

ИГНАТЕНКО Людмила Григорьевна
Председатель общины коренных
малочисленных народов Севера
«АЛЭСКОМ» (алеутов, эскимосов,
камчадалов), инициатор фестиваля
дикоросов «Там, где растет кутагарник»



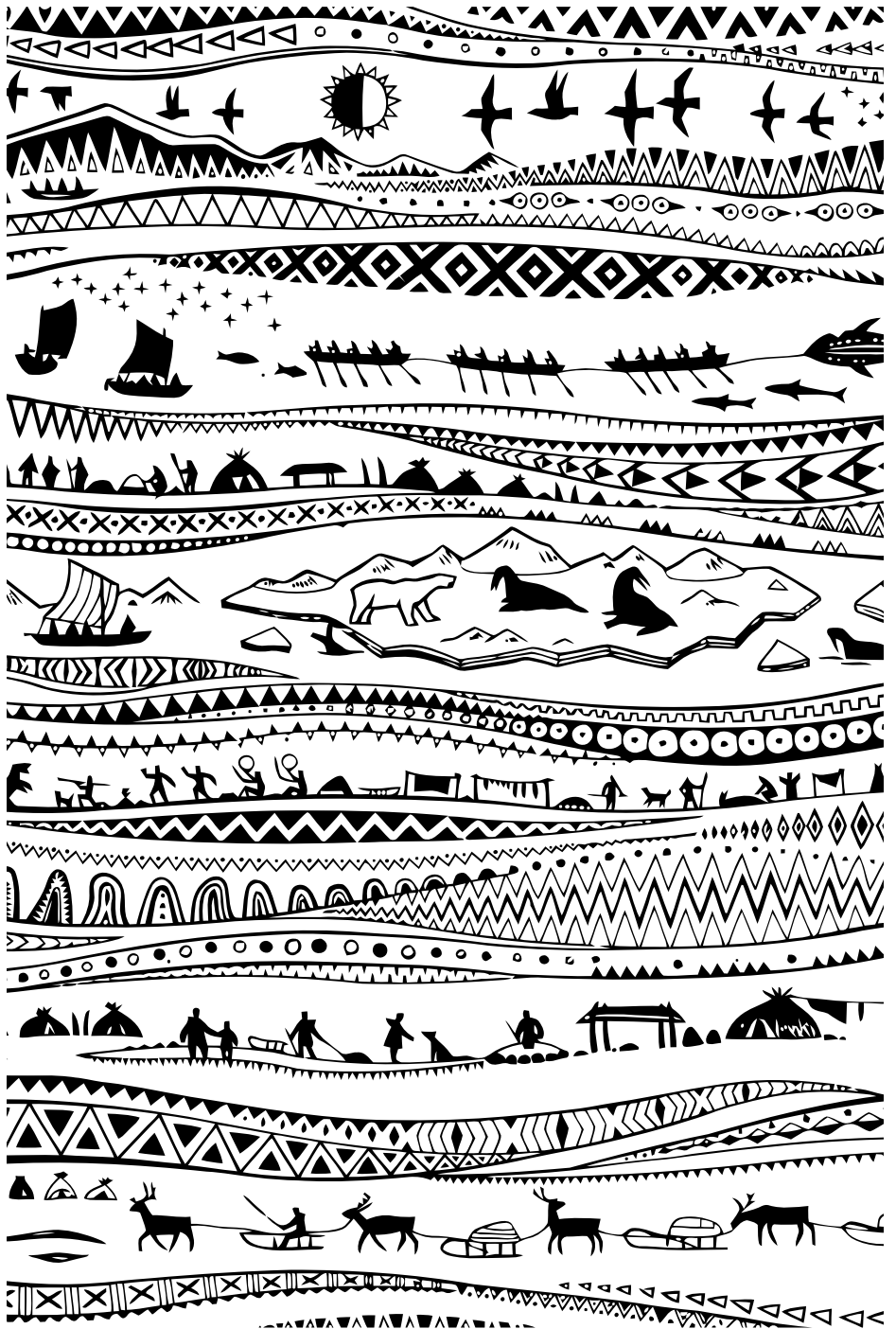
Мудрость и знания коренных народов Камчатки

Издавна коренные народы обитатели этих мест тем и жили, что дала природа. Лишнего не брали. Зачем? Ведь и птица и рыба, и зверье, и олени, и травы всегда были рядом. Вопросы питания аборигенов Камчатки давно интересовали всех, кто изучал жизнь и быт этих народов.

В настоящее время высоко оценили кулинарные способности коренных народов мира и сейчас это востребовано, проводятся международные форумы «Терра Мадре» (мать земля), широко пропагандируя традиционные знания коренных народов в питании.

В книге даны рецепты наиболее распространенных национальных блюд кухни коренных народов юга Камчатки, любезно предоставленные постоянными участниками и волонтерами, ставшего уже традиционным, фестиваля дикоросов «Там где растет кутагарник». Даны рецепты блюд, включая новые современные разработки, такие как чипсы «Босхат» из черемши, конфет из одуванчиков, песто из черемши и кедровых орешек, кипрейный мед, медовуха камчатская.

