä kiäššä. Tavallisešti tämmöistä kalua alettih šyyvvä pakkasien tultuo. Voipi käyttöä ruakana tahi keittyä.



СУП ИЗ СУЩИКА



Рецептом поделилась **Мария Николаевна Филиппова** (1954 г. р., родом из деревни Хайколя Калевальского района), жительница деревни Вокनावолок (с 1988 г.). В её семье обычно щуку солили бочками, а для сушки чаще использовали окуня; щуку сушили преимущественно весной, чтобы зимой разнообразить рацион.

Kapakeitto — традиционный северный суп из сушёной рыбы, в данном случае — из щуки. Блюдо отражает принципы бережного отношения к продуктам: используется вся рыба (для навару — с чешуёй и плавниками), а техника сушки позволяет сохранять улов надолго.

КАРАКЕИТТО

Reseptin antoi **Marija Nikolajevna Filippova** (on syntyn 1954, kotosin Kalevalan piirin Haikol'an kylästä), Vuokkiniemen kylän eläjä (vuuvvesta 1988). Hänen pereheessä tavalliseesti haukie šuolattih tynnyrilöissä, a kuivatukšeh rikenempäh käytettih ahventa; haukie kuivattih etupiäššä kevyällä, jotta talvella monipuolistua šyömistä.

Kapakeitto on perintehellini pohjoiskeitto kuivatušta kalašta, täššä tapahukšeššä hauvista. Ruokalaji esittäy tarkkua šuhtautumista tuotteheh: käytetäh koko kala (lientä varoin — suomujen ta evien kera), a kuivaušteknikka antau mahollisuon šäilyttyä šualista pitäkši aikua.





Часть 1. СУШКА ЩУКИ

Ингредиенты и инструменты: свежая щука — по количеству порций; верёвки или крючки для подвешивания; русская печь (или духовка для имитации).

Приготовление. Пойманную щуку разрезать вдоль по спинке, очистить от внутренностей. Чешую и плавники не снимать — они пригодятся для наваара в супе. Подвесить разделанную рыбу на улице на 2–3 дня, чтобы стекла лишняя влага. В тёплую и ветреную погоду процесс может занять меньше времени. После подвяливания перенести щуку в русскую печь для окончательной сушки.

Советы

- Рыбу не солите перед сушкой — соль мешает процессу обезвоживания, и рыба может не высохнуть должным образом.
- Следите, чтобы щука не пересохла: готовая сушёная рыба должна быть плотной, но не «деревянной».

Часть 2. СУПИЗ СУШЁНОЙ ЩУКИ (СУЩИК)

Ингредиенты (на 4 порции): сушёная щука — 300–400 г; картофель — 4–5 средних клубней; ржаная мука — 2 ст. л.; вода — 2–2,5 л; соль, перец чёрный молотый — по вкусу.

Приготовление. Покрошить сушёную щуку на небольшие кусочки, положить их в кастрюлю с холодной водой и поставить на огонь. Довести до кипения, варить на медленном огне до готовности. Тем временем очистить и нарезать картофель кубиками. Когда рыба станет мягкой, добавить картофель.

На сухой сковороде обжарить ржаную муку до румяного, коричневатого цвета, постоянно помешивая, чтобы не подгорела. Развести обжаренную муку небольшим количеством горячей воды до консистенции жидкой сметаны. Как только картофель закипит и начнёт размягчаться, аккуратно влить разведённую муку в суп тонкой струйкой, постоянно помешивая. Это придаст супу густоту и характерный вкус.

После добавления болтушки и повторного закипания снять кастрюлю с огня и удалить чешую, плавники, хребет и голову щуки — эти части использовались только для наваара. Вернуть суп на огонь, дать закипеть ещё раз. Приправить солью и перцем по вкусу. Подавать горячим. По желанию можно добавить свежую зелень — укроп или зелёный лук. Хорошо сочетается с чёрным хлебом и солёными огурцами.

Oša 1. HAUVIN KUIVATUS

Ainehet ta välinehet: vereš hauki — annokšien mukah; nuorat tahi koukut riputtamish; venäläini kiukua (tahi šähkökiukua imitatijuo varoin).

Valmistamini: Leikkua pyyvvetty hauki pitkittäin šelkyä myöten, puhissa šiämykšistä. Elä ota pois suomut ta evät — niistä tulou hyvä liemi keittoh. Riputa perattu kala pihalla 2–3 päiväksi, jotta liika koštie valuis pois. Lämpimällä ta tuulisella šiällä prosessi voipi viijä vähemmän aikua. Kuivatukšen jälkeh ašeta hauki venäläiseh kiukuah lopullista kuivatušta varoin.

Neuvoja:

- Elä pane šuolua kalah ennen kuivatušta — šuola häiriččöy vejen poistumista, ta kala ei voi kuivua kunnolla.
- Kačo, jotta hauki ei kuivu liikua: valmis kuivattu kala pitäy olla tiukka, ka ei «puini».

Oša 2. KEITTO KUIVATUŠTA HAUVISTA (KAPAKEITTO)

Ainehet (4 annošta): 300–400 grammua kuivattuo haukie, 4–5 keškikokoista potakkaa, 2 lusikkua ruisjauhuo, 2–2,5 litrua vettä, šuolua, muštua jauhottuo perččöy — mavun mukah.

Valmistamini: Murena kuivattu hauki (kapa) pieniksi paloiksi, pane ne kattilah kylmän vejen kera ta pane tulella. Kiehauta, keitä pienellä tulella valmehekši. Šillä aikua puhissa ta leikkua potakat kuutijoiksi. Konša kala tulou pehmiekši, lisyä potakat. Kuivalla riehtilällä suari ruisjauho ruškiekši, pruunin värisekši, aina hämmennen, jotta ei pala. Livota paissettu jauho pieneššä miäräššä kuumua vettä juoksijan kerman konsistenssih. Heti konša potakat kiehutah ta ruvetah pehmenömäh, varovašti kua livotettu jauho keittoh, aina hämmennen. Tämä antau keitolla šakevutta ta ominaista makuo.

Ševokšen lisyämisen ta uuvveštah kiehumisen jälkeh ota kattila tulelta ta ota pois suomut, evät, šelkäruota ta hauvin piä — nämä ošat käytettih vain lientä varoin. Pane kattila jälelläh tulella, anna kiehua vielä kerran. Lisyä šuolua ta perččuo mavun mukah.

Tariče kuumana. Halun mukah voit lisätä verekšie vihannekšie — ukroppua tahi vihrietä luukkuo. Hyvin šopiu muššan leivän ta šuolaokurččojen kera.



СУШЁНОЕ МЯСО ПО-КАРЕЛЬСКИ

Ингредиенты: говядина или баранина; вода — 2 л; соль — 3–4 ст. л. на 2 л воды.

Приготовление. Мясо нарезать на куски среднего размера — примерно величиной с ладонь, толщиной около 6–10 см. Мясо хорошо вымочить в солёной воде, меняя её несколько раз за сутки. После это переложить мясо в дуршлаг, чтобы хорошо стекла вода, затем завернуть в два слоя фольги и поставить в печку уже без углей на ночь.

PALVATTU LIHA

Ainehet: lehmänliha tahi lampahanliha; 2 litrua vettä; 3–4 lusikkua suolua 2 litrah vettä.

Valmistamini: Leikkua liha kešikokosiksi paloiksi — noin kämmenen kokosiksi, paksuoltah noin 6–10 šenttie. Hyvin livota liha suolaveješšä, vaihtuan šitä muutoma kerta vuorokauveššä. Šen jälkeh šiirrä liha šieklah, jotta vesi hyvin valuis pois, šiitä kiäri kahteh tinapaperikerrokšeh ta pane kiukuah ilman hiilie yökši.



Рецептом поделилась **Юлия Михайловна Филиппова** (1978 г. р.), родом из деревни Вокनावолок Костомукшского муниципального округа, жительница Петрозаводского городского округа. Этот рецепт — традиционный для семьи Юлии. Так готовят её родители, так готовили и её бабушки.

Reseptin anto **Julija Mihailovna Filippova** (on šyntyn 1978), kotosin Koštamukšen kaupunkipiirin Vuokkiniemen kylästä, Petroskoin kaupunkipiirin eläjä. Tämä resepti on perintehellini Julijan pereheššä. Niin valmissetah hänen vanhemmat, niin valmissettih hänen ämmöt.

Обычно сушили мясо из говядины и баранины, а раньше — и из лося. Когда забивали скотину, мясо надо было обработать — тогда и делали запасы на зиму. Такое мясо долго хранилось. Из него можно приготовить суп, бутерброды, вторые блюда.

Tavallisešti kuivattih lehmänlihua ta lampahanlihua, a ennen vanhah — niise hirvie. Konša tapettih šiivattua, liha piti muokata — šilloin luajittih varaštoja talvekši. Šemmoni liha pitälti šäily. Šiitä voipi valmistua keittuo, voileipie, piäruokie.





КИСЕЛЬ ИЗ СУШЁНОЙ ЧЕРНИКИ

Ингредиенты (на 1 л): сушёная черника — 50 г, вода — 3 стакана, картофельный крахмал — 4 ст. л. без горки, сахар — по вкусу (примерно 3–4 ст. л.).

Приготовление. Сушёную чернику промыть в горячей воде, залить 2 стаканами холодной воды и поставить на огонь. Довести до кипения и варить 15–20 мин., пока ягоды не размякнут. Процедить отвар, ягоды размять деревянным пестиком или ложкой, залить ещё одним стаканом воды, вскипятить и снова процедить, отжав жмых. Слить оба отвара в одну кастрюлю, добавить сахар, довести до кипения. В небольшом количестве холодной воды развести крахмал до однородной консистенции. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить крахмальную смесь в кипящий отвар. Довести до кипения. Как только кисель загустеет и станет прозрачным, сразу снять с огня. Разлить по тарелкам или стаканам. Ягоды не выбрасывают — их едят вместе с киселем.

KIISSELI KUIVATUŠTA MUSSIKAŠTA

Ainehet (1 litrah): 50 grammua kuivattua mussikkua, 3 stokanua vettä, 4 lusikkua ilman kukkulua potakkajauhuo, šokerie — mavun mukah (noin 3–4 lusikkua).

Valmistamini: Peše kuivattu mussikka kuumašša veješšä, kua piällä 2 stokanua kylmyä vettä ta pane tulella. Kiehauta ta keitä 15–20 minuuttie, kuni marjat pehmetäh. Šiivilöiče keite, marjat šurvo puupetkelellä tahi lusikalla, kua vielä yksi stokana vettä, kiehauta ta tuaš šiivilöiče, puristuan ahkut. Kua molommat keittiet yhteh kattilah, lisyä šokerie, kiehauta. Pieneššä miäräššä kylmyä vettä livota potakkajauhuo tašasekši ševokšekši. Varovašti kua ševoš, aina hämmennen, kiehujah keittieh. Kiehauta. Heti konša kiisseli šakeutuu ta tulou läpinäkyväkši, ota pois tulelta. Kua luotih tahi stokanoi. Marjoja ei heitetä pois — niitä šyvväh kiisselin kera.



Рецептом поделилась **Юлия Михайловна Филиппова** (1978 г. р.), родом из деревни Вокनावолок Костомукшского муниципального округа, жительница Петрозаводского городского округа.

Reseptin anto **Julija Mihailovna Filippova** (on šyntyn 1978), kotosin Koštamukšen kaupunkipiirin Vuokkiniemen kylästä, Petroskoin kaupunkipiirin eläjä.

Кисель из сушёной черники — традиционное северное блюдо. Кисель должен быть таким, чтобы его можно было есть ложкой, а не пить. В отличие от современных напитков он не процеживается полностью — ягоды остаются в блюде.

Раньше на севере фактически не было сахара или он был очень дорогим, поэтому варенье из ягод не варили, а ягоды (малину, чернику, рябину) обычно сушили. Сегодня тоже многие семьи сушат ягоды, это удобный способ их хранения.

Kiisseli kuivatušta mussikašta on perintehellini pohjoni ruokalaji. Kiisselin pitäy olla šemmoni, jotta šitä vois šyvvä lusikalla, eikä juuvva. Erotukšekši nykyaikasista juomisista, šitä ei šiivilöijä täyšin — marjat jiahah ruokah.

Ennein vanhah pohjosešša ei ollun käytännöššä šokerie tahi še oli hyvin kallis, šentäh varen'ua marjoista ei keitetty, ka marjat (malina, mussikka, pihlaja) tavallisešti kuivattih. Tänäpiänä niise monet perehet kuivatah marjoja, še on mukava tapa šäilyttyä niitä.



[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible][illegible]

An aerial photograph of a vast forest landscape. In the upper right, a large, irregularly shaped body of water, possibly a lake or a large pond, is visible. The water has a light blue-green hue. To the left of this larger body of water, there is a smaller, more circular pond. The surrounding forest is dense and green, with some areas appearing lighter, possibly due to snow or different types of trees. The sky is a clear, pale blue.

ПРЯЖИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН





ОДНО ТЕСТО – ТРИ ПИРОГА

«Кинерма – моя родовая деревня, здесь наш род живет 227 лет. Готовить меня научили мама и бабушка. Раньше пшеница в наших краях была большим дефицитом, и вся выпечка готовилась на ржаной муке.

