

ВАЛЕНТИНА ИЛЬЯНКОВА И АЛЕКСАНДР КОРЕНЮГИН



КУХНЯ СССР  
БЕЛОРУССКАЯ  
КУХНЯ  
ОТ БАБУШКИ



2017

12+

Валентина Ильянкова

**Кухня СССР. Белорусская  
кухня от бабушки**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

**Ильянкова В. М.**

Кухня СССР. Белорусская кухня от бабушки / В. М. Ильянкова —  
«ЛитРес: Самиздат», 2016

Книга посвящена селянской кулинарии белорусского народа. Немудреные рецепты, сытные блюда, привычные в питании продукты. Особое внимание уделено первым блюдам. Необычные супы старой белорусской кухни — это основа здорового питания не только взрослых, но и детей. Овощные и крупяные супы на цеже вес не увеличат, а о здоровье позаботятся. Богаты вкусами гарниры к первым блюдам, основные блюда, десерты и напитки белорусской кухни. Блюда по рецептам данной книги хороши и в будни, и в праздники.

© Ильянкова В. М., 2016  
© ЛитРес: Самиздат, 2016

Автор фотографий Валентина Ильянкова



### **Предисловие**

Серия кулинарных книг «Кухня СССР» адресуетя широкому кругу читателей:

**молодым** – вкусно, полезно;

**пожилым** – еда привычная, ингредиенты доступные не только по перечню, но и по цене;

**больным** – большинство рецептов составлено по Гиппократу "Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством";

**здоровым и равнодушным к своему здоровью** – здоровая еда лучше, чем диета.

Независимую государственность Белоруссия получила относительно недавно – в январе 1919 года. Может быть поэтому в СМИ часто мелькают утверждения, что у белорусов нет национальной кухни.



Но нельзя забывать, что государственная независимость и появление первых предков нынешних белорусов – понятия совершенно несопоставимые. Исследователи и ученые утверждают, что неандертальцы на территории современной Белоруссии появились не менее чем 35 тысяч лет тому назад, а может и ранее.

Начиная с [X](#) века известен целый ряд переподчинения славянских племен, живущих на территории нынешней Белоруссии чужеземцам. Так в [X—XI веках](#) это Древнерусское государство, в [XIII веке](#) – Великое княжество Литовское, с 1569 года – Речь Посполитая, с конца [XVIII века](#) – Российская империя. А была еще оккупация союзными войсками третьего Рейха. Конечно, какое-то незначительное влияние на кухню белорусов оказали и русские, и поляки, и литовцы, и немцы, и евреи. Но это кухня знати и гостей – шляхетская и корчемная.



Кухня крестьянская и мещанская, скорее всего, не претерпела изменений и дошла до наших дней в своей первозданности.

Можно предположить и обратное: некоторые блюда белорусской местечковой и сельской кухни в свою очередь заимствованы соседними народами, и ныне включены в их национальную кухню. Например, белорусские картофельные галки и литовские цепеллинаи схожи не только по технологии приготовления, но и по ингредиентам.



А густые супы немцев айнтопфы и белорусская полевка? Второе их название – два в одном, первое и второе блюдо в одной тарелке. По одинаковой технологии с соседними народами мы готовим творог, домашние сыры, мясные полуфабрикаты, засаливаем сало, квасим капусту и т.д. Но это не значит, что именно белорусы тысячи лет назад воспользовались чужим, популярным рецептом приготовления какого-либо блюда. Возможно, все было как раз наоборот – рецепт создан белорусскими хозяйками. Ведь, по сути, полевка – это блюдо от сельчанки в дни полевой страды. Сложила все продукты в один горшок и в печь поставила – пусть томится до позднего обеда-ужина, а сама ушла в поле. Вкусно, сытно и нетрудозатратно.