Камчатский край, п. Раздольный.
2020 г.





Мясо оленины со специями из дикоросов *автор Монина Д.С.*

Берем 1кг мяса оленя, хорошо моем его, очищаем от жилок и сухожилий. Варим 20 минут в чуть подсоленной воде. Затем вынимаем и помещаем в духовку в фольгу, предварительно смазав жиром от бульона, перчим. Оставляем в духовке при температуре 200° на 25-40 минут. В это время готовим соус: в сковороде наливаем немного растительного масла, нарезаем туда полукольцами (можно по всякому) 2-3 головки лука, трем чуть меньше моркови, добавляем 2-3 ложки черемши, и пассируем все это на огне. Затем переливаем в блендер и взбиваем, туда же добавляем 300-400гр брусники, и все вместе взбиваем. Снова выливаем на сковороду соус, добавляем сахар или мед 2-3 ст. ложки, добавляем 1-3 лаврового листа, 5 горошин душистого перца 1-2 минуты кипятим на огне, а затем убираем с плиты. Соус готов. В это время мясо достаем из духовки, режем на порционные кусочки и выкладываем на большое блюдо. Украшаем мясо зеленью, черемшой, шикшой, помидорами (по вкусу).
Приятного аппетита!



❖❖❖

Тельно с грибами (тэльно)

автор Фесенко В.Б.

Для приготовления потребуется рыба лососевых пород, кета, горбуша, кижуч, рыба в количестве одной-двух штук весом 3-4 кг разделяется на филе, получается примерно 2 кг. Также потребуется для начинки картофельное пюре, которое готовится заранее, т. к. должно быть охлажденным.

1. Делаем фарш из рыбного филе, перекручивая на мясорубке, добавляем 1 луковицу, можно для вкуса добавить зубок чеснока и очищенный сырой картофель, соль, перец добавляем по вкусу, 1 яйцо, всю массу тщательно перемешиваем с небольшим количеством и отбиваем фарш в течение нескольких минут до состояния трясения массы, затем формируем лепешки, внутрь кладем приготовленное картофельное пюре, формируем котлеты и обжариваем на разогретой растительном масле до образования румяной корочки, готовые тэльно складываем в просторную кастрюлю, добавляем воду, лавровый лист, можно палочки от укропа для усиления аромата и прокипятим 3-5 минут, от этого они становятся пышные и аппетитные!!!



Приятного аппетита вам!!!

Фарш: 2 кг, лук, чеснок, 1шт. очищенный сырой картофель, яйцо, перец, соль

Начинка: картофельное пюре без добавления масла и молока, просто картофель!



Салат из черемши *автор Хон О.*

Черемшу почистить, затем ошпарить в кипящей воде, чтобы стебель немного размягчился. Промыть в холодной воде и дать стечь. Затем нарезать на кусочки 5-7см. Добавить соевый креветочный соус, перец красный острый, немного растительного подсолнечного масла и прожаренного, размолотого кунжутного семени. Все смешать.

Приятного аппетита!



Ительменское блюдо «Кирилка» *автор Морилова А.В.*

Рыбу отварить, отделить от костей, измельчить.

Нерпичий жирок порезать мелкими кубиками, перемешать с рыбой, добавить ягоду бруснику, шикшу или голубику и если есть кедровые орешки.

Подавать в деревянной посуде, украсив листьями шеломайника.

Приятного аппетита!





Вино из голубики

автор *Монина Д.С.*

Ингредиенты:

ягоды голубики – 5 кг;
вода – 5 литров;
сахар – 2 кг;
немытый изюм – 100 грамм;
лимонная кислота – 20 грамм.



Изюм нужен для перестраховки как источник диких дрожжей, в случае если на самой голубике их мало, например, смыты дождем. Лимонная кислота стабилизирует кислотность сусла для поддержки нормального брожения и последующего хранения.

1. Немытые ягоды размять руками или деревянной скалкой. Полученную массу сложить в емкость с широким горлышком.
2. Добавить воду, изюм, лимонную кислоту и 0.5 кг сахара. Перемешать, накрыть горлышко марлей, чтобы в сусло не попали насекомые. Оставить емкость в темном помещении с температурой 18-25°C. Раз в сутки перемешивать деревянной палочкой или чистой рукой.
3. Через 2-3 дня появятся признаки брожения: шипение, пена возле поверхности и легкий кислый запах, часть мезги (выжимок) всплывет наверх. Перелить сок через 3-4 слоя марли в бродильную емкость (минимум четверть объема должна остаться свободной), мякоть насухо отжать. Выжимки можно выбросить.
4. В забродивший сок добавить 0.5 кг сахара, перемешать. На горлышке установить водяной затвор или медицинскую перчатку (предварительно сделать дырочку иголкой в одном из пальцев). Проверить герметичность конструкции. Перенести сусло в темное место с температурой 18-25°C.
5. Через 4 дня снять гидрозатвор (перчатку). Слить из емкости 200-300 мл сусла, развести в нем 0.5 кг сахара. Полученный сироп вылить обратно, установить на место водяной затвор. Спустя 3 дня повторить процедуру, внося оставшуюся порцию сахара (0.5 кг).



