

64 Д.Х.

А. С. ЛУКАНИНА

184

ОВОЩИ, ДИКОРАСТУЩАЯ ЗЕЛЕНЬ И ПЛОДЫ В ПИТАНИИ

НАРКОМЗДРАВ СССР

МЕДГИЗ

1944

e-339802.8

А. С. ЛУКАНИНА

64

Л84

ОВОЩИ,
ДИКОРАСТУЩАЯ ЗЕЛЕНЬ
И ПЛОДЫ В ПИТАНИИ

Р-339802

Ж

0

АРХИВ

Отдел хранения
Гос. Публ. Библиотеки
им. В. Г. Белинского
г. Свердловск.

НАРКОМЗДРАВ СССР
Государственное издательство
медицинской литературы
Медгиз — 1944 — Москва

641

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Заготовка и хранение овощей	4
Хранение свежих овощей	—
Приготовление витаминных соков впрок	5
Сушка овощей, фруктов, съедобных трав	6
Приготовление овощной муки	8
Приготовление квашенья, соленья, маринада	—
Приготовление домашнего уксуса	14
Приготовление бульонов, супов, борщей	15
Основные приемы обработки овощей	25
Салаты	37
Помадка для смазывания хлеба	39
Основные приемы обработки мяса	40
Основные приемы обработки рыбы	44
Основные приемы варки каши	49
Блюда из домашней лапши	52
Приготовление яичной крупы	53
Приправы, соуса и пряности	56
Соуса	57
Соуса, заготовленные впрок	61
Сладкие блюда	62
Конфеты	68
Основные приемы обработки теста	71
Простое тесто	—
Сдобное тесто	—
Начинки для теста	84
Напитки и соки	86

Подписано в печать 27/VII 1944 г.

Уч.-изд. л. 5,7.

НС 10252.

Формат 54x84.

Заказ № 960

Печ. л. 5 1/2.

Тираж 8000

Цена 4 руб.

5-я типография треста «Полиграфкинг» Огиза при СНК РСФСР.
Свердловск, ул. Ленина, 47.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современное учение о питании здорового и больного человека придает большое значение не только белкам, углеводам и жирам, но и витаминам и минеральным солям, носителями которых являются растительные продукты питания.

Несмотря на это, в быту и в учреждениях, детских и лечебных, пища до сего времени обогащается недостаточно этими ценными и доступными продуктами питания. Существует недооценка и консерватизм, мешающие обновлять ассортимент блюд и расширять его. Из разнообразных растительных продуктов питания используют лишь немногие. Далеко не все сорта даже овощей широко используются, а дикорастущая зелень, несмотря на высокую ценность ее, не находит до сего времени должного применения в питании.

В детских и лечебных учреждениях, как правило, чрезвычайно ограничен набор блюд. Распространены излюбленные стандартные блюда, бессленно повторяющиеся в меню.

Книга тов. Луканиной является ценной потому, что она призывает к широкому использованию растительных продуктов питания (овощей, зелени огородной и дикорастущей, плодов, ягод, грибов, желудовой муки), указывает разнообразные способы приготовления блюд из них, включает их в блюда из круп, мяса, в сладкие блюда, в тесто.

Многие блюда тов. Луканиной оригинальны и говорят о большом кулинарном мастерстве автора.

Наркомздрав считает эту книгу весьма полезной и рекомендует ее для широкого использования врачами, dietсестрами и руководителями детских учреждений. В ней они смогут почерпнуть много нового и полезного для организации рационального и диетического питания в учреждениях как для взрослых, так и для детей.

ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ

Овощи должны быть заготовлены на круглый год. Наиболее полноценными являются свежие овощи, и надо принять меры к тому, чтобы пользоваться ими возможно дольше — до весны, но необходимо произвести и заготовки в виде сушки, квашения, соления, маринадов, соков.

В подвалах и подпольях, где хранятся овощи и корнеплоды, надо обеспечить определенный тепловой режим. Они должны быть достаточно сухими, иметь температуру 2—5° и хорошо проветриваться. Осенью перед засыпкой продуктов подвалы и подполья надо хорошо проветрить, просушить, продезинфицировать, побелить известкой.

Глубина ям для хранения овощей должна быть не более 2—2,5 м. Стены их следует обкладывать сухой соломой. Ямы делают на возвышенном месте с песчаным грунтом. Ко дну ямы прорывают узкий ход, что позволяет брать овощи со дна. При каждой выемке овощи оседают, приходят в движение, что улучшает доступ воздуха к ним. Ямы прикрывают щитами из соломы или дерева и засыпают землей. В яме должны быть вытяжные трубы.

Тщательная просушка и сортировка свежих овощей перед укладкой в места хранения обеспечивает их длительное хранение. Поврежденные овощи должны быть отсортированы.

Необходимо установить регулярное наблюдение за состоянием продуктов, за прорастанием их и постоянно регулировать температуру помещения, проветривая его. При наличии сырости в подвалах и подпольях ставить ящики с негашеной известью.

Очень большое значение имеет система укладки овощей, величина кучи, так как от этого зависит приток воздуха внутрь кучи.

ХРАНЕНИЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Хранение картофеля. В подвалах и подпольях для картофеля лучше всего устраивать на некоторой высоте над полом ящики или закрома. Высота картофельной кучи не должна превышать 1,5 м. Непосредственно из ящиков или закровов должны отходить вытяжные трубы. Если температура в овощехранилище выше 5°, картофель начинает быстро прорастать.

Хранение моркови. Морковь при ссылке пересыпают сухим песком, заготовленным и высыпанным еще летом. Высота кучи дол-

жна быть не больше 1,5 м. Морковь должна лежать в песке, не соприкасаясь одна с другой. В течение зимы морковь следует перебрать 1—2 раза, портящуюся удалить.

Хранение свеклы. Свеклу надо обеспечить особенно хорошим притоком воздуха. Высота кучи свеклы не должна превышать 2 м, причем каждые 0,5 м свеклы следует перекрывать досками, укрепленными на стойках.

Хранение белокочанной капусты. Кочаны отрезают от корней и хранят в клетках или подвешенными.

Хранение цветной капусты. Для длительного хранения цветную капусту выкапывают с корнями, верхние листья обрывают, а нижние связывают шпагатом над кочаном. Кочаны ставят между двумя брусками или досками, опуская корни в землю или песок. Можно также хранить цветную капусту подвешенной кочаном вниз. Для одного-двухмесячного хранения цветную капусту можно уложить на полках (корни отрезают).

Хранение петрушки. Перед укладкой у петрушки следует оборвать все крупные листья. Мелким листьям во время хранения должен быть обеспечен рост. Петрушку укладывают в песок рядами, оставляя листочки открытыми. Каждые 2—3 ряда петрушки следует перекладывать досками, укрепленными на стойках.

Хранение лука репчатого. Лук следует хранить сплетенным и подвешенным в очень сухом помещении при температуре не ниже 5°, но он не портится и при более высокой температуре.

Хранение лука-порей. Лук-порей длительно можно сохранить только на сетках — металлических или веревочных, при высоте слоя не больше 10 см.

Хранение сельдерея и пастернака. Перед укладкой на зиму зелень срезают, не повреждая самого корня. Сельдерей и пастернак сыпают небольшими кучами (50 кг) и пересыпают не очень сухим песком. Лучше хранить их на полках открытыми.