Наши предки блюда из мяса ели редко, только в праздники или дни особых, знаменательных событий. Поэтому при забое домашнего скота старались использовать все на заготовки для длительного хранения. Так создавались технологии соления, вяления и копчения мяса, приготовления колбас, вантробок (ливерные колбасы, зельцы, сальтисоны), фаршированных желудков (юцы), кровяных колбас, пачысто (запеченные в печи куски мяса). Но до сегодняшнего дня белорусы соблюдают древнюю традицию, молодняк скота, – от 6 до 8 недель от роду, в пищу не употребляют. Дети, они и у скота дети, а детей обижать, уверены белорусы – грех большой.

Непременное сходство белорусской кухни с кухнями соседних славянских племен все же имеется – это главный способ приготовления пищи. Русская печь! Одна на все славянские народы. Но национальная кухня у каждого народа своя – уникальная и неповторимая.

В книге рассмотрено сельское направление белорусской кухни, оно имеет древние корни и исчисляется несколькими тысячелетиями. Конечно, за долгие годы претерпели изменения не только технология приготовления еды, но и состав ингредиентов и пряностей. Но основные традиции питания наших предков сохранены, и до настоящего времени у белорусов пользуются популярностью. Правда, даже сельская кухня в восточной и западной Белоруссии имеет некоторые различия не только в технологии приготовления блюд, но даже в их названии. Например, тушенная смесь квашеной и свежей капусты в западной Белоруссии – это бигус, а в восточной – бигос.



В одной части Белоруссии блюда из картофеля называются пызы, цыбрики, камы, бабка, а в другой – эти же блюда уже галки, клецки, камавики, драчена.

В отдельных районах белорусы пекут оладьи из картофеля без добавления муки и яиц и называют их деруны, а в других – и с мукой, и с яйцом, да еще и со сметаной и называют их ладками и блинами. В западной Белоруссии хозяйки готовят творог из цельной, не снятой простокваши, а в восточной – эти же продукты предварительно греют в печи, и только затем отцеживают сыворотку и прессуют. В результате и творог получается различной консистенции:

– у западной хозяйки творог – нежная паста, у восточной – зерненный и слоистый.



На всей территории Белоруссии отдельное, главенствующее место в питании занимает картофель. Здесь он особенный – крахмалистый, рассыпчатый, духмяный.

Картофель белорусы едят круглый год в составе закусок, салатов, первых и основных блюд.

Картофель у нас прижился, полюбился и занял достойное место в питании белорусов. По официальной статистике сейчас наша страна находится в числе первой десятки мировых лидеров не только по выращиванию, но и потреблению картофеля. С картофелем связана главная традиция в питании белоруса – на столе только свежеприготовленная, не разогретая еда. Картофель в разогретых блюдах становится жестким и теряет вкус. Эта особенность картофеля стала основой здорового питания белорусов.



Пряности, приправы и витаминная зелень в блюдах белорусской, кухни, конечно, присутствуют, но умеренно, в небольших количествах. Приправляют тем, что выращивают в собственном огороде или собирают в поле: черемша, тмин, кориандр, горчица, укроп, петрушка, сельдерей, листья и корень хрена, листья вишни и дуба, лук, чеснок и др. Молотые семена льна в дни постов добавляют в крупяные котлеты, оладьи, блины вместо яиц. Зернами льна посыпают перед выпечкой хлеб и булки. Хлеб в белорусской кухне тоже особенный – ржаной, плотный, с заметной кислинкой, приготовленный на специально выращенной закваске, посыпанный семенами тмина, кориандра, льна, тыквы или подсолнечника.

### **Бульбяники – блины картофельные, фаршированные**

600 гр картофеля, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 100 мл молока, 2 зубчика чеснока, 2-3 стебля зеленого лука, 2-3 столовые ложки рубленой зелени укропа, около 300 гр отварного мяса (телятина или молодая говядина), 2-3 столовые ложки отварного риса, 2 отварные яйца, 4 столовые ложки топленого масла, около 30 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Кроме того, для подачи блюда: 40-50 гр сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, около 200 гр свежих овощей, 150-200 гр густой сметаны.