6. Брожение длится 30-60 дней, потом гидрозатвор перестает выделять газ (перчатка сдувается), появляется слой осадка на дне, сусло становится светлее. Слить молодое вино из голубики в другую чистую емкость через трубочку, например, от капельницы, не задевая осадок на дне.
7. Попробовать вино, при желании внести сахар по вкусу. Также можно добавить водки или спирта (2-15% от объема) для повышения крепости. Крепленое вино лучше хранится, но часть аромата теряется.
8. Емкость для хранения желательно наполнить доверху, чтобы не было контакта с воздухом, герметично закрыть емкость или снова поставить под водяной затвор, если сомневаетесь, что брожение закончилось.
9. Перенести вино в темное прохладное место с температурой 5-16°C (подвал или холодильник). Оставить на 3-9 месяцев для выдержки (чем больше, тем лучше).
10. Раз в 20-30 дней снимать вино с осадка путем переливания через трубочку в другую емкость. В ходе данного этапа важно не задевать осадок на дне. Вино считается готовым, когда осадок больше не появляется.
11. После выдержки разлить домашнее голубичное вино в бутылки для хранения, герметично закрыть пробками. На выходе получается 5-6 литров готового вина крепостью 9-12%. При поддержании рекомендуемой температуры срок годности 3-4 года.



Голубцы из ревеня с рыбным фаршем

автор Бурик Л.И.

Ингредиенты:

Фарш рыба - 600гр.

Рис -150 гр.

Лист ревеня 12 гр.

1 шт. моркови

Лук 1 шт.

Сметана 200 гр.



Для приготовления этого блюда нам понадобится минимум продуктов.

Самое главное – запастись листьями ревеня.

Отвариваем рис до полуготовности. Лучше брать пропаренный круглый рис для этого блюда.

Даем ему остыть и смешиваем с фаршем

Добавляем в начинку мелко нарезанный лук и морковь , а также специи и соль.

Перемешиваем все до однородной массы.

Заворачиваем начинку в каждый лист ревеня в виде конверта и складываем в емкость, в которой будем тушить.

Заливаем сверху сметаной, добавляем немного воды, ставим на средний огонь.

Когда ревень пустит сок, убавляем огонь и доводим до готовности.

Приятного аппетита!



❖❖❖

Салат улитка из грибов лисичек автор Корничева Н.С.

Рыбный фарш 0,5 кг.
Яйцо 4 шт.
Морковь 2 шт.
Картофель 3 шт.
Лук 2 шт.
Лисички 0,5 -0,7 кг
Специи по вкусу
Зелень и маслины для украшения

Отварить яйцо, картофель, морковь. Обжарить отдельно лисички, отдельно лук с морковью. Рыбный фарш приправить специями по вкусу, обжарить. Овощи очистить, натереть на мелкой терке. Затем выкладываем салат картофель, рыбный фарш тонким слоем затем пассированный лук, яйцо.

Сформировать улитку. На панцирь укладываем лисички, на остальное вареную морковь, между слоями майонез. Украшаем зеленью и маслинами.

Приятного аппетита!



❖❖❖

Галга автор Дрешина Н.Ю.

В большом котелке варили картошку в мундирах, очищали ее от кожуры и толкли, добавляя поджаренный лук и ушурочки. Отварную рыбу толкли, добавляя жир или растительное масло. Затем все тщательно перемешивали.

Противень смазывали жиром, выкладывали в него

приготовленную массу и пекли в духовке до румяной корочки.





Вяленое мясо из оленины

автор Юлтыгина Л.Е.

Чтобы приготовить классическое вяленое мясо оленя, необходимо запастись 1 кг оленины, одной ст.л. соли, щепоткой молотого перца, половиной стакана нарезанного мелко чеснока (можно заменить на чесночный порошок). Вяленая оленина. Рецепт приготовления



Для заправки – маринада – потребуется смешать все специи. Можно (по желанию) заменить соль на соевый соус. Мясо нарезается тонкими пластинками длиной около тридцати сантиметров, шириной – десять-пятнадцать сантиметров. Очень важно, чтобы все кусочки мяса были одного размера и толщины, без зазубрин, порезов, трещин и заусенец. Чтобы мясо равномерно промариновалось, поместите его в контейнер или пластиковый пакет с застежкой Zip-Lock и оставьте в холодильнике на ночь.