Хранение брюквы, репы, редьки. Репу, брюкву, редьку надо хранить в полной темноте, так как свет быстро вызывает рост зелени.

Хрен хранят засыпанным почвенным (влажным) песком.

Хранение яблок и груш. Для длительного хранения яблоки и груши следует снимать бережно с деревьев, лучше всего щипчиками, не касаясь самого плода. Каждый плод следует обернуть в бумагу, уложить в сухие деревянные ящики и засыпать сухим овсом или рожью. Каждые 2—3 слоя яблок и груш следует перекладывать листами фанеры, укрепленными на брусках.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВИТАМИННЫХ СОКОВ ВПРОК

Приготовление соков с сахаром из ягод. Ягоды засыпать сахаром и оставить на свету сутки. Сок слить, ягоды растереть дере-

вянным пестиком, положить на марлю, натянутую над стеклянной банкой, и дать стечь всему соку (до сухости отжимок). Смешать оба сока, налить в бутылки, прикрыть горлышко марлей и поставить в котел (кастрюлю) с теплой водой, положив на дно сено, соломку, ткань, чтобы предохранить от боя; варить 2 часа. Дать воде охладиться, бутылки вынуть, закупорить, залить смолой или воском и положить набок в погреб.

Ягод 1 000,0
Сахара 1 000,0—700,0

Приготовление соков без сахара из кислых яблок, вишен, красной и черной смородины, желтых слив, спелого красного крыжовника. Ягоду потолочь (из вишен предварительно вынуть косточки), сок отжать, дать ему отстояться, слить в бутылки, герметически закупорить и положить в песок. Из отжимок можно готовить повидло для киселей, супов, начинок и т. д. К отжимкам прибавить сахар в количестве 75% к весу отжимок и дать постоять, пока не начнет выделяться сок. Затем варить 30—35 минут. Смородину можно протереть и прокипятить еще раз.

СУШКА ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, СЪЕДОБНЫХ ТРАВ

Сушке следует подвергать овощи, поврежденные при сборе, мелкие овощи, плохие, быстро портящиеся: тыкву, кабачки, баклажаны, патиссоны, огурцы. Перед сушкой овощи и травы следует очистить от корней и хорошо промыть водой в корзинах или решетках.

Сушат травы и овощи в специальных сушилках, печах, духовых шкафах. Но можно также проводить сушку зимой на отопительных батареях, на печах, а летом — в комнате или в по помещению в тени.

Сушка картофеля. Картофель очистить, сварить, откинуть, нарезать кусочками, положить на лист и поставить в духовку при температуре 80°, дверцы оставить открытыми на 2 см в течение 5 минут для выхода пара. Через 10—15 минут картофель следует перевернуть и затем довести до жесткости.

Сушка красной свеклы. Неочищенную свеклу уложить плотно в кастрюлю, залить кипятком и варить до мягкости 2 часа. Очистить, тонко нашинковать, положить на листы, покрытые бумагой и ветошью, и поставить в духовку или печь при температуре 50—60° на 10—15 минут, перевернуть и поставить еще на 10—15 минут. Полностью свеклу можно досушить в комнате в теплом месте или в более прохладной духовке при температуре 25—30°.

Сушка моркови, брюквы, репы. Овощи вымыть, нашинковать, обварить кипятком на решетке, дать стечь воде, рассыпать тонким слоем на полотне, фанере, досках для просушки, несколько раз пе-

ремешивая. Просушенные овощи положить на листы слоем 1—2 см и поставить в духовку или печь при температуре 50—60° на 5—6 часов. Несколько раз перемешать. При начале сушки дверцы 11—15 минут должны быть приоткрыты для выхода пара.

Сушка капусты. Капусту нашинковать, положить на листы слоем 1 см и поставить в духовку при температуре 50—60° на 2 часа помешивать. Вначале в течение 3—5 минут оставить дверцы духовки открытыми на 2 см.

Сушка зеленого лука. Молодой лук промыть, нашинковать, положить на фанеру, доску для просушки, а затем на лист слоем в 1 см при температуре 50—60° на 15 минут, часто помешивать. Первые 3—4 минуты дверцы духовки открыть на 2 см для выхода пара.

Сушка репчатого лука. Лук тонко нарезать, положить на лист, покрытый бумагой или ветошью, и поставить в духовку на 2 часа при температуре 30—40°, часто перемешивать. Вначале дверцу духовки оставить открытой на 3—5 минут для выхода пара. Досыхать лук может в теплом месте.

Сушка корней сельдерея, петрушки и огурцов. Сельдерей и петрушку нашинковать, огурцы нарезать тонкими кружками и сушить так же, как и морковь.

Сушка укропа, зелени петрушки и сельдерея. Укроп и зелень петрушки и сельдерея промыть, просушить, тонко нарезать, насыпать на листы и поставить в духовой шкаф или печь при температуре 60—70° на 15—20 минут. Первые 3—4 минуты не закрывать дверцы, часто перемешивать.

Сушка шпината. Для сушки надо брать молодой шпинат (до появления цветов), корешки удалить; промыть шпинат, обсушить, разложить тонким слоем на листах и поставить в духовку при температуре 50—60° на 20—25 минут. Первые три минуты дверцы плотно не закрывать; несколько раз встряхивать.

Сушка съедобных трав. Травы перебрать, промыть водой в корзинах, обсушить, разбросать на фанерах, досках на 3—4 часа до увядания, несколько раз их надо поворошить; положить на листы и поставить в печь или духовку при температуре 50—60° на 15—17 минут. Первые 3—5 минут дверцы плотно не закрывать.

Сушка ягод. Сушить ягоды следует, не вынимая косточек. Ягоды сушат на воздухе, в печах или духовых шкафах. Ягоды рассыпают на листы, покрытые ветошью и бумагой, слоем в 2 см и ставят в духовку или печь при температуре 50—60° на 8—10 часов. Досушить ягоды можно на открытом воздухе.

Сушка яблок в печи. Яблоки очистить от кожицы, разрезать кружками на три части, вынуть сердцевину, опустить в кипяток и сейчас же откинуть и разложить на фанере или досках для обсушки. Сноп ржаной соломы встряхнуть, чтобы удалить мелочь и рас-

стелить на поде печи (температура 100°). Яблоки положить на лопату и опрокинуть на солому. По окончании сушки солому за концы вытащить вместе с яблоками. Сушка продолжается 8—10 часов. Хранить сушеные яблоки надо плотно сложенными в ящиках.

Сушка яблок в духовых шкафах. Яблоки кладут на листы, покрытые бумагой, в один слой и ставят в духовой шкаф при температуре 50—60° на полчаса, затем переворачивают, ставят еще на полчаса, еще раз переворачивают и дают досохнуть при менее высокой температуре в духовке или просто в комнате.

Сушка груш. Груши очистить от кожицы и опустить в горячую сладкую воду и дать прокипеть 10 минут. Откинуть, дать стечь воде, разрезать кружками на три части и сушить дальше, как яблоки.

На 1 л воды 150,0 сахара.

Сушка очисток яблок и груш. Очистки яблок и груш рассыпать на листы, покрытые бумагой или ветошью, и сушить в духовке при температуре 50—60° около суток.