Здесь я хочу показать, как из одного теста можно приготовить три пирога: калитки, сульчины и пироги для зятя».



Рецептом поделилась **Надежда Викторовна Калмыкова** (1966 г. р.), жительница деревни Кинерма, коренная карелка.

Ингредиенты (количество зависит от качества муки и взятой жидкости): кефир, кефир и сметана, молоко и сметана, молоко или вода – 200 мл, ржаная мука – 500–600 мл, пшеничная мука – примерно 50 г (горсть), соль – 1 ч. л.

Приготовление теста. В 200 мл простокваши (кефира, молока, сметаны с молоком, сыворотки или простой воды) добавить щепотку соли. Ржаную и пшеничную муку хорошо просеять. В миску с жидкостью всыпать муку: большую часть ржаной и меньшую часть пшеничной (она нужна для большей эластичности теста). Тесто замешивать кончиком скалки, муку добавлять постепенно. Загустевшее тесто переложить на стол руками. Вымешивать тесто тщательно, до однородной, эластичной массы. Оно не должно прилипать к столу и рукам, но и не должно быть излишне мучным, сухим и тугим. Из теста скатать длинную «колбаску» диаметром около 3 см. «Колбаску» разломать на равномерные кусочки, которые затем скатать в шарики ладонями или по поверхности стола. Шарики должны быть ровными, без морщинок и трещинок. Их обмакивать в муку и делать круглые приплюснутые лепёшки. Лепёшки начинать раскатывать в корки до приобретения овальной или круглой формы. Сначала придать овальную или круглую форму, затем раскатать края от себя, поворачивая всё время корку по кругу. Корки складывать друг на друга, слегка подсыпая между ними муку, чтобы не прилипали. Готовые корки накрыть чистой тканью до защипывания, чтобы не подсохли.

Внимание: ржаное тесто быстро сохнет, поэтому работать с ним нужно тоже быстро. Тесто и корки всё время надо прикрывать полотенцем или плёнкой. Сухие корки плохо защипываются.

YKSI TAHTAS – KOLME PIIRAIKU

“Kinnermy on minun rovun eländykohtu, kus mejän sugu eläy 227 vuotta. Minuu opastettih syvvä keittämäh minun muamo da buabo. Ennevahnas mejän lohkol nižustu jauhuo oli vähä, sendäh pastettih ruisjauhos.

Täs minä tahton ozuttua, kui yhtes tahtahas voibi luadie kolme piiraidu: šipainiekat (näppipiiruat), sul’činat da keitinpiiruat”.

Retseptu on kirjutettu **Nadežda Viktorovna Kalmikovas** (roinduvuozi 1966). Häi on Kinnermän eläi, karjalaine.

Ainehet (kui äijy niidy pidäy ottua rippuu sit, mittuzet ollah jauhot da kui äijy on nestehty): kefiiru, kefiiru da kannates segai, maido da kannates segai, maido da vezi segai – 200 millilitrua, ruisjauho – 500–600 millilitrua, nižujauho – läs 50 grammua (kobru), suolu – 1 pieni luzikkaine.

Tahtahan valmistamine. Hapainmaidoh (kefiirah, maidoh, kannatekseh maijon kel segai, ruahtomaijonvedeh libo vedeh) ližätä näppine suolu. Ruis- libo nižujauhot hyvin siitata. Siitatut jauhot panna juodah: enämbän puoldu rugehistu jauhuo, vähembän puoldu – nižustu (sidä pidäy, ku tahtastu olis kebjei vualie). Tahtastu sevoitetah piiraivärtinäzen n’okal, jauhuo ližätäh vähitellen. Sagei tahtas pannah stolale da sotkietah, ku olis yhtenäine da ei tartus käzih da stolah. Yhtelläh tahtahas ei pie olla liijakse jauhuo, sidä ei pie luadie kuivakse da kingiekse. Tahtahas pidäy vualie piduličču 3 sentii sangei vual’ušku. Se pilkuo yhtensuurus palazikse, kduat kämmenien välis luadie pyöryžikse. Net pidäy luadie siliet, ku ei olis ruppii da hallelmustu. Net pyöräkközet painua jauhoh da luadie lačut. Nygöi voibi ajelta kuoret – piduličat libo pyöryžät. Sit ajelta rannat ulgoh päi pyörijen kuordu. Kuoret lad’d’akkua toine toizen piäle, välih ripoitakkua jauhuo, ku net ei tartuttas. Valmehet kuoret pidäy kattua puhtahal käzipaikal, ku net ei kuivettas kuni rubiet yhtistämäh.

Huomivo: ruisjauho ylen terväh kuivau, sendäh ruadua pidäy ruttoh. Tahtas da kuoret ainos pidäy kattua käzipaikal libo pl’onkal. Kuivii kuorii on paha yhtistiä.



КАЛИТКИ

Корки для калиток раскатывать овальной формы.

Приготовление начинки. Для традиционной начинки подойдут картофель, пшено, ячневая крупа, толокно и творог. Из пшена сварить густую кашу на молоке, добавить соль и масло. Ячневую начинку замешать с вечера на простокваше (кефире), чтобы немного закисло и пропиталась. Утром добавить соль, топленое масло; если густая, то ещё немного простокваши. Толокняную начинку замешать непосредственно перед выпечкой так же, как ячневую. Из картофеля, сваренного «в мундире», сделать пюре. Начинку сварить заранее, она должна быть охлаждённой. Перед начинением в неё добавить белок 1–3 яиц (зависит от объёма начинки), желтки отложить.

Защипывание и выпекание калиток. На поверхность корки положить начинку (1 ст. л. с горкой; количество зависит от размера корки), размазывать по корке ложкой так, чтобы 0,5–1 см от края корки пустовало для защипа (примерно 3–5 мм высотой). Защипывать двумя указательными пальцами снизу вверх. Кончики защипывать вовнутрь калитки. После этого поверхность начинки смазать сметаной, смешанной с желтком яйца (1 чайная ложка сметаны на 1 желток). Смазывать не очень густо, достаточно половины или четверти чайной ложки на одну калитку. Если нет русской печи, калитки выпекать в духовке на противне при максимально высокой температуре — около 250 °С. Противни не смазывать маслом, класть калитки на сухой противень, который присыпан мукой, на бумагу для выпечки. Проверять готовность калиток, перевернув их и постучав по дну: если дно твёрдое, значит, калитки готовы; если ещё мягкое — нет. Готовые пироги (корки) смазать топленым сливочным маслом. Есть как горячими, так и холодными.

Надежда Калмыкова вспоминает:

«Калитки готовили каждое воскресенье, кроме Рождества и Пасхи. Ведь столешница — это ладонь Бога. Когда мы катаем сканцы (корки), то стучим по столу, а в особые дни этого делать нельзя. И, кстати, скалки мыли один раз в году — в Чистый четверг. Карельские калитки обычно делали овальной формой в виде лодочки. Говорили, что корка должна быть такой тонкой, чтобы были».

ŠIPAINIEKKU (NÄPPIPIIRAI)

Näppipiirualoin kuoret ajeltah piduličat.

Syväimen valmistamine. Perindöllizekse syväimekse pädöy kartohku, suurim, brossu, talkun da ruahto. Ozrusuurimat pidäy livottua hapainmaidoh (kefiirah) illas, ku net muigiettas da nestyttäs. Huondeksel pidäy ližätä suolua, herottuu voidu. Ku syväimet ollah sagiettavat, ližäkkiä vähäzen hapainmaiduo. Talkunat pidäy sevoittua pastandua vaste muga, kui suurimatgi. Kuorineh keitetyt kartohkat pidäy survuo. Kartohkat keittiä da survuo ennepäi, ku net vilustuttas. Sih vie pidäy ližätä 1–3 jäičän valgijazet (se rippuu sit, kui äijy on kartohkua), žoltuškat jättiä.

Näppipiirualoin yhtiständy da pastandu. Kuorele panna syväindy (1 suuri luzikku ližävön kel; syväimen suurus rippuu kuoren suuruos), levittiä luzikal kuordu myöte muga, ku reunois jiäs 0,5–1 sentii välliä yhtistäimizekse (lähes 3–5 millimetrii korgevuttu). Yhtistiä kahten ezisormen vuoh alahanpäi yläh päi. N’okat kiändiä näppipiiruan sydämeh. Sen jälles näppipiiruat voidua kannateksel, kuduah on pieksetty žoltušku (1 pieni luzikku kannatestu da 1 žoltušku). Voidua ei pie ylen sagieh, puoli luzikkastu libo nelläs vuitti yhtele näppipiiruale.

Ku ei olle suurdu päččii, piiruat voibi pastua pastopäčis proutivol suures lämmös — 250 graduussii. Proutivoli ei pie voidua, näppipiiruat panna kuivale proutivole, kuduah on ripoitettu vähäine jauhuo libo pandu pastosbumuagu. Ellendiä, ollahgo piiruat valmehet, voibi sen pohjua vaste koputtamal: ku pohju ollou kova, piiruat ollah valmehet, ku pohju ollou pehmei — ei vie pastuttu. Pastunuot piiruat pidäy voidua herotul voil. Syvvä voibi hiilavalleh da vilustettuloinnu.

Nadežda Kalmikova mustelou:

“Näppipiirualoi pastettih joga pyhiäpäiviä, paiči Rastavua da Äijiäpäiviä. Stolan pinduhäi on Jumalan kämmen. Konzu myö ajelemmo kuorii, kolaitammo stolua, a suurinnu pruazniekoinnu sidä ei sua ruadua. Piiravärtinäzii pestih kerran vuvves — Äijiäpäivä vaste nellänpiän. Karjalazii näppipiirualoi tavan mugah luajittih piduličoiakse, kui veneh rouno. Sanottih, ku kuori pidäy olla moine hoikku, ku nävyttäs seiččemenden kirikön kuupolat. Näppipiirualoin perindöllizet syväimet ollah talkun da ozrusuurim, myöhembä ruvettih luadimah piirualoi kartohkan kel. Näppipiirualoi marjoin kel nikonzu ei pastettu. Näppipiirai luajittih kämmenen suurus. Lapsusaijas mustan, ku näppipiirualoi pastettih päčän pohjal, pandih da otettih siepäi leibylabjal. Pandih stolale hiilavalleh”.



СУЛЬЧИНЫ

Тонко раскатанные корки круглой формы, диаметром со сковородку, подсушить на хорошо разогретой, сухой, желательна чугунной сковороде. Подсушивать с двух сторон до появления небольших прожаристых пузырьков. Готовые корки смазать с одной стороны растопленным сливочным маслом и складывать стопкой: масляная сторона к масляной, сухая — к сухой. Также можно складывать сухую сторону на масляную — тогда корки будут масляными с двух сторон. Готовые корки прикрыть до начала обеда.

Начинку можно приготовить из любой молочной каши или картофельного пюре. Главное, чтобы она была горячей.

Сульчины подают в обед после супа как самостоятельное блюдо. Поэтому хозяйка приносила на стол готовые корки и горячую начинку и прямо за обеденным столом начинала корки и раздавала едокам.

По сухой стороне корки нужно намазать горячую начинку по всей поверхности. Затем свернуть следующим образом: с двух противоположных сторон корка заворачивается вовнутрь, чуть не доходя до середины, и затем ещё раз пополам. Получается подобие плоской трубочки. Второй способ: свернуть корку рулоном, двигаясь от одного края к другому.

Готовый сульчин нужно разломать пополам, прежде чем начать есть. Того, кто этого не делал, считали жадным.

SUL'ČIN

Hoikikse pyöryžikse ajeltut kuoret (riehtilän suuruot) kuivata hyvin hiilutetul kuival riehtiläl (hyvä, ku se ollou čugunahine). Kuivata kuoret mollembis puolis, kuni sih ei rodei pienii puzuriloi — räkityksii. Valmehet kuoret voidua yhtes puoles herotul voil da panna toine toizen piäle: voijettu čura voijettuu čurua vaste, kuivu puoli kuivua puoldu vaste. Voibi pannagi toizeh luaduh: voijettu kuivan piäle, sit kuoret roitah voidehizet kahtes puoles. Valmehet kuoret kattua murginassah.

Syväin voibi luadie mittumastahto maidokuašas libo survotus kartohkas. Vaigu sil pidäy olla hiilavannu.

Sul'činoi taritah syödäväkse murginan aigah jälles liharokkua libo muite. Emändy toi stolale voijetut kuoret da hiilavat syväimet, stolas häi pani kuorih syväimet da andoi syöjile.

Syväimet pannah kuoren kuivale puolele. Sit mollembis puolis kuori kiännetäh sydämehpäi puolekse, sit vie kerran pannah puolekkai. Rodieu lačču trubkaine. Voibi luadie toizeh luaduh: syväimen panduu kiärie kuori yhteh palah agjas toizeh.

Valmis sul'čin enne syöndiä katkatak puolekkai. Sidä, ken ei ruadanuh muga, sanottih ahnahakse.





ПИРОГИ ДЛЯ ЗЯТЯ

Ингредиенты: для корок — ржаная мука (или пшеничная), для начинки — рассыпчатая каша (пшённая или рисовая), сливочное масло — немного, сахарный песок — по желанию (для сладкой начинки).