После этого можно вывесить оленину на просушку. В домашних условиях для такой цели лучше всего подойдет балкон, так как это хорошо проветриваемое и прохладное место. Процесс засушки занимает около трех-четырех дней. В домашних условиях для приготовления вяленой оленины можно использовать духовой шкаф или холодильник. Для холодильника: перекладываем каждый кусочек мяса марлей, заворачиваем верхний слой и оставляем в таком виде в холоде на семь-девять дней. Для духовки: кусочки мяса раскладываем на фольгу, отправляем в шкаф на четыре-пять часов при температуре 200 градусов.

Дабы оленина хорошо просохла и отдала максимум влаги, рекомендуется немного приоткрывать периодически дверцу



духовки и переворачивать мясо через час. Польза и вред вяленой оленины С точки зрения жирности и состава аминокислот мясо оленя для человеческого организма - наивысший продукт питания. Правильно приготовленное, оно может употребляться в пищу даже маленькими детьми и пожилыми людьми. Благодаря содержанию в составе магния, марганца, фосфора, калия, витаминов группы В, Е, РР, А и других вяленая оленина очень полезна для людей, страдающих атеросклерозом, сахарным диабетом и гипертонической болезнью. Оленина также стимулирует пищеварение, приводит в порядок работу желудочно-кишечного тракта. Поскольку олени в природе употребляют очень много ягеля в пищу, то мясо имеет еще и антибактериальные свойства. Коренные жители Севера используют его в качестве лекарственного средства при простудных и аллергических заболеваниях. Постоянное употребление в пищу оленины позволяет предотвратить заболевания сердца и сосудов, уменьшить риски возникновения инсультов и инфарктов.



Пирог с ягодами

автор Бурик Л.И.

Ингредиенты:

Мука — 200 гр.

Сахар — 200 гр.

Яйцо — 4 шт.

Разрыхлитель для теста —
1 чайная ложка

Масло сливочное — 80 гр.

Фрукты и ягоды — 300 гр.



В миску для теста разбиваем 4 яйца и добавляем стакан сахара, все хорошенько перемешиваем при помощи венчика. Затем всыпаем муку и разрыхлитель, добавляем предварительно размягченное вилкой масло и еще раз тщательно перемешиваем. Теперь тесто готово. Теперь приступим к начинке.. это может быть любая ягода. Тесто переливаем в форму. Украшаем ягодами. И ставим в духовку, разогретую до 180 градусов. Время приготовления 25 минут. Вот так быстро мы смастерили очень вкусный сладкий пирог, который мы смело можем предлагать нашим любимым гостям.





Кальмар фаршированный автор Корничева Н.С.

Кальмар 1 кг
Яйцо 6 шт
Рис 200 гр
Черемша 2 пучка
Лук 1 шт
Морковь 1 шт
Творожный сыр
Чеснок 3 зубчика



Кальмар опустить в кипяток на 2 минуты, дать остыть , отварить рис, добавить мелко нарезанную черемшу , обжарить лук, морковь с добавлением чеснока смешать ингредиенты, добавить творожный сыр . Начинить кальмар, смазать сметанной , отправить в духовку на 20 минут. За 10 минут до готовности смазать сметаной или сливочным маслом. При подаче оформить зеленью и овощами.

Приятного аппетита!



Чавыча спецпосол автор Корничева Н.С.

Чавыча 1 кг
Перец горошек 10 шт
Лавровый лист 6 шт
Соль крупная 0,5 кг
Сахар 0,3 кг
Масло растительное 0,3 л.



Чавычу разделать на филе (пласты со шкуркой) смешать соль, сахар 50х50 пересыпать рыбу , добавить перец горошком и лавровый лист. Оставить в холодном месте на 2 дня. После промыть разрезать на ломтики и разложить по банкам с добавлением масла , перца горошка и лаврового листа.

❖❖❖

Компот из жимолости

автор Корничева Н.С.

1200 мл. воды, 4-6 столовых ложки сахара, 300-350 гр.ягод. Ягоды перебрать, промыть. Варим сироп: Поставить кастрюлю с водой на огонь, как только закипит добавить сахар, перемешать, прокипятить минут 5.

Затем разложить ягоды в банки, налить горячий сироп, накрыть крышкой и оставить на 5-7 мин. Вылить обратно в кастрюлю сироп и снова довести до кипения.

Повторно залить сиропом и закатать, убрать в тепло до полного остывания.

Приятного аппетита!



❖❖❖

Кедровое варенье

автор Посвольская Е.Ю.

Небыстрый, качественный рецепт варенья из кедровых шишек.

Полученный продукт высокого срока годности (2 года):

1. 1 кг небольших чистых шишек залить горячим сиропом (1,5 кг сахара на 0,5 л воды).
2. Под крышкой смесь настаивается до утра.
3. Утром и вечером довести хвойную сладость до кипения. Емкость закрывать!
4. На следующий день варить час. Классика готова.



❖❖❖

Конфеты из одуванчика

автор Галкина П.В.

Оформлены в виде корякского солнышка.

Ингредиенты

Цветы одуванчика 1 кг
измельченные

Сахар 1 кг.