Чеснок и лук очистить, мелко нарезать.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать излишки сока. Молоко нагреть до кипения. В картофельную массу влить кипящее молоко, перемешать. Яйца вместе с солью взбить в пену, вмешать в картофель, затем добавить муку, соль, перец, половину чеснока и лука. Разогреть сковороду с растительным маслом, выпекать блины с двух сторон до готовности.

Блины сложить на тарелку, поставить на 10-15 минут в теплую духовку.

Мясо пропустить через мясорубку. Яйца очистить, нарезать кусочками. В сковороде разогреть топленое масло, обжарить оставшийся чеснок, добавить лук, тушить 1-2 минуты.

К овощам положить мясо, яйца, рис, посолить, приправить перцем и укропом, тушить на медленном огне 2-3 минуты.

Если начинка получилась рассыпчатой, то к ней нужно добавить 2-3 столовые ложки воды или мясного бульона.

В горячие блины завернуть начинку, выложить на тарелку. Сверху блины полить растопленным сливочным маслом, посыпать рубленым укропом, гарнировать овощами и сразу подать на стол.

Сметану разлить в маленькие соусники, оформить рубленой зеленью и подать отдельно.

## **Закуски**

### **Вантробянки-колбаски**

0,5 кг печени гуся или индейки, 0,5 кг желудков этой же птицы, 1-1,5 кг мяса птицы или свинины, 100 гр свиного шпика, 50 гр топленого масла, 2-3 столовые ложки топленого масла,

1 чайная ложка молотых приправ (семена горчицы, подсолнуха, перца, сушеные листья петрушки или др. набор), 40-50 гр маринованной моркови, 1 яйцо, соль по вкусу.

Печень очистить от пленок и трахей, замочить на 15-20 минут, отцедить, обсушить. В сковороде растопить масло, обжарить печень 6-8 минут, снять со сковороды, нарезать полосками.

Свиной шпик отварить, нарезать полосками. Желудки птицы очистить от внутренней оболочки, обмыть, Половину желудков залить кипящей, подсоленной водой, варить около 20 минут, отцедить, нарезать полосками, оставшиеся – пропустить через мясорубку. Мясо пропустить через мясорубку. Смешать фарш из мяса, желудков, добавить полоски печени, желудков и шпика, взбитое с щепоткой соли яйцо, морковь. Приправить фарш пряностями, вымесить.



Фарш разделить на несколько частей, сформовать небольшие рулеты. Бумагу смазать с одной стороны маслом, выложить на каждый кусок бумаги вантробянку, завернуть. Рулеты выложить на противень, подлить 50-100 мл воды, запекать в печи около 1 часа. Остудить под небольшим гнетом. Бумагу с вантробянок снять. Вантробянки нарезать ломтиками, гарнировать моченой брусникой или брусничным джемом.

### **Винегрет с грибами**

150 гр филе запеченной свеклы, 100 гр соленых грибов, по 40 гр отварных моркови и картофеля, 40 гр квашеной капусты, 40 гр соленых огурцов, 25-30 гр лука шалот или красного, 20 гр красного салатного лука.

Для соуса: 2 столовые ложки конопляного или орехового масла, 1 зубчик чеснока, 0,5 чайной ложки горчицы из зерен, 0,5 чайной ложки красного фруктового уксуса, ¼ чайной ложки меда, 1 чайная ложка рубленой пряной зелени. Кроме того: несколько маринованных корнишонов.



Приготовить соус: смешать масло, уксус и мед, взбить вилкой до состояния эмульсии. Чеснок мелко нарубить. В соус добавить чеснок, горчицу и зелень, перемешать.

Овощи очистить и мелко нарезать. Смешать свеклу, капусту, лук, огурцы и  $\frac{2}{3}$  соуса, перемешать. В заправленные овощи вмешать картофель и морковь. Выложить винегрет на тарелку.

Грибы приправить оставшимся соусом и нарезанным красным луком, перемешать, гарнировать винегрет. Оформить винегрет маринованными корнионами.