Сладкую воду, в которой варились груши, использовать для киселей, компотов, каш.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОВОЩНОЙ МУКИ

Очень удобно в хозяйстве иметь овощную муку. Овощную муку получают путем размола сушеных овощей на мельницах. Небольшое количество муки можно получить путем толчения сушеных овощей в ступке. Муку используют для приготовления самых разнообразных блюд: супов, соусов, тортов, теста и др. При использовании овощной муки готовка очень упрощается. При приготовлении супов, например, берут те сорта муки, какой суп хотят приготовить, заливают кипятком, дают прокипеть 5 минут и кладут подправку.

Желудовая мука. Очень хорошо при приготовлении различных блюд пользоваться желудовой мукой. Из нее можно готовить вкусное тесто как в комбинации с обыкновенной мукой, так и целиком. Она хорошо бродит. Желудовая мука при добавлении к кашам делает их более вкусными. Из желудовой муки можно готовить соусы, икру.

Желуди начинают собирать с августа и до выпадения снега; очищают и мелют машинным способом; в небольшом количестве их можно очищать домашним способом и толочь в ступке.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КВАШЕНЬЯ, СОЛЕНЬЯ, МАРИНАДА

Капуста квашеная. Белокочанная капуста имеет всегда некоторую горечь, которая особенно чувствуется в квашеном виде. Поэтому при квашении требуется тщательная обработка. Часть капусты

порубить, часть шинковать, промыть в большом количестве воды и дать стечь. Дно бочки обмазать заранее ржаным тестом (ржаную муку замесить на воде), тесто закрыть капустными листьями. Капусту перетереть с солью и перемешать с нарезанной морковью. Наполняя бочку, каждые 5 см капусты следует утрамбовывать до выделения сока. Заполненную капустой бочку оставить на трие суток открытой, ежедневно прокалывая капусту до дна палкой в нескольких местах. При прокоде наверх поднимается пена, ее следует снять шумовкой — это способствует удалению горечи из капусты. На четвертый день капусту прикрыть марлей или ветошью, наложить круг, плотно прилегающий к стенкам, поверх его положить камень.

Хорошо к капусте добавлять яблоки (антоновки, фарвинки), тмин, бруснику, клюкву. Можно перекладывать шинкованную капусту почанами, для этого следует выбирать небольшие кочаны, большие кочаны разрезать пополам.

Капусты	1 000,0
Соли	15,0

Свекла моченая. Столовую свеклу очистить от кожицы, промыть и плотно уложить в кадку. Дно кадки предварительно замазать ржаным тестом (ржаная мука, замешанная на воде) и накрыть листьями свекольной ботвы. Свеклу залить питьевой водой, накрыть сверху марлей или ветошью и кругом, плотно прилегающим к стенкам. На круг положить камень. В свеклу хорошо положить 2—3 гучка сельдерея для аромата.

Засолка цветной капусты. Отобрать кочаны капусты, крупные разрезать пополам, залить холодной водой на 3—4 часа для отбеливания, дать воде стечь. Сложить капусту в бочку и обварить крутым кипятком. Когда вода остынет, вынуть кочаны, положить в корзины и дать воде стечь, уложить в чистую бочку и залить кипяченым рассолом. Наложить дно и через пробочное отверстие добавить необходимое количество рассола. Рассол готовят так: на ведро воды берут 750,0 соли и дают проквашеть.

Перед употреблением капусту замачивают на 2—3 часа (при этом часть соли переходит в воду, это вытягивает соль и делает капусту белее).

Засолка осенних грибов. Засолке подвергают осенние грибы: волнушки, опенки, подорешники, молочаи и другие горькие грибы. Для этого грибы перебрать, корешки отрезать, промыть, сложить в бочку и залить водой на неделю, ежедневно меняя воду. Затем опустить грибы в соленый кипяток, прокипятить 15 минут, откинуть, дать воде стечь и теплыми уложить в кадку плотными рядами, пересыпая мелко нарезанным эстрагоном, чесноком и укропом. Грибы накрыть марлей или ветошью и кругом, на круг поло-

жить камень, чтобы жидкость выступила поверх круга. Через 2 недели грибы можно употреблять.

Грибов	1 000,0	Чеснока	5,0
Соли	25,0	Укропа	10,0
Эстрагона	10,0		

Засолка молодых грибов: подберезовиков, подосиновиков, белых. Грибы вымыть, посолить и оставить стоять 1 час, пока они не дадут сок; кипятить 1 час, остудить, сложить в посуду с герметической укупоркой.

Грибов	1 000,0
Соли	22,0

Засолка укропа. Для засолки следует сеять укроп в конце июня, чтобы использовать свежий молодой укроп. Отобрать веточки без стеблей, промыть, просушить, тонко нашинковать, посолить, размешать, плотно утрамбовать в банках и закрыть.

Укропа	1 000,0
Соли	30,0

Засолка зеленых помидоров. Помидоры обмыть, дать воде стечь, крупные помидоры разрезать на 3—4 части, тонко нашинковать стебли сельдерея (без листьев) и пересыпать солью (на 1 000,0 сельдерея 20,0 соли). Помидоры укладывать в бочку рядами, перекладывая каждый ряд стеблями сельдерея и мелко нарезанным укропом. Сверху помидоры накрыть ветошью, наложить круг и камень. Сок должен быть на поверхности круга.

Помидоров	100 кг
Сельдерея	500,0
Укропа	10,0—15,0
Соли	20,0

Засолка огурцов. Новые бочки перед засолкой огурцов надо замочить холодной водой на 2—3 недели, сменяя воду каждые 3—5 дней (для удаления дубильных веществ). После этого в бочку налить воды, спустить раскаленный камень и прогреть таким образом 2—3 часа (меняя камень). После этого кадку вымыть щеткой с песком и хорошо ополоснуть и обсушить. Если бочка употреблялась перед этим для засолки других продуктов, то для уничтожения запаха при парке бочки следует положить зелень мяты, сельдерея, укропа и дать постоять 2—3 дня.

Огурцы промыть и положить в ледяную воду на 2—3 часа. Дно бочки застелить листьями черной смородины, вишни, дуба и посыпать стружками хрена. Огурцы в бочку не класть, а ставить на ко-

решки (это обеспечивает более плотное укладывание огурцов и лучшее сохранение их — чем меньше жидкости, тем вкуснее огурцы). Каждый ряд огурцов перекладывать листьями черной смородины, дуба и вишни, стружками хрена, мелко нарезанным чесноком, эстрагоном, укропом, стручковым перцем. Из перца зерна удалить, стручки обварить, тонко нашинковать и класть между листьями так, чтобы огурцы с ними не соприкасались. Наполнить бочку доверху огурцами и залить рассолом.

Рассол: на ведро воды положить соли 500,0, селитры 50,0, дать вскипеть и залить огурцы горячим рассолом. Круг наложить после того, как рассол остынет. Заливка горячим рассолом обеспечивает более длительную сохранность огурцов, но можно залить и некипяченой водой, распустив в ней селитру и соль.

Огурцов	100 кг
Листьев черной смородины	2 000,0
Листьев дуба	500,0
Зелени сельдерея	200,0
Чеснока	200,0
Хрена	200,0
Эстрагона	400,0
Перца стручкового	200,0

Можно также положить 500,0 сушеных васильков.