Приготовление. Раскатать тонкие круглые корки, но диаметром меньше, чем для сульчин. Для начинки использовать рассыпчатую кашу: очень вкусно — рассыпчатая пшённая каша со ржаной коркой, также можно взять рассыпчатую рисовую кашу. В начинку добавить немного масла и по желанию — немного сахарного песка. Начинка должна была холодной.

На одну половину корки выложить начинку — около столовой ложки, распределить по половине и накрыть второй половиной. Края аккуратно защипнуть. По желанию обрезать края блюдцем — тогда получатся аккуратные пироги.

Обварить (обжарить) пироги на сковороде в обильном количестве растительного масла с двух сторон («пироги должны купаться в масле»). Затем выложить их на тарелку с бумажной салфеткой, чтобы ушло лишнее масло.

Подавать пироги горячими. Эти пироги — более быстрого приготовления, поэтому их делали для дорогих гостей и сватов. Тёща пекла такие пироги зятю, когда он приходил в гости. Отсюда и название — свательные, или пироги для зятя.

С начала XX века, когда стали доступными пшеничная мука и сахарный песок, пирог для зятя изменился: его стали делать полностью из пшеничной муки, а для начинки использовать сахар. Такие пироги стали называть *mageipiirai* — сладкие пироги. В те времена это было дорогое угощение, так как не каждая семья могла себе позволить его приготовление.

VÄVYPIIRUAT (KEITINPIIRUAT)

Ainehet: kuorih—ruisjauho (libo nižuline), syväimekse—murei kuaššu (brossu- libo riisukuaššu), argivoi — vähäine, zuaharipesku — ku himoitannou (magiekse syväimekse).

Valmistamine. Ajelta hoikat pyöryžät kuoret, ga pienembät, migu sul'činoih nähte. Syväimekse panna muriedu kuaššua: ylen magei on murei brossukuaššu ruiskuores, voibi ottua muriedu riisukuaššua syväimekse. Syväimeh ližätä voidu da ku himoitannou zuaharipeskuu. Syväin pidäy olla vilustettu. Kuoren yhtele puolele panna syväimet — yksi suuri luzikku, oijendua se kuoren yhtele puolele da toizel puolel kattua. Rannat kauneheh luaduh yhtistiä. Voibi leikata net bl'uudočkal — sit roitah näbiet piiruat. Keittiä piiruat riehtiläl pyhävois kahtes puoles (piirualoi pidäy "kezoittua" vois). Sit piiruat panna torielkale bumagan piäle, ku se imis liijat voit.

Piirualoi taritah hiilavalleh. Nämmä piiruat ollah terväh luajittavat, sendäh niidy valmistettih suurile gostile da sulhazile. Anoppi pastoi mostu piiruadu vävyle, konzu häi tuli gostih. Sendäh keitinpiirualoi vie sanotah vävynpiirualoikse.

XX vuozisuan allus, konzu sai ostua nižustu jauhuo da zuaharipeskuu, keitinpiiruat muututtih: niidy ruvettih luadimah nižuizes jauhos, a syväimekse pandih zuaharipeskuu. Moizii piirualoi ruvettih sanomah "mageipiirai". Sih aigah net oldih kallahet piiruat, ei joga perehes mostu luajittu.



ГОРОХОВАЯ КАША

Ингредиенты: горох — 1,5 стакана, картофель — 3—4 шт., вода — 3 стакана, сливочное масло — 1 ст. л., соль — по вкусу.

Приготовление. Горох промыть в нескольких водах, замочить на ночь или оставить на 4—5 часов. В чугунок засыпать горох, крупно нарезанный картофель, залить всё водой. Поставить в русскую печь на 1,5 часа. Достать чугунок из печи, добавить соль и масло. Хорошо растолочь кашу толкушкой. По желанию можно добавить репчатый лук в чугунок в начале варки или при подаче к столу украсить обжаренным луком.



Рецептом поделилась **Надежда Викторовна Калмыкова** (1966 г. р.), жительница деревни Кинерма, коренная карелка:

«Раньше готовили гороховую кашу без добавления картофеля».

HERNEHKUAŠŠU

Ainehet: herneh — 1, 5 stokanua, kartohku — 3—4 palua, vezi — 3 stokanua, argivoi — 1 suuri luzikku, suolu — mavun mugah.

Valmistamine: Hernehet pestä sentämän kerran vies, livottua yökse libo jättiä 4—5 čuasukse. Panna padazeh hernehet, suurekse pillkotut kartohkat, kuadua vetty. Panna suureh päččih 1, 5 čuasukse. Ottua padaine päčispäi, ližätä suolua da voidu. Hyvin survuo kuaššu. Voibi ližätä padazeh laukkua keittäjes libo stolale pannes ripoittua piäle žaurittuu laukkua.

Retseptu on kirjutettu Kinnermän kylän eläjäs, karjalazes **Nadežda Kalmikovas** (roinduvuozi 1966):

“Enne hernehkuaššua valmistettih kartohkattah”.





ГРИБНОЙ СУП

Ингредиенты: сухие грибы — 50–70 г, картофель — 2–3 шт., перловая крупа — 70–90 г, репчатый лук — 1 большая головка, молоко — 0,5 л, вода — 1,5 л.

Приготовление. Замочить грибы во всём объёме воды на ночь или на 5–6 часов. За час до готовки промыть и замочить перловую крупу.

Грибы процедить, воду слить в кастрюлю, где будет вариться суп. Грибы и репчатый лук мелко порезать. Добавить в грибную воду грибы, лук, картофель, перловую крупу и соль. Поставить кастрюлю в печку на 1,5–2 часа в зависимости от жара печи. Когда суп будет готов, подогреть молоко, но не кипятить. Влить аккуратно в суп. После этого проверить грибной суп на солёность. Поставить в печку ещё на 10–15 мин. Подавать с калитками или ржаным хлебом, украсить укропом.

GRIBASUUPPU

Ainehet: kuivat grivat — 50–70 grammua, kartohku — 2–3 palua, perlouhku — 70–90 grammua, laukku — 1 suuri, maido — 0,5 litrua, vezi — 1,5 litrua.

Valmistamine: Kuivat grivat livottua vedeh yökse libo 5–6 čuasukse. Čuassuu enne keitändiä pestä da livottua perlouhku.

Grivat ottua viespäi, vezi laskettua kost'urkah, kuduas rubietto keittämäh suuppua. Grivat da laukat pilkuo hienokse. Panna grivat, laukat, kartohkat, perlouhkat gribavedeh, ližätä suolua. Panna kost'urku päččih 1,5–2 čuasukse sen mugah, kui ammui se lämbii da kui hiilavu se on. Konzu suuppu rodieu valmis, lämmittiä maijot, ei vai pie kiehuttua niilöi. Hil'l'akkazen ližätä maijot suuppah. Sen jälles tarkastua, ongo suolua kylläl. Panna päččih 10–15 minuutakse. Tarita šipainiekoin da ruisleivän kel, piäle ripoittua ukroppua.



Рецептом поделилась **Надежда Викторовна Калмыкова** (1966 г. р.), жительница деревни Кинерма, коренная карелка:

Retseptu on kirjutettu **Nadežda Viktorovna Kalmikovas** (roinduvuozi 1966). Häi on Kinnermän eläi, karjalaine:

«Повседневное блюдо, распространенное в южной и северной Карелии. Грибной суп готовили без мяса, главный ингредиент — сушёные грибы. Их сушили на лучинках в русской печи. В детстве такой суп был у нас на столе чаще зимой, один раз в неделю обязательно. Готовила обычно бабушка. Сейчас я готовлю его добавлением молока. Люблю настоящий густой суп: лучше положить побольше крупы и лука, чем картофеля. Вместо перловки можно взять булгур или ячневую крупу».

“Joga päiviä pättävy syömine, kuduadu valmistettih Karjalan suvi- da pohjaispuoles. Gribasuuppua keitettih lihattah, piälimäine aineh — kuivat grivat. Niidy kuivattih pärielöil suures päčis. Konzu minä olin lapsennu, mostu suuppua meil keitettih puaksuvimah talvel, kerran nedälis vältämättäh. Keitti tavan mugah buabo. Nygöi minä keitän tädä suuppua da ližiän maiduo. Suvaičen sagiedu suuppua: parembi on panna enämbän perlouhkua da laukkua, migu kartohkua. Perlouhkan sijah voibi ottua bulgurua libo ozrusuurimua”.



КАРЕЛЬСКОЕ ЖАРКОЕ

Ингредиенты: свинина — 300 г, говядина — 300 г, баранина — 300 г, печень (можно использовать почки, сердце животных) — 200 г, соль — 2 ч. л., вода — 1,5 л.

Приготовление. Мясо и субпродукты хорошо промыть, нарезать на небольшие кусочки. Сложить мясо в чугунок слоями: вниз — говядину, затем баранину, свинину и субпродукты сверху. Залить водой так, чтобы она только закрыла мясо. Посолить. Поставить в печку на 2 часа. При подаче по желанию можно добавить душистый перец и репчатый лук. Подавать блюдо горячим, с калитками.

LIHAPADA

Ainehet: počinliha — 300 grammua, lehmänliha — 300 grammua, lambahanliha — 300 grammua, maksu (voibipannapočkulibosyväin) — 200 grammua, suolu — 2 piendy luzikkua, vezi — 1,5 litrua.

Valmistamine: Lihat da maksat (počkat, syväimet) hyvin pestä, pilkuo, ei vai hienokse. Panna lihat padazeh vuorotellen: alah — lehmänlihat, sen piäle lambahanlihat, počinlihat da piäle maksat (počkat, syväimet). Panna vetty muga, ku se kattas lihat. Ližätä suolua. Panna päččih 2 čuasukse. Tarites voibi ližätä duuhukastu persuu da laukkua. Tarita syödäväkse hiilavalleh šipainiekoin kel.



Рецептом поделилась **Надежда Викторовна Калмыкова** (1966 г. р.), жительница деревни Кинерма, коренная карелка:

Retseptu on kirjutettu Kinnermän kylän eläjäs, karjalazes **Nadežda Kalmikovas** (roinduvuozi 1966):

«Традиционное карельское блюдо. Сегодня в нашей семье жаркое готовим чаще из одного вида мяса, но тоже в русской печи».

“Karjalazien perindölline syömine. Tänäpäi meijän perehes lihapadua valmistammo yhtes lihas, ga endizelleh suures päčis”.

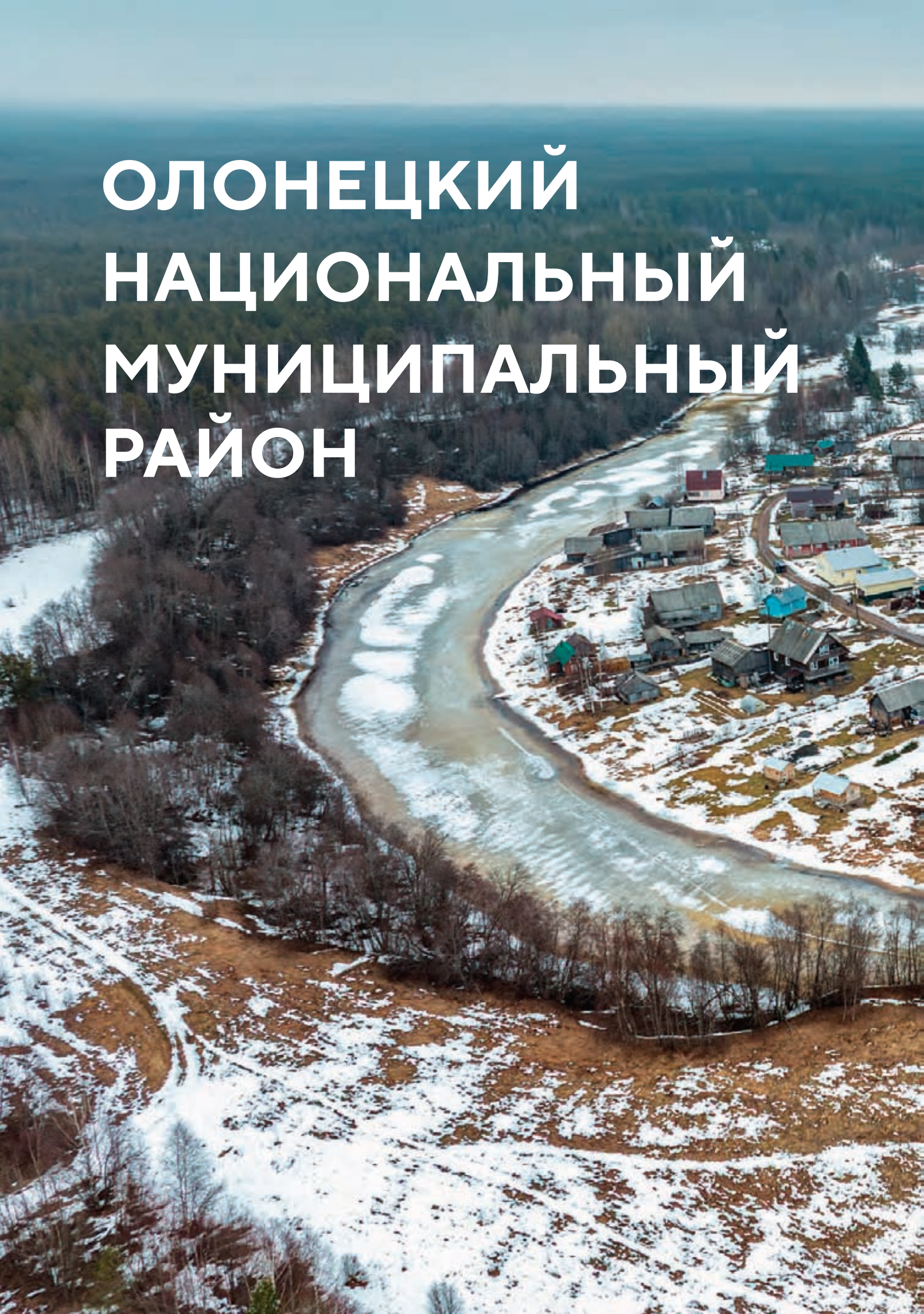




[illegible][illegible][illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ОЛОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН







КУРНИК С СИГОМ

Ингредиенты

Тесто: молоко — 250 г, дрожжи — 15 г, сахарный песок — 60 г, соль — 5 г, сливочное масло — 15 г, муку — 450 г и растительное масло — 50 г.