Смесь сахара и измельченных
цветков подогревается на

медленном огне до загустения,

затем выкладывается в подходящие формочки,

Для разнообразия вкусов при приготовлении конфет можно
добавить ягоды или сок различных ягод, но не в большом
количестве, чтобы консистенция не была слишком жидкая.



❖❖❖

Пастила из голубики

автор Черкашина Ж.В.

Промытые ягоды голубики
залить стаканом воды и варить

10-20 мин., протереть через

сито, смешать с сахаром,

хорошо взбить, уварить

до нужной густоты, пюре

остудить, противни выложить пекарской бумагой, вылить в них
приготовленную смесь.

Духовку разогреть до 50-60, - сушить на протяжении 4 часов,
пока не станет полностью готова (не будет прилипать к пальцам).

готовую пастилу разрежьте на полоски что удобно делать ножом

для пиццы, а также сверните рулончиком, по желанию можно

посыпать сахарной пудрой.

На 1 кг голубики: 300гр сахара и 1 стакан воды.





Лепешки из черемши

автор Морилова А.В.

Тесто 1 ст. кефира , 0,5 ч.л. соды перемешать. Подождать пока появится пена. Добавить 0,5 ч.л. соли, 2 ст.л. растительного масла. Всыпать муку примерно 2 стакана, замесить негустое тесто.



Положить в холодильник на 30 мин.

Начинка: черемшу промыть, порезать, смешать с творогом, можно добавить тертый сыр, посолить.

Достаем тесто, отщипываем кусочек, раскатываем, кладем внутрь начинку, собираем края в мешочек. Снова раскатываем и жарим по 2-3 минуты, переворачивая на сухой сковороде на среднем огне. Готовые лепешки смазываем сливочным маслом. Черемшинные лепешки отлично подойдут на завтрак. Пикантный черемшинный вкус придает незабываемый аромат.



Песто из черемши и кедровых орешек

автор Игнатенко Л.Г.

100гр. черемши,
50гр орешек кедровых,
20 гр масла оливкового,
80 гр масла растительного,
кунжутного,
60 гр сыра твердого типа пармезан,
Соль по вкусу.



Все измельчить в блендере использовать, как приправу к макаронам, мясу, рыбе и тд. *Приятного аппетита.*

Пюре из шиповника

автор Романова Л.С.

Время приготовления: 2 ч.

Ягоды шиповника лучше всего собирать после первых легких морозов. Известно, что шиповник - это бомба витамина С. А пюре из шиповника выходит отменное! Для него используют только созревшие плоды. Описание приготовления: В созревших ягодах шиповника больше витамина С, поэтому выбирайте только ярко-оранжевые ягоды.



1. Ягоды шиповника перебрать, промыть. Затем отварить до мягкости в небольшом количестве воды. 2. Разваренные ягоды протрите через сито деревянной ложкой, а затем процедите через марлю. Это необходимо сделать для того, чтобы избавиться от волосков. 3. Полученное пюре хорошенько перемешайте с сахаром и отправляйте вариться. 4. После того, как пюре с сахаром закипит, варите его на среднем или сильном огне до желаемой густоты. Пюре надо постоянно помешивать! Главное, чтобы ягодное пюре не пригорело! 5. Готовое пюре из шиповника раскладывают по простерилизованным банкам и охлаждают до образования пленочки. Затем закручивают стерильными крышками. Храните повидло в прохладном помещении. Приятного аппетита!

Ингредиенты: Шиповник — 1 Кг. Сахар — 300 Гр. Вода — 500 Гр





Салат из морской капусты автор Горбунова И.Э.

Морская капуста — 350 гр
Морковь — 2 средние шт.
Лук — 2 шт., Яйцо — 3 шт.
Крабовые палочки — 200 гр
Масло подсолнечное для жарки
Майонез и соль



Перед началом готовки достаем крабовые палочки из морозилки, чтобы они лучше резались. Также можно заранее сварить яйца и почистить овощи. Итак, приступим к готовке. Лук мелко нарезаем и обжариваем на растительном масле. После этого натираем на крупную терку морковь и также отдельно обжариваем. Теперь измельчаем отваренные яйца и крабовые палочки. Если морская капуста достаточно длинная, ее также лучше порезать. Наконец, смешиваем все ингредиенты, солим и заправляем салат майонезом. Вот, пожалуй, и все, салатик готов и его уже можно кушать.
Приятного аппетита!



Салат из соленого папоротника орляка автор Ким Е.А.

Соленый папоротник отмочить, затем положить на сковороду и помешивать, чтобы испарилась лишняя влага. Затем добавить



масло, много нарезанного репчатого соломкой лука, немного нашинкованного чеснока. Периодически помешивать. Добавить креветочный соевый соус по вкусу, немного сахара, размешать. Добавить зеленый, крупно нарезанный, лук, немного черного и красного перца. Выключить плиту, оставить минут на 5 и можно снимать. Подавать можно и горячим и холодным.
Приятного аппетита!!!