Засолка перемолотого щавеля. Щавель промыть, дать воде стечь, пропустить щавель через мясорубку, посолить (на 1 000,0 щавеля 30,0 соли), наполнить щавелем бутылки до самой пробки. При набивке встряхивать, чтобы щавель ложился более плотно. Сверху щавель залить жиром, закупорить пробкой и завязать шпагатом. Положить в погреб набор. Желательно бутылки стерилизовать. В целях предотвращения боя во время стерилизации бутылки обмотать сеном; варить 2 часа. Бутылки не вынимать из котла до тех пор, пока вода не остынет.

Соление стеблей сныти. Отобрать стебли сныти без листьев, промыть, опустить в уксус, положить соль, перец, прокипятить и дать остынуть. Стебли вынуть из уксуса, сложить в банку или кадуюшку и залить рассолом, в котором варились стебли. Сверху стебли накрыть ветошью или марлей, положить круг, плотно прилегающий к стенкам кадки, и камень, чтобы рассол стоял поверх круга.

Стеблей	1 000,0
Уксуса 2,5—3%	500,0
Соли	40,0

Маринад из печеных рыжиков. Рыжики вымыть, положить на лист, посолить и поставить в горячую духовку на 10 минут; теплые грибы уложить плотно в банку и залить маринадом. В 2,5%

уксус положить соль, лавровый лист, английский перец, гвоздику, сахар, вскипятить и залить грибы.

Уксуса 2,5%	1 000,0	Сахара	20,0
Лаврового листа	1,0	Гвоздики	1,0
Соли	15,0		

Маринад из сахарной свеклы. Свеклу промыть, уложить плотно в кастрюлю, залить кипятком и варить 1½ часа. Воду слить, процедить, положить в нее гвоздику, корицу, лавровый лист и варить 1 час. Свеклу очистить, нарезать кубиками, опустить в маринад, влить в нее уксус и кипятить 10—15 минут. Горячим наполнить банки и завязать.

Свеклы	1 000,0	Душистого перца	1,0
Воды отварной	550,0	Лаврового листа	0,5
Корицы	2,0	Уксуса 7%	100,0
Гвоздики	2,0		

Маринад из тыквы или кабачков. Тыкву нарезать кубиками в 3—4 см, обварить соленым кипятком, откинуть, положить в маринад, варить 20 минут и оставить в маринаде на двое суток, затем тыкву уложить в банку, маринад прокипятить, остудить, процедить и залить им тыкву. Банку закрыть целлофаном или пергаментной бумагой.

Уксуса 2,5%	1 000,0
Соли	15,0
Душистого перца	2,0
Лаврового листа	1,0

Маринад из лука-порей. Лук промыть, дать воде стечь, отделить зелень от головок, тонко нашинковать отдельно головки и зелень и положить в отдельные банки. Сварить маринад и залить им зелень и головки. Головки лука употреблять для винегретов, салатов, при варке мяса, а зелень подавать как салат.

Уксуса 2,5%	1 000,0	Душистого перца	2,0
Соли	25,0	Лаврового листа	1,0

Маринад из стеблей ревеня и сельдерея. Стебли ревеня очистить, нарезать мелкими кусочками, сложить в посуду, положить сахара, соли, налить воды и кипятить 10 минут. Стебли сельдерея промыть, тонко нашинковать, обсыпать солью, перетереть руками и смешать с ревенем. Положить в них 2 столовые ложки 7% уксуса, тертого мускатного ореха, перемешать, сложить плотно в банку так, чтобы рассол был сверху.

Подается как салат. При подаче залить сметаной.

Стеблей ревеня	1 000,0	Соли	15,0
» сельдерея	1 000,0	Мускатного ореха	5,0
Сахара	200,0	Уксуса 7%	30,0

Маринад из трав лебеды, сныти и мальвы. Траву промыть, дать воде стечь. Уксус вскипятить вместе с лавровым листом, гвоздикой, корицей, солью, сахаром. Опустить в него траву и кипятить сныть и мальву 20 минут, а лебеду 10 минут. Траву вынуть из маринада и плотно уложить горячей в банку, а затем залить маринадом, в котором варилаась трава.

Травы	1 000,0	Лаврового листа	0,5
Уксуса 2—3%	700,0	Соли	15,0
Сахара	50,0	Корицы	5,0
Душистого перца	1,0	Гвоздики	2,0

Пинули из цветной капусты, стручков зеленого горошка, фасоли, корнишоновых огурчиков, черной и красной смородины (веточками), винограда, желтых слив, мелкой моркови (каротель). Фрукты и овощи промыть отдельно. Капусту разобрать на мелкие кочешки, обварить соленым кипятком, отбросить, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить до полуготовности (10 минут) Стручки фасоли разрезать на 2—3 части, спустить в 1 л кипятка, добавить соли, сахара, квасцов, варить 10 минут, откинуть на решето над посудой со стручками гороха. Горох оставить в отваре до его охлаждения. На сливах надо сделать 5—6 наколов булавкой. Огурцы посолить (на 1 000,0 огурцов 20,0 соли), перемешать, облить кипятком, охладить и откинуть. Перемешать все вместе, наполнить банки и залить горячим маринадом.

Маринад: в уксус положить соль, сахар, перец, душистый перец, лавровый лист, мускатный орех, корицу, дать прокипеть 10 минут.

Уксуса 2,5%	1 000,0	Лаврового листа	1,0
Соли	10,0	Мускатного ореха	5,0
Сахара	100,0	Корицы	5,0
Душистого перца	2,0		

Яблоки моченые. Белый налив, боровинка, антоновка. Отобрать неповрежденные яблоки, уложить рядами в бочки (плодоножкой вверх), покрыть каждый ряд листьями черной смородины и вишни или ячменной солодой, промытой и высушенной, и залить рассолом. Рассолы делают различные.

Медовый рассол: в воду положить мед, гвоздику, корицу, соль, дать вскипеть, остудить и залить яблоки.

Воды	1 ведро	Корицы	10,0
Мед	1 500,0	Соли	20,0
Гвоздики	5,0		

Рассол из сусла: ржаной солод размешать в воде (28—30°), поставить в горячую печь (100°) на 3—4 часа, вынуть из печи,

перемешать, накрыть крышкой и снова поставить в горячую печь (180—200°) на 5—6 часов. Сусло вылить в кипяток, размешать, процедить. Воду с сахаром вскипятить и вылить в сусло. Сусло остудить и залить им яблоки.

Воды	1 ведро	Сахара	500,0
Солода	2 000,0	Корицы	10,0

Рассол с сахаром для антоновских яблок: сахар и толченый мускатный орех залить кипятком и варить полчаса, остудить и залить яблоки.

Воды	1 ведро	Мускатного ореха	10,0
Сахара	1 000,0		

Квашение съедобных трав. Для квашения используют листья сныти, лебеды, крапивы, борщевика, мальвы, щавеля. Листья промыть, дать стечь воде, обварить кипятком, дать снова стечь воде (щавель не обваривать). Дно кадки посыпать солью, рядами укладывать траву, пересыпая солью (на 1 000,0 травы берут 40,0 соли, а щавеля 30,0). Каждые 5—6 см травы в кадке утрамбовывают до выделения сока, а затем продолжают наполнять кадку. Наполненную кадку накрывают ветошью или марлей, кладут круг, плотно прилегающий к стенкам кадки, и тяжелый камень, чтобы рассол стоял на кружке. Держать на холоде.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДОМАШНЕГО УКСУСА

Уксус из ржаных сухарей. Сухари опустить в кипящую воду, варить 5 минут, затем дать отстояться и процедить через марлю в бутыл, добавить сахара (не размешивая). При желании получить ароматический уксус вместе с сахаром кладут гвоздику, корицу и мускатный орех. Бутылку закрыть марлей и 2—3 месяца держать в теплом месте, а летом на солнце.