Начинка: сиг — 800 г, сливочное масло — 90 г, лук репчатый — 150 г и соль — 10 г.

Приготовление. Для теста подогреть молоко, не доводя до кипения, добавить дрожжи, сахарный песок, соль и сливочное масло, тщательно перемешать. Ввести муку и перемешать до однородности. Добавить растительное масло, снова тщательно перемешать и оставить в тёплом месте примерно на 1 час. Почистить рыбу для начинки. Когда тесто поднимется, раскатать его в форме круга толщиной 1–1,5 см. Выложить рыбу в центр, отступая от краёв, — чтобы хватило теста на закрытие курника. Сверху на сига уложить лук, нарезанный кольцами, подсолить и в середину положить кусочек сливочного масла. Закрыть пирог тестом со всех сторон, собирая края к центру. Выпекать в духовке при температуре 200 °С до готовности, примерно 40 минут. Затем вынуть курник из духовки и смазать растопленным сливочным маслом.

SIIGUKURNIEKKU

Ainehet

Tahtas: maido — 250 grammua, droždeit — 15 grammua, zuaharipesku — 60 grammua, suolu — 5 grammua, argivoi — 15 grammua, jauho — 450 grammua da pyhävoi — 50 grammua.

Syväin: siigu — 800 grammua, argivoi — 90 grammua, laukku — 150 grammua da suolu — 10 grammua.

Valmistamine. Tahtahakse lämmittiä maijot, ei vai pie kiehuttua niilöi, sit ližätä droždeit, zuaharipeskut, suolat da argivoit, hyvin šeluo. Ližätä jauhot da šeluo yhtenäzeks. Ližätä pyhävoit, uvvessah hyvin šeluo da panna lämmäh kohtah läs čuasukse. Valmistua kalat syväimekse. Konzu tahtas nouzou, luadie sit pyöryžy lačču 1–1,5 sentii sangei alus. Panna kalat keskele, reunois jättiä välliä, ku vois yhtistiä kurniekku. Kaloin piäle panna kol'čakse pilkottuu laukkua, ripoittua suolua da keskeh panna palaine argivoidu. Yhtistiä kurniekku nostamal reunat yläh da keskeh. Pastua pastopäcis 200° lämmös läs 40 minuuttua. Ottua kurniekku pastopäčispäi da voidua herotul voil.



Рецептом курника с сигом поделилась **Клавдия Андреевна Терентьева** (1947 г. р.), родом из деревни Матчезеро Олонецкого района. С 24 лет проживает в посёлке Устье Видлицы. На протяжении 40 лет трудилась в поселковой школьной столовой поваром. Любит печь и готовить разные блюда.

Kurniekan retseptu on kirjutettu **Klavdiya Andrejevna Terentjevas** (roinduvuozi 1947), kudai on rodužin Anuksen lohkon Mačarvespäi. Naine 24-vuodehizennu tuli elämäh Jovensuuh. Ruadoi 40 vuotta školan stolouvois keittäjänny. Ylen äijäl suvaiččou pastua da valmistua syömisty.



ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ

Ингредиенты: овсяные хлопья (геркулес) — 1 стакан, вода — 2 стакана, картофельный крахмал — 3–6 ст. л. (в зависимости от желаемой густоты), сахарный песок — 1–2 ч. л., соль — по вкусу.

Приготовление. Залить овсяные хлопья водой, тщательно размешать и оставить под крышкой на несколько часов (можно на всю ночь). Время от времени помешивать, чтобы в итоге получилась белая жидкость (kiižoi) с разбухшими хлопьями, осевшими на дно. Ещё раз хорошо перемешать массу и процедить через сито. Оставшиеся хлопья не выбрасывайте, их можно использовать для приготовления каши, добавив в неё по вкусу ягоды, орехи, изюм, варенье или джем.

В процеженную жидкость добавить щепотку соли (по желанию) и поставить на огонь, довести до кипения. Тем временем в отдельной посуде развести крахмал в холодной воде либо в заранее отложенной порции kiižoi. Быстро влить крахмальную смесь в кипящую жидкость, непрерывно и тщательно помешивая, чтобы не образовались комочки.

Перелить кисель в миску или тарелку и сверху присыпать сахарным песком — так не образуется грубая корочка.

Подавать можно горячим: сделать в центре углубление и положить туда кусочек масла, который будет таять, а кисель запивать молоком. Не менее хорош и остывший густой кисель — его едят с ягодами, вареньем, сметаной, кремом или просто так.

KAGRUKIISELI

Ainehet: kagru (hiudalehet) — 1 kuppi, vezi — 2 kuppil, kartohkujauho — 3–6 suurdu luzikkua (sen mugah, kui notkei libo sangei pidäy olla kiiseli), zuaharipesku — 1–2 piendy luzikkua, suolu — mavun mugah.

Valmistamine: panna kagruhiudalehet vedeh, hyvin šeluo da jättiä kattien al sentämän čuasukse (voibi jättiä yökse). Välis šelaldua, ku jälgimäi rodies valgei notkei kiižu, kuduan pohjas ollah livotetut hiudalehet. Vie kerdu hyvin šelaldua da laskie siitas läbi. Jännyzis hiudalehis voibi keittiä kuaššu, ližatä sih mavun mugah marjua, iz’umua, varen’n’ua libo džemua.

Laskettuh kiižah ližatä näppine suolua (ku himoitannou) da panna tulele, kiehaškoittua. Toizes asties sulattua kartohkujauhot viluh vedeh libo ennepäi jätettyn kiižah. Ruttuh kuadua sulatetut kartohkujauhot kiehujah nesteheh heittelemätä da tarkah šeloen sidä, ku ei olis kurkoidu.

Vala kiiselit juodah libo torielkah da piälpäi ripoita ziaharipeskuu – sit ei rodei sen piäl kovua kuordu.

Tarita voibi hiilavalleh: luadikkua keskel haudaine da pagua sinne palaine voidu, kudai rubieu suluamah. Syögiä kiiselii maijon kel. Hyvä on kagrukiiseli vilunnugi da sagiennu — sidä syvväh marjoin, varen’n’an, kannateksen kel libo muite, ilmai niilöi.



Рецептом поделилась **Валентина Васильевна Либерцова** (1957 г. р.), родом из деревни Матчезеро Олонецкого района, с 1979 года живёт в посёлке Ильинский. Рецепт овсяных блинов она узнала от своей бабушки — Прасковьи Фёдоровны Петровой (Федуевой) из деревни Тулосозеро Олонецкого района.

Валентина Васильевна продолжает семейную традицию, проводила мастер-класс в приходском лагере Jumalan lapset и участвовала в онлайн-конкурсе «Народная кухня как искусство».

Retseptu on kirjutettu **Valentina Vasiljevna Libertsovas** (roinduvuozi 1957), kudai on rodužin Anuksen lohkon Mačarven kyläspäi. Vuvves 1979 naine eläy Alavozes. Kagrukiiselin retseptan häi tiijusti omas buabas — Praskovja F’odorovna Petrovas (Fedujevas), kudai rodivui Anuksen Tuulasjärves.

Valentina Vasiljevna jatkaa perheen perindölöi, pidäy ruadopajoi Alavozen prihodan Jumalan lapset -luageris da on yhtynyh online-kilbah “Rahvahan syömizien valmistamine taijonnu”.



ОВСЯНЫЕ БЛИНЫ

Ингредиенты: овсяные хлопья (геркулес) — 1 стакан, вода — 1 стакан, пшеничная мука — 1 стакан с горкой, яйцо — 1 шт. (можно 2), соль — щепотка (по желанию), подсолнечное масло для жарки.

Приготовление. Овсяные хлопья залить водой, хорошо размешать и оставить на несколько часов или на ночь под крышкой. Время от времени помешивать, чтобы в результате получилась белая жидкость с разбухшими хлопьями на дне — kiižoi. Тщательно перемешать массу и процедить через сито. Оставшиеся хлопья можно использовать для приготовления каши.

В процеженную жидкость добавить по желанию щепотку соли и небольшими порциями всыпать просеянную муку, тщательно размешивая до получения негустого теста — оно должно свободно стекать с ложки. Появление небольших пузырьков будет свидетельствовать о правильности выполнения этого этапа.

Добавить в тесто яйцо и тщательно перемешать — комочки должны исчезнуть. В пост можно обойтись без яиц, но в этом случае потребуется больше времени и усилий, чтобы замесить тесто без комочков.

Оставить тесто под крышкой на полчаса. Если оно получилось слишком густым, добавить несколько ложек воды или ложку растительного масла: вода поможет лучше соединить ингредиенты, а масло предотвратит пригорание в процессе жарки. При этом не следует добавлять молочные продукты — они могут повлиять на специфический нежный вкус блинов.

Жарить блины на подсолнечном рафинированном масле, чтобы сохранить нежный овсяный вкус. Не стремиться к сильному зарумяниванию: лучше оставить блинчики мягкими, бледного овсяного оттенка. Лёгкое похрустывание корочки сохранится вплоть до полного остывания.

Подавать блины, макая в rainin — подливку из растопленного сливочного масла, либо со сметаной, вареньем или ягодами.

KAGRUČUPUKAT

Ainehet: kagru (hiudalehet) — 1 kuppi, vezi — 1 kuppi, nižuiine jauho — 1 kuppi ližävön kel, jäiččy — 1 (voibigi 2), suolu — näppine (ku himoitannou), pyhävoi čupukoin vois keittämizekse.

Valmistamine. Livottua kagruhiudalehet vedeh, hyvin šeluo da jättiä kattien alle sentämän čuasukse (voibi jättiä yökse). Välis šelaldua, ku jälgimäi rodies valgei notkei kiižu, kuduan pohjas ollah livotetut hiudalehet. Vie kerdu hyvin šelaldua da laskie siitas läbi. Jiännyzis hiudalehis voibi keittiä kuaššu, ližätä sih mavun mugah marjua, iz’umua, varen’n’ua libo džemua.

Laskettuh kiižah ližätä (ku pidänöy) näppine suolua da vähäizin ližätä siitatut jauhot, hyvin šeluo, ku rodies notkei tahtas — sil hyvin pidäy valuo luzikaspäi. Ku tahtahan pinnal rodieu piendy puzurii, kai on luajittu oigieh.

Tahtahah ližätä jäiččy da hyvin šeluo, kurkoit suletah. Pyhän aigah tahtahah ei panna jäiččiä, ga sit pidäy enämbi aigua da neruo, ku tahtas olis kurkoloittah.

Jättiä tahtas kattien alle puolekse čuassuu. Ku tahtas roinnou liijakse sagei, voibi ližätä vetty libo luzikku pyhävoidu: vezi hyvin yhtistäy ainehet, pyhävoi ei anna čupukoil tartuo riehtilän pohjah. Ei pie ližätä tahtahah maidohistu, net muutetah omaluaduzen čupukoin mavun.

Keittiä čupukkoi pidäy rafiniirovannois (puhtastetus, hajuttomas) vois, ku säilyks erinomaine kagran magu. Ei pie liijakse räkittiä čupukkoi: anna net ollah valgiet da pehmiet.

Tarita čupukkoi pidäy painimen kel, kudai luajitah herotus argivois, libo kannateksen, varen’n’an da marjoin kel.



Рецептом поделилась **Валентина Васильевна Либерцова** (1957 г. р.), родом из деревни Матчезеро Олонецкого района, с 1979 года живёт в посёлке Ильинский. Этот рецепт она узнала от своей бабушки — Прасковьи Фёдоровны Петровой (Федуевой) из деревни Тулосозеро Олонецкого района. Такие же блины пекли и в семье её свекрови — Надежды Васильевны Либерцовой (Аникиной), родом из деревни Кондуши Лодейнопольского района. Возможно, этот рецепт был передан от жителей посёлка Ильинский, где семья осталась жить после войны.