❖❖❖

Уха Камчатская

автор Голохвастов С.Н.

Ингредиенты

1. Рыба – 1200 гр.
2. Картошка – 6 шт.
3. Морковь – 2 шт.
4. Стебель дикой петрушки –
лигустикум шотландский 3 шт.
5. Лук – 2 шт.
6. Ягоды можжевельника
2 горошины
7. Пару листиков черемши.
8. Перец горошком – 15 шт.
9. Лавровый лист – 3 шт.
10. Соль.



Так же потребуется, что-либо для бульона. Я использую отдельные части плавники, головы от других рыб, которые идут на засолку, очень удобно. Вы можете использовать, что есть под рукой, хоть головы от креветок.

Складываем ингредиенты в кастрюлю, заливаем холодной водой. И ставим варится на малом огне, минут 45. Не забываем пенку снимать . Через 45 минут снимаем с огня и процеживаем бульон. Ингредиенты выкидываем, свое они уже отдали и в них ничего вкусного - полезного не осталось. Вот какой симпатичный бульон получается...

Пока варился бульон, мы все порезали. Режете, как вам нравится. Мне нравится в ухе крупная нарезка.

В закипевший бульон запускаем картошку, морковку, лучок, и оставляем на медленном огне варится.

Когда картошка практически готова, солим и добавляем рыбу.

Когда рыба почти готова, финально выравниваем на соль. Рыба варится быстро, минут 15, не переварите, развалится.

Добавляем рюмку водки, не обязательно, но куда от традиций деться...

Добавляем лавровый лист. Даем, еще 2-3 минуты повариться.

Вот и все, Уха готова. Снимаем с огня и оставляем постоять. Минимум пол часика, лучше часик. Заправлять рекомендую зеленым луком.

Всем приятного аппетита. Угощайтесь!



Травяной чай «Нёча» автор Банаканова Н.Н.



Ингредиенты:

Жимолость, голубика, иван-чай, лепестки шиповника и вода

Все ингредиенты смешать и залить горячей водой (до 80 градусов).

Дать настояться в течение 20 минут.



Салат из крапивы

автор *Лялина Т.Ю.*

Крапива 100 гр

Щавель 50 гр

Яйца 2 шт.

Петрушка по вкусу

Зелёный лук по вкусу

Чеснок по вкусу

Специи сухие по вкусу

Растительное масло.

Готовим нашу зелень, хорошо промываем. Крапиву надо хорошо промыть и залить на 2 мин крутым кипятком, еще раз промываем холодной водой. Отжимаем и режем как любую зелень. Яйца отвариваем вкрутую и мелко нарезаем. Режем зеленый чеснок, лук, петрушку и щавель.

Всю нарезку засыпаем в миску, перемешиваем, солим, перчим и добавляем любое растительное масло.

Салат готов, все к столу. *Приятного аппетита!*



❖❖❖

Сироп «Кипрейный мёд»

автор *Ильина Л.А.*

Ингредиенты

Цветы кипрея (иван-чая)

200 гр (2 - 3 стакана)

Сахар-песок 2 кг

Вода 1 л

Лимонная кислота 1 ч.л.

(или сок 1 лимона)



Польза цветов кипрея несомненна. В цветочках содержатся витамины А и С, железо, марганец, танины, флавоноиды. Они помогают справиться с простудными заболеваниями, гриппом, головными болями, стрессами, нормализуют сон. Оказывают благотворное воздействие на желудок, мочеполовую систему.

1. Собираем цветочки кипрея (иван-чая) Выкладываем их в эмалированную кастрюлю и заливаем холодной водой.
2. Доводим до кипения и кипятим на медленном огне 10 минут.
3. Выключаем огонь и оставляем отвар с цветочками на несколько часов (5 - 10).
4. Процеживаем отвар, отжимаем цветочки. Отвар получается тёмно-фиолетового цвета и горький на вкус
5. Насыпаем в таз для варки варенья сахар, выливаем отвар. Ставим на медленный огонь, доводим до кипения, постоянно помешивая. Цвет пока не красивый, грязно-сиреневый.
6. Кипятим 20 минут, постоянно снимая пену
7. Проверяем готовность «мёда», налив немного на тарелочку. Даем остыть. Если «мёд» ещё жидкий, то продолжаем кипятить его. Если консистенция «мёда» устраивает, то насыпаем в него лимонную кислоту (или наливаем сок одного лимона). Цвет «мёда» сразу становится очень красивого красно-малинового цвета.
10. Кипятим ещё минуты 3 - 4. Готовый «мёд» разливаем в стерилизованные баночки, закатываем крышками. «Мёд» готов.
Посмотрите, какой он красивый!

Пьем с иван-чаем или с ферментированным чаем из садовых или дикорастущих растений. А можно использовать как сироп.

❖❖❖

Черемша в томатном соусе

автор Корничева Н.С.