Сухарей	1 000,0	Гвоздики	2,0
Воды	5 000,0	Корицы	15,0
Сахара	300,0	Мускатного ореха	5,0

Уксус из тыквы. Сок, оставшийся при приготовлении цукатов из тыквы, разбавить водой, слить в бутылки, завязать горлышко марлей и поставить в теплое место (а летом на солнце) на 3—4 месяца. Бутылки не следует переставлять, так как всякое сотрясение нарушает рост гриба. При готовности уксус профильтровать, разлить в бутылки и закрыть герметически.

Любительская горчица. Воду вскипятить, всыпать грибную муку, толченый (просеянный) английский перец, лавровый лист. Хорошо размешать, взять 20,0 4% уксуса, дать вскипеть, заварить растер-

тую с сахаром горчицу и растереть ее полчаса. Дать постоять 4 часа, заварить горчицу кипящим маслом, хорошо промешать, уложить в банки, но закупорить ее 18 часов слустя.

Грибной муки	25,0	Масла	25,0
Лаврового листа	1,0	Горчицы	100,0
Корицы	2,0	Уксуса	20,0
Сахара	25,0	Соли	5,0

Долгое растирание способствует удалению горечи.

Горчица из свекольного сока с медом. Свеклу вымыть, стереть на мелкой терке; сок отжать, в него положить мед, толченую гвоздику, корицу, соль и кипятить 10 минут. Всыпать хорошо растертую горчицу, снова растереть 15—20 минут. Влить подсолнечного масла и опять тереть 10 минут. Оставить на сутки, после этого уложить в банку и закупорить герметически.

Сока свекольного	200,0	Горчицы	100,0
Мед	100,0	Соли	10,0
Гвоздики	1,0	Масла подсолнечного	10,0
Корицы	3,0		

Горчица из овощного сока. Овощи оскоблить, вымыть, натереть на терке, сок отжать, отжимки залить водой, варить их до готовности; протереть на частом сите, влить в них сок, вскипятить и заварить им горчицу, сильно растереть 15—20 минут. Оставить на сутки, после этого слить в банку и закупорить герметически.

Сельдерея	100,0	Горчицы	100,0
Петрушки	100,0	Сахара	20,0
Моркови	100,0	Соли	10,0
Пастернака	100,0		

Горчица с кабачками и с тыквой. Кабачки очистить, нарезать, сварить до мягкости, протереть на сите и вскипятить; горчицу просеять, всыпать соль, сахар, размешать, заварить кипящим кабачком и растереть не менее получаса. Оставить остывать 10—12 часов. Растереть еще раз; разлить в банки и закупорить герметически.

Кабачков	200,0	Соли	5,0
Горчицы	100,0	Воды для варки кабачков	50,0
Сахара	20,0		

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БУЛЬОНОВ, СУПОВ, БОРЩЕЙ

Приготовление бульона. Для приготовления бульона требуется мясо и кости. Кости следует размельчить на небольшие куски и залить холодной водой за час до варки бульона. Если мясо варят

большим куском, то оно бывает более сочное; если хотят пригото-
вить наваристый бульон, то мясо нарезают на более мелкие куски.
После того как бульон прокипит 1—1½ часа, в него опускают
коренья и продолжают варить на небольшом огне. Всего бульон
должен кипеть не менее трех часов. Для придания бульону хоро-
шего вкуса и аромата кладут коренья. Для придания бульону кра-
сивой окраски можно часть моркови и лука (в количестве 15,0 каж-
дого) пожарить на плите (без ековороды). Солить бульон следует
при готовности. На литр бульона требуется:

Мяса	200,0—300,0	Моркови	100,0—80,0
Воды	1500,0	Лук	50,0
Сельдерея	50,0—30,0	Соли	10,0
Петрушки	20,0—15,0		

Приготовление супов мясных с овощами. Мясу дать прокипеть
1—1½ часа, затем мясо вынуть, обмыть теплой водой, бульон
процедить, опустить в него обмытые мясо и овощи и варить, пока
мясо не станет мягким (1—1½ часа). Картофель опустить за
20 минут до готовности супа, а капусту за час.

Для приготовления 1 л супа требуется то же количество белых
корней, моркови и лука, что и при приготовлении бульона (200,0—
250,0), а кроме того, 300,0—250,0 других овощей в различной
пропорции, в зависимости от того, какой готовят суп. Реву и
брюкву кладут в количестве не больше 25,0—30,0 на 1 л, пред-
варительно обдав их кипятком.

Приготовление мясных супов с крупой. Мясу дать прокипеть
1—1½ часа, затем вынуть его, обмыть теплой водой, бульон про-
цедить, опустить в него мясо и крупу и варить вместе не меньше
1 часа. Перловую, овсяную, ячменную крупу варят сначала отде-
льно в воде, а затем подливая бульон, остальные крупы опускают
непосредственно в бульон.

Мяса	150,0—200,0	Лук	50,0
Воды	1500,0	Моркови	100,0—110,0
Сельдерея	50,0—30,0	Крупы	30,0
Петрушки	20,0—15,0	Пшеница	25,0—30,0

Приготовление супов без мяса. Овощи и крупу одновременно с
маслом опускают в кипяток, дают вскипеть, а затем варят под
крышкой на небольшом огне до готовности. Солят суп, когда крупа
разваривается, а овощи делаются полумягкими.

Овощи кладут сырые или пассерованные. Пассерованные овощи
придают супу лучший цвет, а на вкус не влияют. Пассеровка со-
кращает также продолжительность общей тепловой обработки ово-
щей. Количество овощей и крупы то же, что и для мясных супов.

Супы-шюре, борщи, щи, — все супы без мяса следует подправлять. Для подправки употребляют муку, поджаренную в масле, сметану, томат, желтки, лимонную или апельсиновую цедру. Подправку кладут в готовый суп и дают раз вскипеть. Сметану, томат растирают с мукой или кладут в чистом виде. Желток растирают с солью и постепенно заваривают бульоном. После спуска желтков суп кипятить не следует. Цедру спускают за 15 минут до окончания варки супа.

Перед подачей суп посыпают мелко нарезанными укропом и зеленью сельдерея.

Очень желательно освежать супы перед подачей на стол овощными, ягодными, фруктовыми соками в количестве 100,0 на 1 л. Корни сельдерея, петрушку, морковь, свеклу, лук, шпинат, съедобные травы опускают в суп шинкованными. Капусту шинкуют или кладут кусками. Стручки зеленого гороха, фасоли нарезают на 2—3 части. Картофель лучше класть в суп целым или разрезать на 2—3 части. Мелко нарезанный картофель быстро распадается, и суп делается мутным.

Борщ свекольный. Свеклу вымыть очень тщательно щеткой (залить кипятком, только покрывая ее) и варить до готовности, очистить, нашинковать и спустить в отвар, в котором она варилась. Петрушку, сельдерей, морковь, лук нашинковать и потушить в масле полчаса; смешать со свеклой, положить томат, лимонную или молочную кислоту или яблоки, добавить до 1 л воды и дать прокипеть 15 минут. Подправить мукой со сметаной и дать вскипеть.