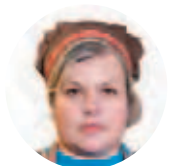
Retseptu on kirjutettu **Valentina Vasiljevna Libertsovas** (roinduvuozi 1957), kudai on rodužin Anuksen lohkon Mačarven kyläspäi. Vuvves 1979 naine eläy Alavozes. Tämän retseptan häi tiijusti omas buabas — Praskovja F’odorovna Petrovas (Fedujevas), kudai rodivu Anuksen Tuulasjärves. Moizii čupukkoi pastettih Valentinan muatuškan perhehes: Nadežda Vasiljevna Libertsova oli rodužin Lodiennoin piirin Konnunkyläspäi. Toinah täh neroh häi opastui Alavozen eläjis, sendäh ku jälles voinua pereh jäi elämäh Alavozeh.



КОРЮШКА В МАСЛЕ

Ингредиенты: рыба (корюшка), вода, сливочное масло — 80 г, растительное масло — 2 ст. л., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 средняя луковица, соль — по вкусу.

Приготовление. Посолить корюшку, оставить на 30 мин. В сковороде растопить сливочное масло, добавить растительное масло. Нарезать лук кубиками и натереть морковь на крупной тёрке. Положить рыбу в сковороду с маслом, сверху выложить лук с морковью и залить водой на 1/3, чтобы она слегка покрывала рыбу. Закрыть сковороду крышкой и тушить на медленном огне 15–20 мин.



Рецептом поделилась **Ольга Николаевна Богданова** (1984 г. р.) — жительница посёлка Ильинский Олонецкого района. Готовить рыбу по этому рецепту её научила мама — Татьяна Васильевна Богданова, которая узнала его от своей мамы.

Корюшка — популярная рыба в Олонецком районе Карелии. Её лов обычно начинается в мае, в период нереста. Корюшка имеет характерный аромат огурца — эта особенность широко известна среди местных жителей. Рыбу используют для приготовления ухи, рыбы по-карельски, курников и других блюд.

KALA VOIS

Ainehet: kala (kuor'oi), vezi, argivoi — 80 grammua, pyhävoi — 2 suurdu luzikkua, morkouhku — 1, laukku — 1 keskiuuruine, suolu — mavun mugah.

Valmistamine. Suolata kuor'oit, jättiä 30 minuuttua. Riehtiläs sulattua argivoit, ližätä pyhävoit. Pilkuo laukku da t'orkata morkouhku (ei ylen hienokse). Panna kuor'oit riehtiläh voiloih, piäle panna laukat da morkouhkat, kuadua vetty riehtiläh 1/3, ku se vähäzel kattas kalat. Panna riehtilän piäle kanzi da hauduo vienol tulel 15–20 minuuttua.

Retseptu on kirjutettu **Ol'ga Nikolajevna Bogdanovas** (roinduvuosi 1984), Anuksen piirin Alavozen eläjäs. Händy muga valmistamah kuor'oidu opasti muamah — Tatjana Vasiljevna Bogdanova, kudai nerovui sih omassah muamas.

Kuor'oi on Karjalan Anuksen lohkol suvaittavu kala. Sidä suajah tavan mugah oraskuun allus, kuvunaigah. Kuor'oi tulou nenäh ogurčal, sidä hyvin tietäh paikallizet eläjät. Kuor'ois keitetäh liendy, keitetäh riehtiläs kartohkan kel, pastetah kalakurniekkua da valmistetah toizeh luaduh.









This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible][illegible][illegible]

КОНДОПОЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН







ГРИБОВНИЦА НА МОЛОКЕ

Ингредиенты: молоко пожирнее (можно добавить сливок), картофель, свежие лесные грибы; соль — по вкусу, сливочное масло — по желанию.

Приготовление. Картофель и грибы почистить и нарезать на средние куски. Положить всё в кастрюлю и залить молоком (или смесью молока и сливок) так, чтобы жидкость закрывала картофель и грибы, но без избытка. Посолить, варить на среднем огне до готовности. Лучше подольше томить блюдо на огне. В процессе варки пробовать на соль, при необходимости досолить. В конце можно добавить сливочное масло. Подавать грибовницу в глубокой тарелке.



Рецептом поделилась жительница г. Кондопоги **Оксана Михайловна Фитисова** (1981 г. р.), которой он достался от бабушки — Елены Фёдоровны Бесовой (Тарасовой; 1929 г. р.), родом из деревни Кумозеро Кемского района. С карельской кухней и деревенским бытом Оксана знакомилась с детства в родной деревне Ватнаволоке Кондопожского района (сюда после замужества переехала жить бабушка).





СКАНЦЫ

Ингредиенты: мука ржаная и пшеничная — в равных количествах, кефир или сметана, растопленное сливочное масло — немного, соль — щепотка, начинка (любая вкусная каша, например пшеничная, или густое картофельное пюре).

Приготовление. Замесить тесто, можно положить в холод «позреть». Раскатать скалкой тонкие блины и выпекать (подсушивать) на сухой сковороде без масла. В готовый сканец завернуть начинку рулетом, смазать маслом. Подавать горячими.



Рецептом поделилась **Оксана Михайловна Фитисова** (1981 г. р.) из г. Кондопоги, которой он перешёл от бабушки — Елены Фёдоровны Бесовой (1929 г. р.), урождённой Тарасовой, родом из деревни Кумозеро Кемского района. В их семье такие сканцы особенно любили подавать с пшеничной кашей.

Детство Оксаны прошло в старинной деревне Ватнаволок, куда после замужества переехала жить её бабушка. Этой деревне около 500 лет. Там сформировались основы семейной карельской кухни, передаваемые из поколения в поколение. В традиционном большом доме с огромным хлевом всё хозяйство строилось вокруг русской печи, из которой выходили самые вкусные пироги, калитки, тюльба, тушёная баранина с телятиной и многое другое.



НАЛИМ В ТОПЛЁНОМ МОЛОКЕ И МОЛОЧНОЙ ПОДБОЛТКЕ

Ингредиенты: налим — 1 кг, картофель — 3–4 средних шт., лук репчатый — 2 шт., соль — по вкусу, перец — по вкусу, топлёное молоко — 1 л, сливочное масло — 50 г, пшеничная мука — 1,5 ст. л.

Приготовление. Почистить рыбу и нарезать на кусочки. Почистить и нарезать кубиками лук и картофель. Выложить картофель в сковороду с высокими бортиками, налить стакан воды и поставить на огонь — довести до полуготовности. Тем временем обжарить лук на сливочном масле до золотистого цвета, затем переложить его к картофелю. На этой же сковороде довести муку до топлёного цвета, добавить 0,5 л молока и, непрерывно помешивая, добиться загустения массы. Чтобы избежать образования комочков, слегка взбивать смесь ложкой. Добавить в сковороду с картофелем и луком рыбу, посолить и поперчить, влить мучную подливку и оставшееся молоко. Томить блюдо под крышкой в течение 20 мин.



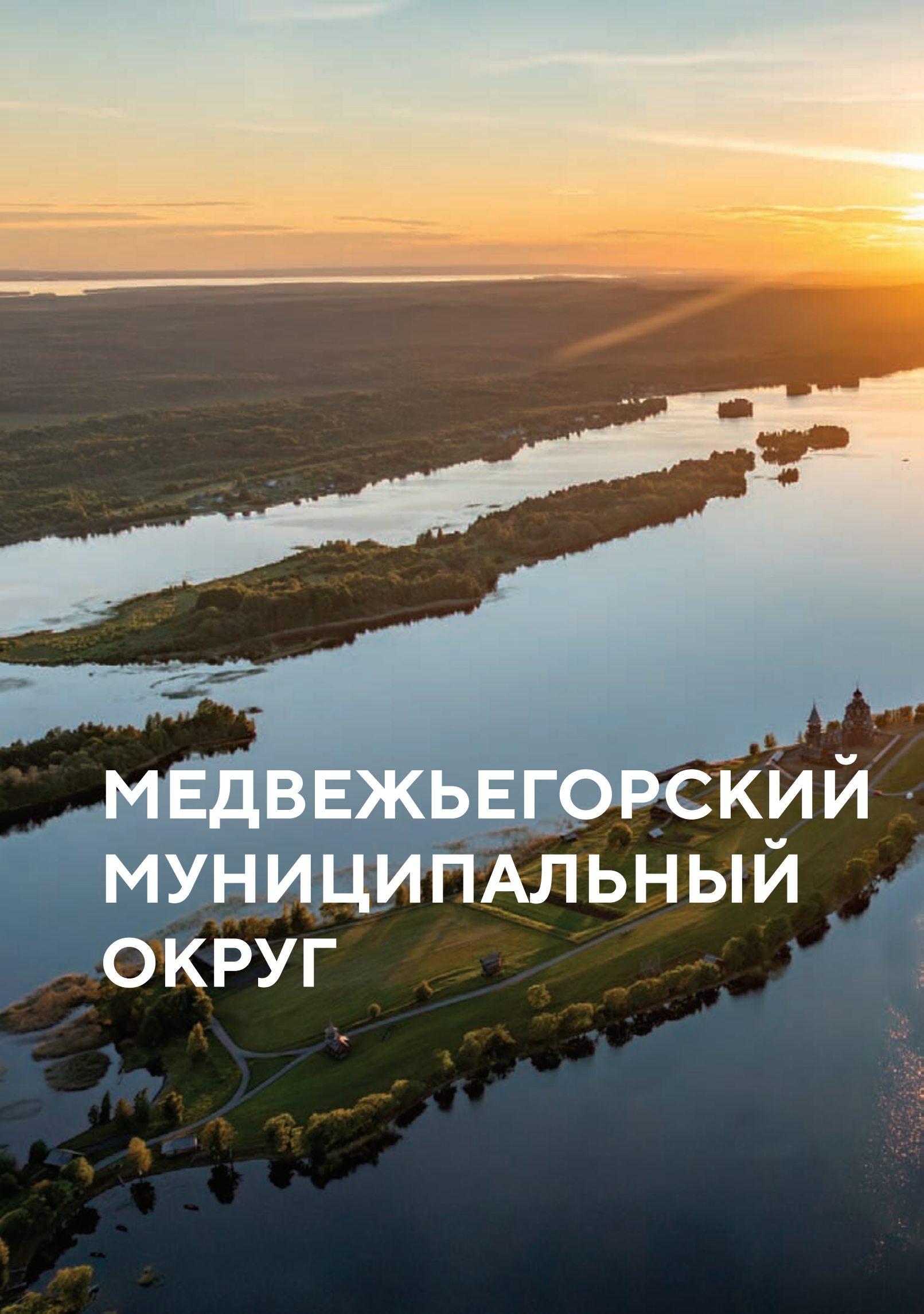
Рецептом похлёбки поделилась **Наталья Валентиновна Вакина** (1969 г. р.), коренная жительница деревни Лижма Кондопожского района, представительница семьи в седьмом поколении. Рецепт был передан ей бабушками и дедушками; в семье это блюдо называли похлёбкой.



[illegible][illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



МЕДВЕЖЬЕГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ





ВАТРУШКА НА РЖАНОМ ТЕСТЕ

Ингредиенты

Тесто: закваска ржаная — 50 г, мука ржаная — около 350 г, вода питьевая — 200 мл, крупная соль без горки — 12 г.

Начинка: творог жирный — 250 г (если творог сухой, то добавить 1–2 ст. л. сметаны или немного молока), для смазывания перед выпечкой: сметана — 60 г, яйцо — 1 шт. (желток); для смазывания после выпечки: растопленное сливочное масло — 30 г; соль — по вкусу.

Приготовление. Приготовить опару для ржаного теста. Для этого положить в миску 50 г ржаной закваски, добавить 150 мл воды комнатной температуры и 150 г ржаной муки и перемешать до однородности. Поставить опару в тёплое место на 8–12 ч. Опара должна стать пузырчатой и ощутимо подняться. Затем замесить тесто: к опаре влить 50 мл воды и добавить 12 г соли, всё перемешать, после чего постепенно добавлять 100–150 г ржаной муки, пока тесто не соберётся в мягкий шар. Оно не станет эластичным, как пшеничное. Тесто должно быть однородным, слегка липковатым, но держать форму. Если слишком липнет — следует добавить немного муки. Дать тесту постоять на расстойке в тёплом месте 1–1,5 ч.

Приготовить начинку: в творог добавить соль по вкусу и всё перемешать до однородности.

Затем раскатать тесто в круг толщиной около 1,5 см и выложить на него творожную начинку. Подвернуть края, формируя бортик, и смазать поверхность начинки смесью из 60 г сметаны, смешанных с желтком яйца.

Выпекать ватрушку при температуре 200 °С в течение 25–30 м. Готовую горячую ватрушку смазать растопленным сливочным маслом.



Это семейный рецепт рода Багаевых. Записан от **Ларисы Ивановны Багаевой** (1978 г. р.) — народного кулинара и хранителя старинных традиций из Великой Губы. Она возрождает рецептуру заонежских блюд и ведёт авторскую группу в социальной сети «ВКонтакте».

Ларисе Ивановне рецепт передала мама её мужа, Сергея Владимировича Багаева: его бабушка, Мария Александровна Никитина (1931 г. р.), уроженка заонежской деревни Царево, любила стряпать ватрушку в чёрном тесте с солёным творогом.





НАЛИТУШКИ

Ингредиенты (7–8 шт.): ржаная закваска — 50 г, ржаная мука — 350 г, вода — 200 мл, крупная соль — 10 г; 70 г сметаны, 1 желток (для смазывания до выпекания); 60–70 г растопленного сливочного масла (для смазывания после выпекания).