Ингредиенты -
Черемша 1 кг (ножки)
Томатный сок 2 л.
Перец горошек 5 шт.
Соль по вкусу
Уксус 9% 3ч.л.
Сахар 2 ст.л.



Сок томатный вылить в кастрюлю ,добавить все специи, довести до кипения. В стерилизованные банки плотно уложить ножки черемши, залить соком, добавить уксус и закрыть. Отправить в теплое место, крышками вниз. На следующий день, когда банки остыли можно ставить на хранение .

❖❖❖

Черемша «Хрустящая»

автор Корничева Н.С.

Черемша 1 кг.
Рассол -
Соль 1 ст ложка
Сахар 1 ст л.
Специи 0,06 гр
Уксус на кончике чайной ложки.
Черемшу разобрать на стебли и



листья . Встерелизованные банки плотно уложить промытые и просушенные ножки черемши.Залить кипящим рассолом , закрыть плотно крышкой и вниз крышкой поставить в теплое место . На следующий день, когда остынет можно ставить на хранение.



Пирог с рыбой и карамелизированным луком

автор *Монина Д.С.*

Тесто:

Пшеничная мука – 280 – 300 г.
Холодное сливочное масло – 160 г.
Куриное яйцо – 1 шт.
Сметана 10% – 80 г.
Соль – щепотка.

Начинка:

Филе рыбы – 600 г.
Пармезан – 60 г.
Яйцо – 1 шт.
Сливки 10% – 50 мл.
Руккола – небольшой пучок
Зеленый лук – небольшой пучок
Измельченные сухари – 2 ст.л.

Соль – по вкусу

Смесь молотого перца – по вкусу

Для карамелизованного лука:

Лук – 400 г,

Коричневый сахар – 2 ст.л.,

Бальзамический уксус – 40 мл

Бальзамический крем – 1 ч.л.

Растительное масло без запаха – 2 ст.л.

Сливочное масло – 2 ст.л.

Соль – по вкусу

Смесь молотого перца – по вкусу

Способ приготовления:

1. На стол просейте муку, добавьте кубики холодного сливочного масла и быстро разотрите пальцами в крупную крошку. Сделайте в центре углубление, добавьте яйцо, сметану и соль. Быстро замесите тесто, оно должно быть мягким и очень послушным. При необходимости добавьте еще немного муки. Сформируйте из теста лепешку, оберните пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1 час.





2. Присыпьте рабочую поверхность мукой, раскатайте тесто, перенесите в форму для выпечки, остатки срежьте. Наколите тесто вилкой, дно формы проложите пекарской бумагой, присыпьте фасолью и выпекайте 10 минут при температуре 180 градусов С, затем уберите бумагу и выпекайте еще 5-7 минут.
3. Для карамелизованного лука: лук нарежьте тонкой соломкой, сложите в сковороду и обжаривайте на растительной масле до мягкости. Затем добавьте сливочное масло, бальзамический крем и уксус, присыпьте лук коричневым сахаром и, периодически помешивая, тушите на медленном огне около 20 минут. В конце присолите и сдабрите перцем.
4. Филе рыбы нарежьте кубиками со стороной 1,5-2 см. В отдельной посуде соедините яйцо, сливки и мелко натертый пармезан. Нарежьте зеленый лук и произвольно порвите руками рукколу. Аккуратно смешайте все компоненты начинки, включая кармелизованный лук, слегка присыпьте солью и перцем.
5. Выложите начинку на остывшую основу, присыпьте сухарями выпекайте 25-30 минут при температуре 180 градусов С.
6. Подавать пирог лучше теплым. Хранить в холодильнике в герметично закрытом контейнере. При подаче нарезать порционно и разогреть в микроволновке.



Рыбные пресервы из чавычи

автор Корничева Н.С.

Чавыча 1 кг

Перец горошек 10 шт

Лавровый лист 6 шт.

Соль 0,5 кг.

Сахар 0,3 кг

Масло растительное 0,3 л.

Чавычу разделать на филе. Смешать соли и сахар. Посыпать рыбу, добавляя перец горошек и лавровый лист. Оставить в холодном месте на 2 дня. После промыть, просушить, разрезать на ломтики. Разложить в баночки с добавлением масла и специй.



❖❖❖

Чипсы из черемши (Босхат хрустящий)

автор Галкин К.В.

Черемша моется, подсаливается и немного подквашивается, затем сушится в промышленной сушилке при температуре 60-65 градусов для полного высыхания, до появления хруста.

Затем герметично упаковывается, чтобы черемша не успела подвялиться, иначе потеряется изысканный хруст и вкус. Босхат хрустящий ительменское название черемши, так как ительмены собирали ее в долине реки, а название ее Босхат.



❖❖❖

Юкола

автор Юлтыгина Л.Е.

Сушили юколу многими способами, вот некоторые из них: Первый способ - прутенка - по длине пластины делали надрезы через одну и юкола как бы свисала гирляндами из прутьев. Второй - рыбу слегка подсаливали и, срезав плавники, сушили целиком, снизу устанавливали дымокур.