Свеклы	200,0	Сметаны	30,0
Моркови	50,0	Масла	10,0
Корней сельдерея	30,0	Молочной или лимонной	
Петрушки	10,0	кислоты	3,0
Картофеля	100,0	или яблок	50,0
Лука	30,0	или уксуса по вкусу	
Томата	30,0		

Борщок. Вареную свеклу, морковь и сырые корни петрушки и сельдерея натереть на терке и потушить в масле полчаса; опустить в отвар, в котором варились овощи, положить тертых яблок, добавить до 1 л воды и дать покипеть 15 минут. Заправить мукой со сметаной.

Свеклы	200,0	Томата	30,0
Моркови	100,0	Сметаны	30,0
Сельдерея	30,0	Масла	10,0
Петрушки	10,0	Яблок	50,0
Лука	20,0	Соли	8,0—10,0

Суп из листьев редьки или редиса и щавеля. Листья обварить кипятком, отбросить на решето, дать стечь воде, переложить в

кастрюлю, залить кипятком (чтобы он только покрывал их) и варить до мягкости. Пропустить через мясорубку, положить мелко нарезанного зеленого лука, зелени сельдерея, масла и тушить 20 минут. Натереть на терке редьку, сок отжать и влить его в суп, положить пропущенный через мясорубку щавель, добавить до 1 л кипятка или бульона и дать вскипеть. Положить подправку из муки со сметаной или томатом.

Листьев редьки или редиса	200,0	Масла	10,0
Щавеля	50,0	Муки	5,0
Лука зеленого	20,0	Сметаны	30,0
Картофеля	120,0	Воды	1 000,0
Зелени сельдерея	10,0	Соли	8,0—10,0

Суп-пюре из перловой крупы. Крупу вымыть, залить горячей водой, положить масла и варить до мягкости 2¹/₂—3 часа, часто мешая. Протереть через густое решето, добавить еще масла, молока, дать вскипеть, заправить растертым желтком.

Крупы	40,0	Молока	400,0
Воды	2 000,0	Желтков	1/2 шт.
Масла	20,0	Соли	8,0

Суп-пюре из гороха или фасоли. Горох вымыть, залить холодной водой (вода должна только покрывать горох) и поставить на огонь. Когда вода выкипит, добавить холодной воды, и так делать несколько раз, пока горох не станет мягким (2 часа). Готовый горох протереть через решето, спустить в отвар, добавить до 1 л воды, масла, дать вскипеть и заправить желтком.

Гороха	120,0
Масла или смальца	10,0
Муки	5,0
Соли	8,0
Желтка	1/2 шт.

Суп-пюре из каштанов. Каштаны заварить крутым кипятком, накрыть кастрюлю крышкой и дать постоять 15 минут; высыпать каштаны на противень, накрыть их вторым противнем, поставить в печь или духовку на 20—30 минут до готовности. Очистить, протереть через густое решето или пропустить через мясорубку, залить молоком (можно пополам разбавленным водой) и прокипятить. Желтки стереть с сахаром, маслом, с мускатным орехом, заварить их супом, помешать.

Пюре из каштанов	300,0	Яиц	1 шт.
Воды	500,0	Сахара	15,0
Молока	500,0	Соли	4,0
Масла	15,0		

Суп-пюре из грецких орехов. Очищенные орехи залить кипятком, воду слить, орехи истолочь. Белый хлеб намочить в холодном молоке на 15 минут, неотжатый пропустить через мясорубку, положить в молоко и вскипятить. Желтки растереть с сахаром и орехами и заправить суп.

Орехов очищенных	100,0	Сахара	20,0
Молока	500,0	Булки	200,0
Воды	500,0	Желтка	1 шт.

Суп из вымени. Вымя выбить, вымыть и варить вместе с целыми кореньями 2—3 часа. Готовое вымя нарезать тонкими кусочками, коренья протереть через густое решето; в пюре положить масла, сметаны, соли, зелени, вымя, английского перца, толченого лаврового листа, перемешать и опустить в бульон. Дать прокипеть 5—10 минут; подправить мукой и дать вскипеть.

Вымени	200,0	Петрушки	10,0
Воды	2 000,0	Лука	10,0
Моркови	50,0	Муки	6,0
Сельдерея	10,0	Соли	8,0
Масла	15,0		

Суп из зеленых листьев капусты. Зеленые листья капусты промыть холодной водой, порубить, промыть струей проточной воды в течение 2—3 минут в корзине или решете. Дать воде стечь, положить в кастрюлю, положить жир, нашинкованный зеленый лук, морковь, помидоры, петрушку и тушить, не покрывая крышкой (чтобы вышла горечь), полчаса. Залить бульоном или кипятком, положить картофель и варить полчаса. Заправить томатом с мукой и дать вскипеть.

Капусты	150,0	Зеленых помидоров	100,0
Моркови	30,0	Масла	20,0
Петрушки	10,0	Муки	6,0
Лука	20,0	Соли	20,0
Картофеля	100,0		

Суп с мясными или рыбными фрикадельками. Мякоть отобрать, корни сельдерея, петрушки, лук варить целыми вместе с мясными костями и жилами или же костями кожи и головы рыбы до мягкости. Мясо (или рыбу) пропустить с вареными кореньями через мясорубку 2 раза, вбить яйцо, положить кусок замоченной булки, перемешать, сделать фрикадельки, опустить в бульон, дать вскипеть, положить зелени сельдерея, петрушки и укропа, дать вскипеть.

Мяса или рыбы	100,0	Зелени петрушки, укропа, сельдерея	5,0
Лука	20,0	Булки	10,0
Кореньев сельдерея	50,0	Яйца	1/2 шт.
Петрушки	25,0	Соли	8,0
Картофеля	100,0		

Суп грибной с картофелем. Грибы очистить, промыть, нарезать. Мелко нарезанный лук потушить в масле 10 минут, сложить в него грибы, укроп, сырой картофель, нарезанный кусочками, и тушить до полуготовности. Влить горячей воды и кипятить до полной готовности. Заправить сметаной.

Грибов	250,0
Картофеля	200,0
Лука	20,0
Масла	20,0

Укропа	5,0
Соли	8,0
Воды	1—1,5

Суп грибной с картофелем и свекольной ботвой. Грибы перебрать, вымыть, нарезать кусочками, залить литром воды и варить под крышкой 1 час. Холодный вареный картофель, свекольную ботву, очищенные от кожи огурцы, зеленый лук нарезать, добавить тертого хрена, соли и опустить в грибной суп, добавить сметаны и уксуса.

Грибов	100,0
Картофеля	100,0
Свекольной ботвы	50,0
Огурцов	100,0
Лука зеленого	20,0

Хрена	5,0
Соли	8,0
Укропа	5,0
Уксуса по вкусу	

Суп из свежих огурцов. Очищенные от кожи огурцы и зеленые помидоры пропустить через мясорубку. Белые корни очистить, сварить до полуготовности и пропустить через мясорубку. Зеленый лук и зелень сельдерея нашинковать, потушить в масле, смешать с промолотой массой, залить отваром, в котором варились корни, и поварить полчаса. Добавить до 1 л кипятком. Заправить мукой со сметаной и дать прокипеть.