Для начинки (на 8 шт. одного вида):

- картофельное пюре (мятый картофель по-заонежски): 7 средних картофелин, 40 г сливочного масла, 50 мл молока (комнатной температуры), соль — по вкусу;
- толчёная брусника с овсяным толокном: 400 г свежей или замороженной брусники (заранее разморозить), 20–30 г овсяного толокна (добавлять постепенно), сахарный песок — по вкусу (примерно 40–60 г).

Приготовление. Для опары развести в глубокой миске 50 г ржаной закваски в 150 мл воды комнатной температуры. Добавить 150 г ржаной муки и тщательно перемешать. Накрывать миску и оставить в тёплом месте на 8–12 ч. до активного подъёма.

К готовой опаре добавить 50 мл воды и 10 г соли. Постепенно вносить оставшуюся ржаную муку до образования мягкого шара (ржаное тесто будет плотнее, чем пшеничное). Оставить тесто для расстойки в тёплом месте на 1–1,5 ч.

Для картофельной начинки отварить картофель в мундире до готовности. Пока он горячий, очистить и тщательно размять деревянным пестом (или толкушкой), добиваясь отсутствия комочков. Вмешать 40 г сливочного масла, затем влить 50 мл тёплого молока, посолить по вкусу и довести до мягкой, однородной консистенции.

Для начинки из брусники потолочь ягоды пестом до выделения сока. Добавить сахар по вкусу, а затем постепенно ввести 20–30 г овсяного толокна, перемешивая до получения мягкой, но не сухой массы. Когда тесто поднимется и покроется пузырьками, разделить его на 7–8 равных частей (примерно по 80–85 г). Каждую часть скатать в шар, слегка припылить мукой и раскатать в круг толщиной 1–1,5 см. Выложить начинку на раскатанное тесто, равномерно распределяя её по поверхности. Смазать начинку смесью из 70 г сметаны и 1 желтка и дать постоять 10–15 мин.

Разогреть духовку до 200–220 °С. Выпекать налилушки 15–20 мин. до румяной корочки. Сразу после выпекания смазать горячие налилушки растопленным сливочным маслом (60–70 г).



Рецепт записан от **Ларисы Ивановны Багаевой** (1978 г. р.) — народного кулинара и хранителя старинных традиций из Великой Губы.



ДОМАШНИЕ ПРЯНИЧКИ

Ингредиенты (около 20 шт.): сметана — 250 г, сливочное масло (мягкое) — 200 г, пшеничная мука — 2–2,5 стакана (по консистенции теста), сахарный песок (для посыпки) — 50 г, щепотка соли.

Приготовление. Посолить сметану и смешать её с мягким сливочным маслом. Постепенно добавив муку и замесить мягкое тесто, которое не будет липнуть к рукам. Убрать его в холодильник на 30 мин. (при необходимости можно выпекать сразу).

Раскатать тесто в пласт толщиной около 1 см, вырезать кружочки стаканом и наколоть их вилкой. Одну сторону каждого кружочка обмакнуть в сахар или посыпать сверху. Выложить прянички на противень и выпекать при температуре 180–200 °С в течение 12–15 мин. до золотистого цвета.

Готовые пряники получаются слоистыми и нежными. Кристаллики сахара на поверхности блестят, словно изморозь, — это придаёт им праздничный вид.



Рецепт записан от **Ларисы Ивановны Багаевой** (1978 г. р.) — народного кулинара и хранителя старинных традиций из Великой Губы. Это блюдо готовили ещё её бабушки, часто — из остатков сметаны и масла, ведь в деревне продукты никогда не выбрасывали. Лариса Ивановна вспоминает, что прянички всегда были быстрым и простым угощением к чаю, для которого не требовалось много ингредиентов — даже яиц и сахара брали совсем немного.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

БЕЛОМОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ







КОСЫЕ ПИРОГИ

Ингредиенты: 0,5 стакана молока, 0,5 ст. кефира, мука ржаная и пшеничная — по необходимости, грибы солёные, лук репчатый, соль — по вкусу.

Приготовление. В миску налить молоко и кефир, добавить две щепотки соли, перемешать. Постепенно всыпать ржаную и пшеничную муку. Замесить тесто по консистенции «как на калитки», чтобы не прилипало к рукам. С помощью деревянной скалки раскатать сканцы величиной с ладонь. На одну половинку сканца положить начинку, закрыть второй половинкой. Сделать аккуратный защип в форме кручёной верёвочки.

Для начинки косовиков обычно берут солёные грибы или пшённый колоб.

Для грибной начинки измельчить грибы, добавить мелко нарезанный лук.

Для начинки из пшённого колоба добавить в пшённую кашу сметану, перемешать.

Перед выпеканием обильно смазать пироги «болтушкой» (соединить 2 ст. л. сметаны с 1 яйцом) или крепким чаем. Выпекать в духовке 20–25 мин. при температуре 200 °С. Готовые косые пироги смазать растопленным сливочным маслом или сбрызнуть водой.



Рецептом поделилась **Надежда Сергеевна Семёнова** (1958 г. р.), жительница поморского села Нюхча, основатель музея поморского быта «Хламной сарай».





ДОМАШНИЙ КВАС

Ингредиенты (на трёхлитровую банку): тёплая кипячёная вода — до двух третей банки, сахар — половина стакана, сухие дрожжи — на кончике ножа, кусочки хлеба или сухари — по вкусу.

Приготовление. В трёхлитровую банку на две трети налить тёплую кипячёную воду и опустить туда кусочки хлеба или сухари, половину стакана сахара и сухие дрожжи. Содержимое банки взболтать, чтобы растворился сахар, и поставить в тёплое место. Уже на следующий день появится пена. Хороший показатель брожения — если хлебные крошки «танцуют», т. е. опускаются вниз и снова с пузырьками воздуха поднимаются. Квас будет готов на третий день. По желанию можно добавить сахар. Не забывайте, что квас всё время бродит, — доливать воду следует только до «плечиков» банки. Готовый квас слить через марлю. На дне останется хлебная закваска (кваснО), которая ускорит «производство». Снова добавить хлеб, сахар, взболтать — и процесс продолжится. После третьей-четвёртой «зарядки» количество закваски увеличится до половины банки; её можно снять, чтобы увеличить объём жидкости в банке.



Рецептом поделилась **Надежда Сергеевна Семёнова** (1958 г. р.), жительница села Нюхча, коренная поморка:

«В летнюю пору квас готовили вёдрами и бочками. На квасе делали рыбную окрошку, на квасном пекли небольшие хлебы пустыnnики: «Раньше ничего не выкидывали, берегли каждую крошку хлеба (щегоринку) и в домашний квас добавляли, который делали круглый год. Из современного хлеба с консервантами квас не получится, он не будет бродить, а только сверху появится плесень. Сейчас хозяйки всё чаще используют домашнюю закваску, и меня радует, что возрождается старинная традиция».



ПОМОРСКАЯ ОКРОШКА НА КВАСЕ

Ингредиенты: любая отварная рыба, картофель, отварные яйца, зелёный лук, «живой» домашний квас.

Приготовление. Рыбу отварить, отделить от косточек, измельчить. Картофель отварить, нарезать кубиками, соединить с рыбой. Порезать яйца кубиками. Всё соединить и развести домашним квасом. При подаче на стол посыпать зелёным луком.



Рецептом поделилась **Надежда Сергеевна Семёнова** (1958 г. р.), жительница села Нюхча, коренная поморка.

Традиционное постное блюдо «на скорую руку»: «Какие ручки спичкают, такие щечки и смичкают». Все продукты можно одинаково крошить, примерно как на винегрет. Такую окрошку делали в каждой поморской семье.

В селе Нюхча для приготовления окрошки использовалась солёная треска. Для благородного вкуса можно взять ещё копчёного окуня. Раньше в чугунах отваривали все продукты для окрошки: картофель, рыбу, яйца. Особенно это блюдо популярно в летний период, во время сенокоса. Брали с собой продукты на сенокос — там и готовили. Квас хранили всегда в бочонках.



ПУСТЫННИКИ

Ингредиенты: хлебная закваска — пол-литра, ржаная мука — 1 стакан, сухие дрожжи — половина чайной ложки, соль — 1 чайная ложка, мука (ржаная или пшеничная) — 1 стакан.

Приготовление. В пол-литра хлебной закваски добавить стакан ржаной муки, половину чайной ложки сухих дрожжей и оставить опару для подъёма. Потом добавить чайную ложку соли и ещё стакан муки (ржаной или пшеничной; консистенция не должна быть крутой). Дать тесту подняться около часа. Затем на небольшие сковородки выложить его ложкой с учётом подъёма и оставить для расстойки примерно на час. Аккуратно перенести в печь для выпекания. Когда хлеб сверху подрумянится, можно достать, смазать водой и накрыть полотенцем.



Рецептом поделилась **Надежда Сергеевна Семёнова** (1958 г. р.), жительница села Нюхча, коренная поморка.

«Если бы не батюшка шелепень, то заросла бы у матушки тяньша-паньша до пупа» (нюхотская загадка).

Пустынники выпекали на кислом тесте, без начинки. Такой хлеб часто носили в пустынь, старообрядцам и стареньким бабушкам, а также в дни поминовения. Для пустынников были особенные маленькие формы, напоминающие небольшие сковородки. Выпекали пустынники в русской печи не более 20 мин., готовые хлеба брали с собой целиком, не разрезали.



ЗУБАТКА В ГОРШОЧКЕ ПОД РЖАНОЙ КОРОЧКОЙ

Ингредиенты: зубатка или палтус, соль, вода, ржаное тесто.

Приготовление. Рыбу промыть, посолить. Затем уложить в горшочек, сверху добавить немного воды комнатной температуры и накрыть плотно раскатанным ржаным сканцем. Поставить в русскую печь или духовку. Как только корочка подрумянится — значит, рыба готова. При подаче на стол верхняя корочка снимается и служит в качестве ржаного хлеба к рыбе.



Рецептом поделилась **Надежда Сергеевна Семёнова** (1958 г. р.), жительница села Нюха, коренная поморка:

«Раньше для приготовления этого блюда использовали головы зубатки или палтуса и запекали целиком под ржаной корочкой. Сегодня можно взять любую морскую рыбу. Синюю зубатку берут редко, она водянистая, но если хочется похлевать, то можно и её использовать. Пёстрая зубатка — наиболее ценная».



МОРСКАЯ (ПОМОРСКАЯ) ЖАРЁХА

Ингредиенты: треска, картофель, 0,5 л молока, лук репчатый; соль — по вкусу.

Приготовление. Филе трески нарезать кусочками среднего размера, подсолить. Картофель почистить, нарезать на небольшие кусочки и поставить вариться в 3-литровой кастрюле. Добавить кусочки филе трески и варить до готовности около 10 мин. Постепенно влить 0,5 л молока, перемешать. Довести до кипения. В готовое блюдо добавить сливочное масло и мелко нарезанный лук. Настаивать под крышкой не менее 10 мин. Подавать в глубоких тарелках.



Рецептом поделилась **Ольга Александровна Королькова** (1963 г. р.), жительница поморского села Сумский Посад, народный кулинар. С детства она смотрела, как готовит мама, и понемногу училась. До сих пор помнит поговорки: «Море — наше поле», «Рыбы не поел — голодный остался», «Без рыбы стол не стол и еда не еда».

У традиционной поморской жарёхи бульон должен быть белого цвета. Чтобы жарёха не стала серой, нужно постепенно вливать молоко в кастрюлю и не позволять ему закипеть.





ПОХЛЁБКА МОРОШКОВАЯ

Ингредиенты: морошка — 300–400 г, вода — 4 л, сахар — по вкусу.

Приготовление. Взять твёрдые, не полностью созревшие (рохлые) ягоды морошки. Положить в воду, варить 10 мин. после закипания, затем дать настояться. Готовят похлёбку из первой набранной морошки.



Рецептом поделилась **Ольга Александровна Королькова** (1963 г. р.), жительница поморского села Сумский Посад, народный кулинар.