Мидии в оливковом масле автор *Ильина Л.А.*

Ингредиенты

Мидии 1 кг

Петрушка 1 пучок

Чеснок 2 зубчика

Вода $\frac{1}{4}$ стакана

Масло (оливковое) 2 ст. л.

Перец (красный молотый) 1 щепотка

Процесс приготовления

1. Измельчите чеснок и мелко нарежьте петрушку.

2. Тщательно очистите раковины мидий.

3. Разогрейте оливковое масло в кастрюле на среднем огне.

Добавьте чеснок и красный перец. Обжарьте их около 30 секунд.

4. Выложите мидии. Перемешайте их в масле и увеличьте огонь.

Добавьте воду.

5. Накройте кастрюлю крышкой и готовьте около 2 минут.

6. Затем снимите крышку и готовьте ещё 6—8 минут, пока

раковины мидий не откроются.

7. Добавьте в мидии петрушку.

8. Выложите мидии с бульоном в тарелки. Подавайте с хрустящими тостами.





Самодельное шампанское *автор Игнатенко Л.Г.*

В бутылку из под шампанского залить 1 л. березового сока или простой газированной воды или лимонада положить туда 20 шт изюма и 20 шт шиповника. Все плотно закрыть, закрепить пробку железкой и положить на 10-15 дней в не очень холодное место. Через этот срок он готов. Открывать осторожно.



Настойка из лепестков шиповника

автор Ильина Л.А.

Состав: лепестки, спирт 40%.

Для того, чтобы приготовить настойку из лепестков шиповника, нужно взять лепестки шиповника и наполнить ими на 2/3 бутылки. Взять 0,5л. водки и залить лепестки шиповника. Хорошо взболтать и поставить настаиваться на две недели в темное место. Необходимо взбалтывать ежедневно.

Такая настойка шиповника применяется при атеросклерозе. При применении нужно накапать 20 капель на кусочек сахара. Настойка листьев и цветков - противомикробное, болеутоляющее, универсальное желудочное средство.





Медовуха автор Смутин В.И.



Медовуху можно достаточно легко приготовить в домашних условиях. Для этого нужно: 300 гр меда, 2 л чистой воды, примерно 5 гр перги и пыльцы

Берем эмалированную кастрюлю. Наливаем в нее воду и доводим до кипения. После закипания нужно добавить мед. Добавлять нужно частями, постоянно перемешивая, чтобы мед полностью растворился. Нужно следить, чтобы мед не прилипал к стенкам или дну кастрюли.

Напитку нужно дать покипеть. Пену, которая будет появляться, нужно снимать. Как только пена перестанет выделяться, а жидкость станет чистой, можно выключать огонь. Остужаем будущую медовуху до комнатной температуры.

Берем немного жидкости в чашку и растворяем в ней пергу и пыльцу. Затем все переливаем в кастрюлю и перемешиваем. Переливаем жидкость в стеклянные банки и бутылки и убираем в темное теплое место для брожения. На горлышко можно надеть резиновую перчатку, с маленькой дырочкой, для отвода воздуха. Во время брожения перчатка будет надута. Как только она полностью сдуется, медовуху нужно процедить и перелить в тару для хранения и убрать прохладное место. Через 3-6 дней напиток можно пить.

При длительном хранении медовуха станет более крепкой и менее сладкой.

СПИСОК РЕЦЕПТОВ:

Мясо оленины со специями из дикоросов	3
Тельно с грибами (тэльно)	4
Салат из черемши	5
Ительменское блюдо «Кирилка»	5
Вино из голубики	6-7
Голубцы из ревеня с рыбным фаршем	8
Салат улитка из грибов лисичек	9
Галга	9
Вяленное мясо из оленины	10-11
Пирог с ягодами	12
Кальмар фаршированный	13
Чавыча спецпосол	13
Компот из жимолости	14
Кедровое варенье	14
Конфеты из одуванчика	15
Пастила из голубики	15
Лепешки из черемши	16
Песто из черемши и кедровых орешек	16
Пюре из шиповника	17
Салат из морской капусты	18
Салат из соленого папоротника орляка	18
Уха Камчатская	19
Травяной чай «Нёча»	20
Салат из крапивы	21
Сироп «Кипрейный мёд»	22
Черемша в томатном соусе	23
Черемша «Хрустящая»	23
Пирог с рыбой и карамелизированным луком	24
Рыбные пресервы из чавычи	25
Чипсы из черемши (Босхат хрустящий)	26
Юкола	26
Мидии в оливковом масле	27
Самодельное шампанское	28
Настойка из лепестков шиповника	28
Медовуха	29





При реализации социального проекта используются средства, выделенные в виде субсидии Управлением делами Администрации Елизовского муниципального района - муниципальным казенным учреждением.

В книге использованы фотографии:
Бовиной Т.А., Мориловой А.В., Фесенко В.Б.,
Галкиной П.В., Хон О.