Огурцов	150,0
Помидоров	150,0
Кореньев сельдерея	40,0
Моркови	50,0
Петрушки	10,0

Зеленого лука	20,0
Зелени сельдерея	20,0—10,0
Воды	1 500,0
Соли	8,0
Муки	6,0
Сметаны	30,0

Суп из лебеды и крапивы. Молодые листья крапивы или лебеды промыть, залить кипятком и варить до мягкости, отбросить на решето, дать воде стечь и протереть через сито, затем опустить в отвар, в котором варилась трава, и добавить до 1 л воды. Мелко нарезанный лук потушить в масле, положить в него муку, прокипятить, опустить в суп, влить по вкусу уксуса, дать покипеть и добавить сметаны.

Травы	200,0—300,0
Лука	30,0— 50,0
Масла	10,0
Муки	6,0

Воды или бульона	1 000,0
Соли	8,0
Сметаны	30,0
Уксуса по вкусу	

Суп из сныти с овсянкой. Овсяную крупу промыть, залить кипятком, положить 5,0 масла и варить 2¹/₂ часа. Свежие листья сныти промыть, нашинковать, положить в овсянку, посолить и варить еще 1 час. Положить остальное масло и укроп.

Овсянки	40,0	Масла	20,0
Воды	2 000,0	Соли	8,0
Листьев сныти	100,0		

Суп из рассады капусты или молодой ботвы свеклы или лебеды. Рассаду капусты (или молодую ботву свеклы) и листья лебеды промыть, залить кипятком, посолить, спустить нарезанный кусочками картофель, жир и варить до готовности. Положить сметану, растертую с мукой, дать вскипеть, посыпать укропом.

Рассады капусты	175,0	Муки пшеничной	6,0
Листьев лебеды	75,0	Укропа	5,0
Картофеля	200,0	Воды	1 500,0
Жиров	20,0		

Суп из листьев подорожника и свекольной ботвы. Листья подорожника и свекольную ботву промыть и пропустить через мясорубку. Корни сельдерея, морковь, лук нашинковать и потушить в масле полчаса; положить в протертое пюре, залить кипятком или кипящим бульоном, положить жира и дать покипеть 1 час. Положить соли, листьев щавеля, картофеля, дать прокипеть 20 минут. Заправить томатом с мукой, дать вскипеть, посыпать укропом.

Листьев подорожника	100,0	Моркови	50,0
Ботвы свеклы	100,0	Масла	20,0
Щавеля	50,0	Томата	20,0
Сельдерея	40,0	Соли	8,0
Лука	50,0	Муки пшеничной	5,0
Картофеля	100,0		

Суп из лебеды и клевера-сеянки. Коренья сельдерея, петрушки, моркови нашинковать, залить кипятком и варить 30 минут. Опустить нашинкованные листья лебеды, клевера-сеянки, лук, нарезанный кусочками, картофель, жир и варить до готовности картофеля. Посолить, заправить томатом с мукой, дать вскипеть.

Листьев лебеды	100,0	Жира	20,0
Клевера	50,0	Томата	20,0
Кореньев сельдерея	40,0	Муки	6,0
Моркови	50,0	Соли	8,0
Петрушки	10,0	Укропа	5,0
Лука зеленого	20,0	Воды	1 500,0
Картофеля	100,0		

Суп из свежей сныти со свежими огурцами. Листья сныти и зеленый лук нашинковать, залить кипятком и варить 20 минут, опу-

стить масло, соль, очищенные от кожи и нарезанные огурцы, картофель и варить до готовности картофеля. Заправить мукой со сметаной и дать вскипеть. При подаче посыпать зеленью.

Листьев сныти	100,0	Картофеля	120,0
Огурцов	100,0	Муки	6,0
Масла	20,0	Соли	8,0
Сметаны	30,0	Воды	1500,0

Суп из крапивы с дрожжами. Свежую крапиву промыть холодной водой, залить кипятком и варить 5—10 минут, пропустить через мясорубку, отвар процедить, положить в него лавровый лист, перец, дрожжи и варить 30 минут. Опустить в отвар крапиву, пассерованные в масле овощи, лук и поварить еще 10—15 минут, заправить сметаной.

Листьев крапивы	200,0	Масла	10,0
Лука	10,0	Сметаны	30,0
Дрожжей	100,0	Соли	10,0
Сельдерея	50,0	Воды	1500,0
Петрушки	20,0		

Суп холодный из щавеля и шпината. Щавель и шпинат перебрать, вымыть, залить 0,7 л кипятка и варить до мягкости. Откинуть на решето, протереть через сито или пропустить через мясорубку и опустить в отвар, в котором варилась зелень. Нарезать свежие огурцы, зеленый лук, укроп, стереть ложкой, смешать их с отваром, положить простоквашу и сметану. Подать с яйцом, сваренным всмятку.

Щавеля	50,0	Простокваши	500,0
Шпината	100,0	Сметаны	30,0
Огурцов	100,0	Соли	8,0
Лука зеленого	20,0	Яиц	1/2 шт.
Вареного картофеля	100,0	Кипяченой воды	500,0
Укропа	5,0		

Холодный суп из листьев черной смородины. Молодые листья черной смородины промыть, дать воде стечь, мелко порубить их, залить кипящим молоком, разведенным наполовину водой, дать постоять 1 час. Процедить через марлю. Одну половину отвара охладить, а другую вскипятить и заварить в нем желтки, стертые с сахаром добела. Дать остыть и после этого смешать обе половины отвара в одной посуде. Опустить отварной рис или макароны.

Листьев черной смородины	50,0	Соли	4,0
Молока	500,0	Желтков	1 шт.
Воды	500,0	Риса	20,0
Сахара	30,0—50,0	или макарон	25,0

Холодный суп из томатного сока. Спелые помидоры промыть, промолоть в мясорубке, сок отжать. Помидорные отжимки залить водой

и кипятить 20 минут, процедить и охладить. Очищенные огурцы, зеленый лук, вареный картофель, крутое яйцо нарезать и залить охлажденным отваром; положить натертый хрен, соль, сметану и влить помидорный сок.

Помидоров	200,0	Хрена	5,0
Огурцов	120,0	Сметаны	30,0
Зеленого лука	20,0	Укропа	5,0
Картофеля	200,0	Соли	8,0
Кипяченой воды	400,0		

Холодный суп из свеклы с простоквашей. Красную свеклу вымыть щеткой, плотно уложить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы свекла была покрыта, и варить до готовности. Очистить, тонко шинковать, нарезать зеленый лук, огурцы, укроп, соль, перемешать и залить простоквашей со сметаной и свекольным отваром; добавить воды или кваса до литра.

Свеклы	600,0	Простокваши	500,0
Огурцов	200,0	Сметаны	30,0
Зеленого лука	20,0	Свекольного отвара	500,0
Укропа	10,0	Соли	10,0
Уксуса по вкусу			

Холодный суп из кофе с яичной крупой. Кофе заварить обычным способом и процедить, желтки стереть с сахаром до пышности. Кофе вскипятить и заварить им желтки; взбить их венчиком и охладить; положить отваренную отдельно яичную крупу.

Кофе	15,0	Сахара	30,0
Воды	1 000,0	Яичной крупы	30,0
Желтков	2 шт.		