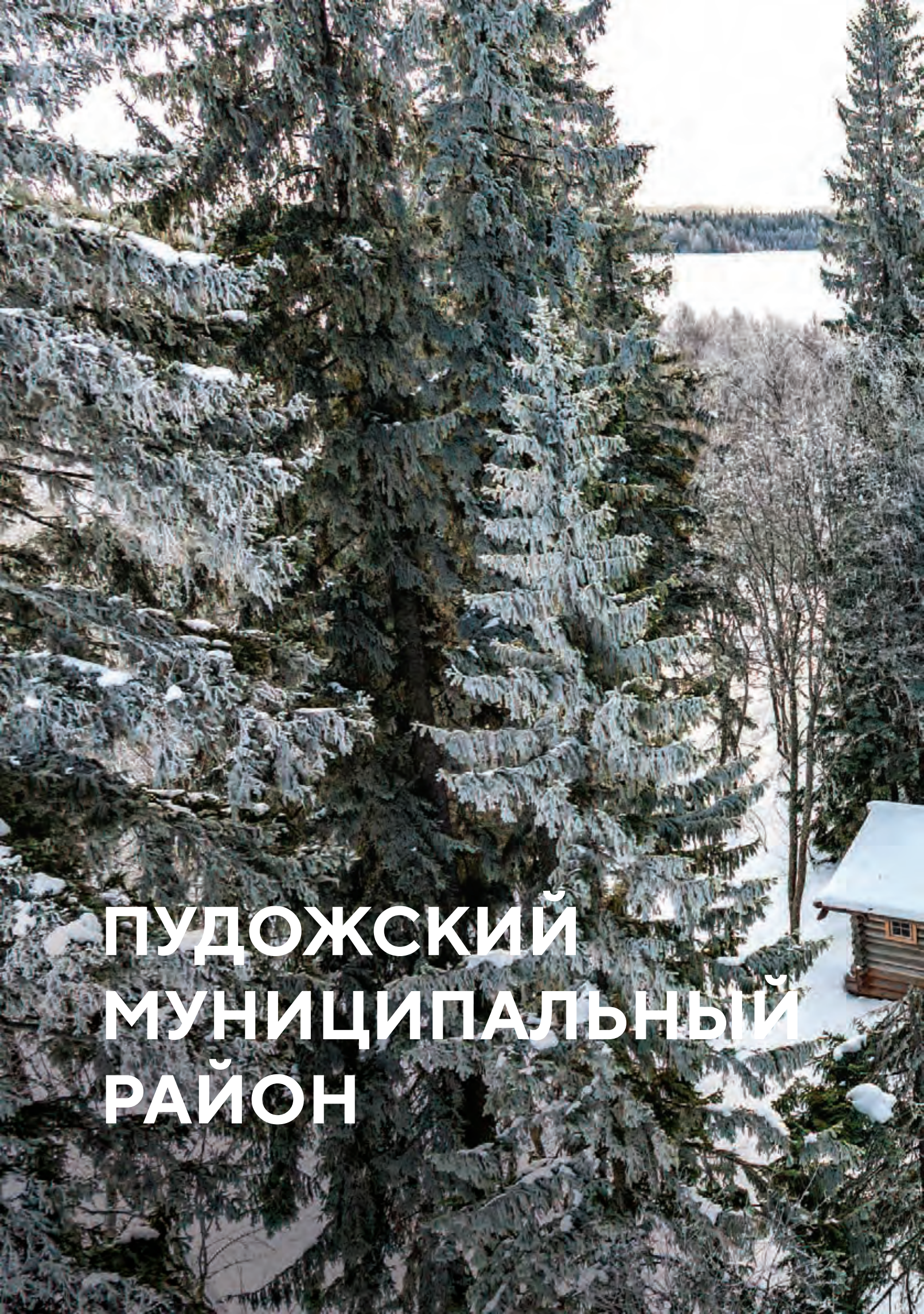




[illegible][illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



ПУДОЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН





САЛАТ «ДЁРГАННАЯ ЩУКА»

Ингредиенты: щука, репчатый лук, морковь, соль и перец.

Приготовление. Щуку почистить, подготовить филе, засолить на 1 день. Затем отварить филе щуки, вынуть рыбу шумовкой в глубокую тарелку, остудить. Главным продуктом в салате является щука, поэтому в зависимости от объёма рыбы добавить лук и морковь. Разогреть сковороду и на растительном масле обжарить репчатый лук до золотистого цвета, затем морковь. Остудить. Когда филе щуки остынет, то начинается процесс «дёргания»: из-за большого количества мелких косточек филе щуки напоминает «пёрышки». «Дёрганные» кусочки щуки переложить в тарелку для салата, затем добавить обжаренные лук и морковь. Посолить и поперчить, все перемешать.



Рецептом поделилась **Ирина Вячеславовна Жукова** (1981 г. р.), жительница деревни Куганаволок Пудожского района.



РЫБНИК НА ПОДКВАСЬЕ

Ингредиенты: подквасье (домашние дрожжи) — 200 г, 400 г ржаной муки, 200 г пшеничной муки, стакан воды, 0,5 ч. л. соли, подсолённая рыба (судак).

Подквасье: 3 ст. л. ржаной муки, 1 ст. л. воды — замесить, убрать в тёплое место. На следующий день добавить снова 3 ст. л. муки, 1 ст. л. воды — и так три дня.

Приготовление. Тесто замесить. Дать ему постоять сутки в тёплом месте. Рыбу (судак) почистить, подготовить филе, подсолить (1 ч.), затем промыть. Чтобы рыбник не треснул — тесто хорошо размять. Затем раскатать для рыбника толщиной 1 см. Сложить куски рыбы на середину теста в два слоя. Края загнуть — сформировать квадратный рыбник. Лишние куски теста обрезать. Противень просыпать мукой, положить в него рыбник. Печь 1 ч. 20 мин. при температуре 150–200 °С. Смазать тёплым кипятком верхнюю корку готового рыбника. Подавать блюдо целиком. Верхнюю часть срезать — «открыть». Рыбу есть отдельно, кусочки корочки ломать рукой.



Рецепт сохранила и передала **Анна Васильевна Пименова** (1961 г. р.), жительница деревни Куганаволок Пудожского района.

Анна Васильевна вспоминает: «Это мамин рецепт. У нас дома и жернов есть. Мама всегда в ржаную муку добавляла 30 % пшеничной и замешивала тесто на подквасье. В ржаной муке клейковины маловато. Для каждого вида рыбы была своя форма рыбника: ряпушка, окунь — вытянутая лодочка, судак и щука — квадратный. Мама всегда рукой корочку рыбника смазывала. Я в жизни не ела больше таких пирогов, какие умела печь мама».





НАЛИМ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Ингредиенты: налим, репчатый лук, морковь, растительное масло.

Приготовление. Подготовить рыбу — очистить и нарезать кусочками. На сковороду влить растительное масло, затем последовательно выложить слои: нарезанный лук, натёртую морковь и кусочки налима. Далее тушить блюдо под крышкой до полной готовности.



Рецептом поделилась **Римма Николаевна Крапивина** (1958 г. р.), родом из деревни Кубово, жительница Пудожского народного хора.













Ингредиенты: _____

Приготовление. _____

Ингредиенты: _____

Приготовление. _____



СЕГЕЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ





ПОХЛЁБКА ИЗ СОЛЁНЫХ ВОЛНУХ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

Ингредиенты: ячневая крупа — 2/3 стакана, солёные волнушки — 0,5 л, луковица среднего размера — 1 шт., вода, соль — по необходимости (если волнушки недостаточно солёные), сливочное масло — кусочек (по желанию, для подачи), растительное масло — 2 ст. л. (по желанию, для подачи).

Приготовление. Ячневую крупу промыть, затем залить водой в глубокой сковороде и варить примерно 10 мин. Добавить в сковороду волнушки (если грибы слишком солёные, то перед готовкой их отмочить в течение часа) и мелко нарезанный репчатый лук, варить ещё 10–15 мин. При необходимости досолить. Перед подачей, по желанию, добавить кусочек сливочного масла или пару ложек растительного масла. Подавать похлёбку горячей или холодной — как самостоятельное блюдо.



Рецепт записан от **Юлии Николаевны Гарост** (1979 г. р., п. Валдай Сегежского района):

«Первым моим воспитателем и учителем была моя прабабушка — Анастасия Дмитриевна Лайкачева (1900 г. р.), уроженка деревни Хижозеро (затем семья переехала в деревню Вожмогора Сегежского района). Прабабушка умела всё — косить, управляться со скотиной, прясть, вязать сети, для всех внуков вязала носки и дельницы (рукавицы), знала заговоры, и, конечно, умела стряпать... Больше всего из прабабушкиной стряпни я любила калитки с ячневой крупой. Крупу замачивали заранее, и при входе в кухню можно было почувствовать кисловатый хлебный запах начинки — значит, будут калитки».





РЫБА В МОЛОКЕ

Ингредиенты: озёрная рыба (лещ, щука или другая), мука — для обваливания, соль — по вкусу, растительное масло — для жарки, молоко — для заливки (количество зависит от объёма рыбы).

Приготовление. Рыбу почистить и порезать на порционные куски. Обвалить их в муке, посолить и обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Затем залить обжаренную рыбу молоком, накрыть крышкой и готовить на слабом огне ещё около 5 мин. Подавать рыбу в густой молочной подливке.



Рецепт записан от **Юлии Николаевны Гарост** (1979 г. р., п. Валдай Сегежского района), который ей передала прабабушка — Анастасия Дмитриевна Лайкачева (1900 г.р.) из деревни Хижозеро Медвежьегорского района. Затем семья проживала в деревне Вожмогора Сегежского района. Юлия вспоминает, что «калитки, рыбники, сканцы, пироги с ягодами всегда готовились в большом количестве, на печке сушился сушик, в деревянных бочках солилась рыба и волнухи, мочились ягоды».



ЖАВОРОНКИ

Ингредиенты: мука — 1 кг, дрожжи — 25 г (или сухие дрожжи в количестве, указанном на их упаковке для 1 кг муки), растительное масло — 100 г, сахар — 0,5 стакана, вода — 0,2 л, соль — щепотка; для обмазывания — сладкий крепкий чай.

Приготовление. В подогретой до примерно 40 °С воде растворить 2 ложки сахара и дрожжи, перемешать. Просеять муку через сито. Влить в муку растворённые дрожжи, добавить сахар и соль, перемешать. Влить растительное масло. Вымешивать тесто 10 мин, пока оно не перестанет прилипать к рукам и не станет эластичным. Скатать из теста ровный шар, положить в кастрюлю, накрыть полотенцем, оставить подниматься примерно на 1 ч (пока тесто не увеличится вдвое).

Изготовление жаворонков. Из куска хорошо выбродившего упругого теста раскатать валик, нарезать на куски массой примерно 50 г, раскатать из них жгуты. Завязать жгут узлом. Головке придать соответствующую форму, воткнуть изюминки-глаза. Слегка примять пальцами хвостик, сделать ножичком надрезы пёрышки. Смазать поверхность настоем крепкого чая с сахаром, испечь.

МОЧЁНАЯ ШИКША (ВОРОНИКА, ЧИГУРИ)

Ингредиенты: шикша (вороника) — 3 кг, сахарный песок — 300 г (можно заменить мёдом), ключевая или колодезная вода — для заливки.

Приготовление. Шикшу, собранную поздней осенью, тщательно промыть ключевой или колодезной водой. Подготовить бочки для мочения — они должны быть чистыми и пригодными для хранения пищевых продуктов. Поместить в них ягоды, засыпать сахарным песком или залить мёдом, затем полностью покрыть ягоды ключевой водой. Бочки с шикшой поставить в холодную кладовку на хранение — во время мочения ягоды приобретут характерный вкус, а жидкость станет морсом.



Рецептами поделилась **Инесса Владимировна Самойлова** (1962 г. р.) из Сегежи.

Жаворонки — постные дрожжевые булочки в виде маленьких птичек с глазками-изюминками. Они пекутся 22 марта, в день памяти Сорока Севастийских мучеников.

Рецепт мочёной шикши Инесса Владимировна получила от Веры Ивановны Самойловой (1928 г. р.) из деревни Шуезеро Беломорского округа, мамы мужа Александра Владимировича Самойлова. Вера Ивановна помнит, как в детстве пили морс из шикши (вороники), который хранили в бочках.







[illegible][illegible][illegible][illegible]

ПРИОНЕЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН







ВЕПСКИЕ КАЛИТКИ

Ингредиенты

Картофельная начинка: картофель — 2 кг, молоко — 200 мл, сметана — 250 г, масло сливочное — 150 г, соль — 5 г, яйцо куриное — 2 шт.

Пшённая начинка: пшено — 900 г, молоко — 1,5 л, сметана — 400 г, масло сливочное — 180 г, соль — 10 г, сахар — 20 г.

Тесто: сыворотка молочная (простокваша, кефир) — 1 л, масло растительное — 40 г, мука ржаная — 1,5 кг, мука пшеничная — 500 г, соль — 10 г (выход — примерно 100 корок).

Помазка: сметана — 300 г, яйцо куриное — 1 шт.



Рецептом поделилась **Валентина Петровна Керцова** (1991 г. р.), вепсянка, родом из села Рыбрека:

«Печь калитки меня научила моя бабушка Валентина Петровна Пянтуклова и мой дедушка Владимир Степанович Пянтук. А они, в свою очередь, научились у моей прабабушки, дедушкиной мамы. Изначально бабушка доверяла только смазывать калитки, потом раскатывать корки, потом класть начинку и закрывать калитки. Тесто готовила всегда бабушка, но я смотрела, что кладёт в тесто, запоминала его структуру. Пройдя все этапы контроля бабушки, так и получилось, что в семье пеку калитки теперь я».

Приготовление

Картофельная начинка. Картофель отварить в мундирах. После готовности слить воду и сразу почистить. Пока картофель горячий, размять его, вливая молоко. Затем добавить сметану и растопленное сливочное масло, добиваясь однородности массы. Когда пюре чуть остынет, вмешать яйца, соль и дать остыть. Варьировать количество молока, сметаны и соли — начинка должна быть не жидкой, но и не очень густой. Пшённая начинка. Пшено промыть под проточной водой до прозрачности воды. В кастрюлю налить молоко, нагреть почти до кипения. Всыпать пшено и варить на мощности выше средней, помешивая. Когда останется совсем немного молока, выключить нагрев, накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться около 10 мин. Добавить сметану, растопленное сливочное масло, соль и сахар (по вкусу). При необходимости добавить молоко для нужной консистенции. Дать остыть до тёплого состояния.