#### **Закуска из грибов и фасоли**

По 100 гр соленых или маринованных опят, отварной фасоли и помидоров,  $\frac{1}{5}$  черешка сельдерея, 50 гр репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, по 0,5 чайной ложки горчицы и винного уксуса.



Грибы отцедить. Помидор тонко нарезать Сельдерей очистить от волокон, тонко нарезать. Лук очистить, нарезать, пассеровать в половине растительного масла, снять со сковороды, остудить.

Смешать грибы, фасоль, помидоры, сельдерей и пассерованный лук вместе с маслом. Закуску выложить на тарелку. Взбить оставшееся масло с уксусом, вмешать горчицу. Приготовленный соус вылить на закуску, оформить зеленью сельдерей.

### **Закуска из картофеля и соленых грибов**

150 гр отварного картофеля, 50-70 гр соленых грибов, 1 отварное яйцо, по 30-40 гр репчатого лука и моркови, 1 зубчик чеснока, 2-3 столовые ложки растительного масла, щепотка молотого кориандра или раздавленных семян горчицы, 1 чайная ложка рубленой пряной зелени.

Овощи и яйцо очистить.

Лук и морковь нарезать полосками, чеснок нарубить. Разогреть масло, добавить чеснок, кориандр (горчицу), греть, до появления запаха чеснока и пряностей. Затем в сковороду добавить морковь и лук, сразу все перемешать. Тушить овощи на медленном огне до прозрачности. Овощи вместе с маслом снять со сковороды, вмешать зелень, остудить.

Картофель, грибы и яйцо нарезать брусками. 2/3 приготовленной овощной заправки выложить на картофель, оставшейся заправкой приправить грибы. Перемешать.

Через кольцо для салатов выложить на тарелку слоями картофель, затем яйцо и последним слоем грибы.

Закуску оставить в кольце на 10-15 минут. Излишки масла можно слить, снять кольцо. Закуску сразу подать.

### **Закуска из свеклы и фасоли**

150 гр отварной свеклы, 50-70 гр отварной фасоли, 20-30 гр красного лука, 2-3 полоски свежего огурца, 2 столовые ложки рубленой пряной зелени, 1 столовая ложка густой, отцеженной сметаны (или домашнего майонеза), щепотка тмина, соль, перец по вкусу.

Свеклу нарезать тонкой лапшой. Свеклу и фасоль, не перемешивая, выложить на тарелку, посолить, приправить перцем и тмином.

Лук очистить, нарезать полосками, выложить на тарелку со свеклой и фасолью.

Закуску гарнировать сметаной (или домашним майонезом), оформить пряной зеленью и полосками свежего огурца.

Заправку для закуски можно приготовить на основе растительного масла. Для этого нужно смешать 2 столовые ложки растительного масла с 1 столовой ложкой красного винного уксуса, щепоткой соли, сахара и взбить.



В этом случае закуску полить приготовленной заправкой сверху, перед подачей блюда на стол.

### **Закуска из судака и овощей, теплая**

250 гр филе судака без кожи, 200 гр запеченного картофеля, по 100 гр запеченной моркови, репчатого лука, и соленых огурцов, по 30 гр маринованных или соленых помидоров и лука, 1 яйцо, по 1 столовой ложке сливок, творога и сметаны, около 100 мл растительного масла, соль, перец, пряности по вкусу. Кроме того: 1-2 столовые ложки отцеженного соленого или маринованного крыжовника.

Лук очистить, нарезать половину мелкими кубиками, оставшийся – полукольцами. Крупно нарезанный лук обжарить в 2-3 столовых ложках масла до прозрачности, снять со сковороды. Филе рыбы нарезать мелкими кусочками, обжарить 3-4 минуты на медленном огне в

остатках растительного масла (можно масло добавить), положить растертый со сметаной творог, тушить еще 1-2 минуты, посолить, приправить перцем и пряностями, снять со сковороды.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.