Тесто. В большую глубокую миску налить сыворотку, добавить соль и масло. Всыпать 1/3 муки, затем ещё столько же. Остальную муку добавлять до получения плотного, упругого, но эластичного теста, которое не липнет к чистым рукам. Разделить тесто на части и скатать колбаски. Разрезать на шарики весом примерно 15–20 г и накрыть полотенцем, чтобы не заветривались.

Помазка. Сметану и яйцо смешать до однородности. Формирование калиток. Раскатать шарик в круглую лепёшку с ровными краями до очень тонкого состояния (толщина корки — до 0,8 мм; при желании — чуть толще, но не более 1 мм). Выложить начинку на корку и разровнять, не доходя до краёв на 1,5 см. Поднять край корки пальцем (палец держать перпендикулярно к калитке) и прижимать к начинке. Далее по кругу, шаг за шагом, закрыть калитку частой волной. Защипы должны быть округлыми, без острых углов — вид калитки должен быть «мягким». Смазать сверху помазкой и отправить в печь при температуре 200–220 °С. Картофельные калитки выпекать до румяной корочки, пшённые — до лёгкого зарумянивания. Не пересушивать.

Готовые калитки достать из печи и обильно смазать растопленным маслом.



VEPSLÄIŽED KALITAD

Tarbiž

Kartofinkaš: kartofin – 2 kg, maid – 200 ml, kandatez – 250 g, voi – 150 g, sol – 5 g, muna – 2.

Šonkaš: šon – 900 g, maid – 1,5 l, kandatez – 400 g, voi – 180 g, sol – 10 g, sahar – 20 g.

Tahtaz: rahtmaid (hapanmaid, kefir) – 1 l, voi – 40 g, rugižjauh – 1,5 kg, nižujauh – 500 g, sol – 10 g (linneb lüz 100 skancad).

Voiže: kandatez – 300 g, muna – 1.

Receptal jagoihe **Valentina Petrovna Kercova** (1991), vepsläine Kalagespäi:

“Paštmaha kalitoid mindai openziba minun baboi Valentina Petrovna i dedoi Vladimir Stepanovič P’antukovad. A heid openzi minun prababoi, dedoin mam. Ezmäi baboi minei laski vaiše voida kalitoid, jäl’ges laski ajada skancoid, möhemba – panda päližen i saubata kalitoid. Baboi kaiken tegi tahthan, a minä kacuin, midä hän paneb tahthaze, i panin muštho, miččen se pidaži olda. Minä päzuin baboin kodvusišpäi i nügüd’ kanzas kalitoid paštan minä”.

Vaumištand

Kartofinkaš. Kartofinad pidab keitta koriš. Konz kartofinad oma vaumhed, pidab viškaita vet astjaspäi i sid’-žo koritada ned. Kuni kartofinad oma palabad, ned pidab surda i valada maidod. Jäl’ges pidab ližata kandatest da sulatud void i kaik härkita. Konz kartofinkaš vähäižen vilugandeb, sihe pidab ližata munad da solad i kaik nece härkita. Maidon, kandatesen da solan lugumär võib vajehtada, miše päline ei oliži nozol, eiki lujas saged.

Šonkaš. Šonad pidab hüvin pesta. Astjaha pidab valada maidod i lämbitada se kehutamižehesai. Panda šonad, keitta kesklämoil i härkita. Konz maidod jäb vähän, pidab heitta astj lämoišpäi, panda saub i jätta muga 10 minutaks. Pidab ližata kandatest, sulatud void, saharad da solad. Ku tarbiž, võib ližata maidod. Päline tarbiž vilugoitta.

Tahtaz. Surehe astjaha pidab valada rahtmaidod, ližata solad da void. Panda 1/3 jauhod, jäl’ges vól severdan-žo. Pidab ližata jättud jauhod i peksta tahtaz sihesai, kuni se linneb kinged i ei tartu käzihe. Vaumiž tahtaz pidab jagata supalaižikš i tehta niišpäi turuižed. Niišpäi pidab tehta šaruižed.

Voiže. Kandatest da mana hüvin pekstas. Kalitoiden tegemine. Šaruižespäi pidab tehta hoik skanc (koren sanktuz’ – 0,8 mm:hasai; no ei sanktemb mi 1 mm). Skancale pidab panda päline i tazotada, rünoišpäi jätta 1,5 sm. Kalitkoren agjad leta sormel (sorm pidab pidäda vertikalizes olendas) i kingitada päližehe. I muga saubata kaik kalitad.

Pälpäi kalit pidab voita voižel i panda paštmaha päče 200–220 °C. Kartoffinkalitad pidab heitta päčišpäi, konz ned tegese čomikš. Kalitoid ei sa kuivatada.

Vaumhed kalitad sadas päčišpäi i hüvin voidas sulatud voil.



ТУШЁНКА ПО-ВЕПСКИ («ВКУС ДЕТСТВА»)

Ингредиенты: мясо (говядина или баранина) — 1 кг, картофель — 2 кг, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., вода — примерно 3 л.

Приготовление. Мясо хорошо вымочить. Нарезать мясо с косточкой на кусочки и положить в чугунок (при отсутствии — в толстостенную эмалированную кастрюлю). Картофель очистить, нарезать на крупные кусочки и выложить поверх мяса. Добавить морковь и лавровый лист, посолить по вкусу, залить холодной родниковой водой. После того как русская печь протопится, поставить ёмкость в печь и томить примерно 3 ч.



Рецептом поделилась **Наталья Владимировна Пянтукова** (1963 г. р.), вепсянка, родом из села Рыбрека:

«С тушёнкой ели солёные грибы. Грузди или рыжики мелко рубили и добавляли мелко нарезанный лук. Затем всё складывали в миску и заправляли ароматным растительным маслом и небольшим количеством холодной водой».

TUŠONK VEPSÄKS ("LAPS'AIGAN MAGU")

Tarbiž: liha (lehmäliha vai bošakanliha) — 1 kg, kartofin — 2 kg, morkofk — 1, luk — 1, vezi — läz 3 l.

Vaumištand. Liha pidab hüvin ligotada. Jäl'ges se pidab čapta supalaižikš i panda čugunpadaha (ku ei ole čugunpadad — emalirovižehe astjaha). Kartofinad pidab koritada, čapta tobjembikš supalaižikš i panda lihan päle. Pidab ližata morkofkad i lavrlehtesid, panda solad, kut ken navedib, i valada vilud vet, miše kaik oliži vedes. Konz päč lämbitase, pidab panda sihe čugunpada i haudutada läz 3 časud.

Receptanke jagoihe **Natalia Vladimirovna P'antukova** (1963), vepsläine Kalagespäi:

"Tušonkanke södihe solatud senid. Gruznid da lepsenid čaptihe henoikš i ližatihe čaptud lukad. Kaik nece pandihe miskha i ližatihe pühävoid. Hүväd sömtahtod".

СОЛЁНЫЕ РЫЖИКИ

Ингредиенты: рыжики, соль, вода; для подачи — репчатый лук, растительное масло, картофель в мундире, чёрный хлеб.

Приготовление. Перебрать рыжики и крупно порезать. Положить в таз и залить холодной водой. Отмачивать два дня, периодически меняя воду. Вынуть грибы из воды и тщательно промыть. Порезать на более мелкие кусочки, добавить соль и перемешать. Поместить в кадку, накрыть и убрать в прохладное место.

Перед подачей часть рыжиков положить в миску, залить водой и варить, снимая пенку. Периодически добавлять воду и снова варить — так грибы будут менее солёными. Повторить процесс три раза. Готовые рыжики мелко нарубить, сложить в миску, добавить мелко нарезанный лук и растительное масло. Подавать с картофелем в мундире и чёрным хлебом, который обмакивают в грибы.

SOLATUD SENED

Tarbiž: sened, sol, vezi; luk, pühävoi, kartofin mundiroiš, must leib.

Vaumištand. Ezmäi pidab puhtastada sened veičel da čapta ned penembikš. Jäl'ges pandas sened tazha i valadas vilud vet. Muga pidab ligotada sened kaks' päiväd vajehtades vet. Kahtes päiväs päliči pidab heitta sened vedespäi i hüvin puzerta. Jäl'ges sened järitadas veičel völ henombikš, ližatas solad da härkitas. Jäl'ges pandas ned lačuižehe, kattas i kaitas lačuiine vilumbas sijas.

Edel ku toda sened stolale, pidab panda ned miskaha, valada vet i keitta heittes pälpäi kobed. Sid' ližatas vet i keittas udes, miše hubeniži solad. Muga keittas koume kerdad. Sened oma vaumhed. Voib panda miskha, ližata lukad (edel krušta henombikš) i pühavoid. Söm om vaumiž. Niid voib söda keittud kartohkanke mundiroiš da mustanke leibänke mactes senihe.



Рецептом поделилась **Евгения Ивановна Фотеева** (1939 г. р.), вепсянка из села Рыбрека.

Receptal jagoihe **Jevgenia Ivanovna Fotejeva** (norudes Polina, 1939), vepsläine, om sündunu i igän eläb Kalages.

ПИРОГИ ДЛЯ ЗЯТЯ (СВАТЕЛЬНЫЕ ПИРОГИ)

Ингредиенты: яйцо — 1 шт., сметана — 2 ст. л., сахар — 1 ст. л., соль — щепотка, пшеничная мука — по необходимости.

Приготовление. Яйцо, сметану, сахар и соль перемешать. Постепенно добавив пшеничную муку. Когда получится крутое тесто, дать ему постоять 7–10 мин. Отщипнуть небольшие кусочки теста и сформировать из них ровные шарики. С помощью скалки раскатать сканцы диаметром 15–20 см — они должны быть очень тонкими, почти прозрачными на просвет. Взять один сканец, половинку посыпать сахарным песком и закрыть второй половинкой, чтобы получился «полумесяц». На хорошо разогретой сковороде жарить сканцы в большом количестве растительного масла. Подавать к столу горячими или холодными.

VÄVUPIRGAD (MAGEDAD PIRGAD)

Tarbiž: muna — 1, kandatez — 2 sömluzikad, sahar — 1 sömluzik, sol — näpine, nižujauh — tarbhuden mödhe.

Vaumištand. Muna, kandatest, saharad da solad pidab peksta. Vähäižen ližata nižujauhod. Konz tahtaz linneb vaumiž, sille pidab antta lebaita 7–10 minutad. Tahtaz pidab jagada supalaižikš i tehta niišpäi šaruižed. Piragvärtnan abul pidab tehta hoikid skancoid 15–20 sm diametras. Pidab otta üks' skanc, ühtele polela panda saharad, toižel polel saubata muga, miše tuliži "pol'kudmaine". Hüvin lämbitadud rehtläl žarda skancoid pühävoiš. Söda pirgoid viluid vai palabid, kut ken navedib.



Рецептом поделилась **Людмила Егоровна Анхимова** (Судакова, 1958 г. р.), вепсянка, родом из села Рыбрека, с 1978 г. проживает в Петрозаводске.

Receptal jagoihe **L'udmila Jegorovna Anhimova** (Sudakova, om sündunu vodel 1958), vepsläine Kalagespäi, vodelpäi 1978 eläb Petroskoiš.

Людмила Егоровна вспоминает: «Свадебные пироги — самая любимая выпечка в нашей семье. Главное правило: чем тоньше сканец, тем пирог вкуснее. Знаю, что готовили такие пироги в определённые периоды жизни человека. Обязательно подавали на стол, когда в дом приходили сваты. Ими угощали зятя, когда он приезжал в гости к тёще. Помню, что такие пироги пекли по завершении строительства дома, окончании сенокоса».

L'udmila Jegorovna johtutab: "Magedad pirgad om kaikid armhemb sömine meiden kanzas. Päsänd: mi hoikemb skanc, ka magedamb pirg. Tedan, miše mugoižid pirgoid vaumištadaihe ristitun elon märaigal. Niid todihe stolale, konz pert'he tuliba kozimehed. Niil adivoičetaihe vävud, konz hän tuli adivoihe anopennoks. Muštan, pirgoid tehtihe, konz oli loptud pertin sauvondradod da heinäntego".



[illegible][illegible][illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

КУХНЯ НАРОДОВ КАРЕЛИИ

Составитель
Анхимова Анна Ивановна

Редактирование и корректура: Литова Т. А.
Переводчики: Синицкая Н. А., Ремшуева М. А., Сотникова И. А.
Дизайн и вёрстка: Сысуев С. А.
Фотографии: Тимин И. Г., Тимина М. В.

Подписано в печать 10.07.2026.
Уч.-изд. л. 5. Тираж 500 экз.

КРОО «Лига прибалтийско-финских народов»
185035, Республика Карелия, г. Петрозаводск, пл. Ленина, д. 2, офис 11

ФГБУК «Государственный историко-архитектурный
и этнографический музей-заповедник «Кижі»
185035, Республика Карелия, г. Петрозаводск, пл. Кирова, 10а

ООО «Типография «Перфектум»
428000, Чувашская Республика, г. Чебоксары, ул. К. Маркса, д. 52, офис 102