Холодный суп из зеленых стручков гороха с огурцами и помидорами. Стручки сахарного гороха очистить от связок, нарезать на 2—3 части, обсыпать сахаром, залить водой и варить до мягкости; охладить, положить сметану, нарезанные кусочками огурцы, помидоры и соль.

Стручков гороха	300,0	Воды	1 000,0
Огурцов	150,0	Сметаны	30,0
Помидоров	150,0	Соли	7,0

Суп из тыквы с фруктами. Тыкву очистить от кожицы, нарезать кусочками, залить холодной водой, положить сахар и варить до мягкости, затем отбросить на решето и дать отвару стечь. Отвар поставить на огонь, добавить до 1 л воды, опустить в него фрукты и варить до мягкости. Если фруктов мало, то добавить откинутое тыквенное пюре, охладить. При подаче на стол заправить сметаной.

Тыквы	200,0	Сахара	20,0
Фруктов	200,0	Сметаны	30,0
Воды	1 000,0		

Суп из сухого компота с яичной крупой. Компот вымыть, залить на 2—3 часа теплой водой, варить с сахаром до мягкости (20 минут), засыпать яичной крупой, дать вскипеть, добавить сметаны. Суп можно подавать горячим или холодным.

Суп из яблок. Яблоки испечь, протереть на решете. Оставшуюся кожуру залить водой, прокипятить 10 минут, процедить и добавить до литра воды. В яблочное пюре положить сахара, стереть до пышности, положить сметаны, стереть опять до большой пышности. Пшеничную муку (или картофельную или маисовую) развести холодной водой, смешать с кипящим супом, вскипятить, остудить и смешать с яблочным пюре.

Яблока	200,0	Сметаны	30,0
Воды	1 000,0	Муки	10,0
Сахара	40,0—50,0		

Суп из черной смородины с клецками. Ягоды перебрать, промыть, обсыпать сахаром, поставить на огонь, дать вскипеть, снять с огня и дать постоять 1 час. Ягоды вынуть шумовкой. В сок влить воду (до 1 л), положить толченую корицу, мускатный орех, дать вскипеть. Масло растереть добела с желтком и сахаром, влить в них молоко, положить муку, хорошо стереть, положить взбитые в пену белки, ягоды, промешать еще раз. Опускать по чайной ложке теста в кипящий суп. Клецки готовы, когда они всплывут. Суп подают холодным или горячим.

Для супа: Ягод	200,0	Для клецок: Яиц	1 шт.
Сахара	60,0	Муки	50,0
		Молока 1 ст. ложку	
		Масла	15,0
		Сахара	10,0
		Корицы	2,0
		Соли	1,0
		Воды	1 000,0

Суп с клецками из тыквы. Тыкву очистить, нарезать квадратиками (2 см), слегка обжарить в масле на сковороде (масло сливочное или топленое), немного подогреть, растереть с яйцом до пышности, подлить воды, добавить соли, муки и хорошо выбить. Кусочки тыквы обмакивать в тесто и спускать в кипящий бульон, дать прокипеть 10 минут.

Бульона или молока (пополам с водой)	1 000,0	Для клецок:	
Тыквы	100,0	Муки	50,0
		Масла	10,0
		Воды	1/4 ст. ложки.
		Яиц	1 шт.
		Соли	2,0

Молочный суп с яичной или мацной крупой. В кипящее молоко (разбавленное с водой) опустить крупу и дать прокипеть с яичной крупой 10—15 минут, а с манной 30 минут.

Молока	500,0
Воды	600,0
Крупы	30,0

Суп из черники или других ягод с макаронами. Ягоды перебрать, промыть, посыпать сахаром, залить кипятком и кипятить 10 минут. Одновременно залить кипятком макароны, посолить и варить до готовности (20 минут). Макароны опустить в ягодный суп. Суп подавать холодный или горячий. Заправить сметаной.

Ягод	350,0	Сахара	60,0—40,0
Макарон	50,0	Сметаны	30,0
Воды	1 000,0		

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ

Овощи должны быть хорошо очищены от земли и пыли путем тщательного промывания их со щеткой в холодной воде. Салат, шпинат, зелень сельдерея и петрушки, съедобные травы следует промывать в большом количестве воды (это способствует оседанию частиц земли на дно посуды), несколько раз меняя ее; удобно промывать их в корзинах или решетках. Укроп, лук следует промывать перед самым употреблением, так как при длительном замачивании они теряют аромат и внешний вид. Во избежание потемнения очищенный картофель хранят в воде, но возможно меньше времени.

Варка овощей и картофеля. Овощи и картофель варят в кожуре или очищенными. Кожура предохраняет от выщелачивания. Вне зависимости от того, снята кожура или нет, при варке должны быть обеспечены условия, способствующие наименьшему выщелачиванию овощей и картофеля. При варке их укладывают плотно, заливают кипятком, дают постоять несколько минут, сливают воду, вторично заливают кипятком в таком количестве, чтобы он только покрывал овощи, и сильным нагреванием обеспечивают быстрое закипание воды. После этого варку продолжают на небольшом огне. При готовности овощи быстро откидывают и дают стечь воде.

Вареные овощи и картофель используют для салатов, винегретов, пюре. Отвар берут для супа и соуса.

Тушение овощей (припускание). Овощи, богатые водой: тыкву, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы тушат в собственном соку, наливая лишь небольшое количество воды на дно посуды. Ускоряет выделение сока предварительное обсыпание их солью или сахаром. Овощи, менее богатые водой, тушат с добавлением на 1 000,0 овощей 200,0 воды и 20,0—40,0 масла; при тушении овощам дают

закинуть возможно быстрее, затем ставят на небольшой огонь. Травы, салат, щавель, шпинат тушат 5—10 минут; лук репчатый, лук зеленый, лук-порей, зелень петрушки и сельдерея 15 минут, остальные овощи в зависимости от сорта приходится тушить 40—50 минут.

Содить овощи следует за 2—3 минуты до их готовности. Раннее соление удлинит тепловую обработку. Свежлу следует предварительно сварить, а затем тушить, так как иначе тушение требует 2—3 часов.

Пассерование овощей. Пассерование заключается в легком поджаривании овощей. При пассеровании следует избегать образования на овощах корочки, поэтому поджаривать их следует на сравнительно небольшом огне и часто помешивая. Пассерованию подвергают белые коренья: петрушку, пастернак, сельдерей, морковь, огурцы, капусту при приготовлении икры, соусов, гарниров, супов. Содить овощи следует за 2—3 минуты до готовности; капусту перед пассерованием перетирают солью.

Жарение овощей. Жарят главным образом картофель. При жарении на картофеле следует получить румяную корочку. Так как наличие влаги на поверхности картофеля мешает образованию корочки, то перед выкладыванием на сковороду картофель следует посолить, дать постоять 5 минут, а затем обсушить в полотенце.

Обработка мороженого картофеля. Нельзя допускать оттаивания мороженого картофеля. Мороженный картофель следует положить в посуду, залить холодной водой. Лед, который сейчас же образуется, разбить, удалить; картофель промыть теплой водой, а затем залить кипятком, снять кожуру, промыть вторично, залить соленым кипятком и варить до готовности.

Запеканка картофельная с яичной крупой. Картофель очистить, сварить до мягкости, пропустить через мясорубку, развести молоком, посолить, вбить яйца, массу хорошо выбить веселкой, положить в нее яичную крупу, сахар, разотртое масло, перемешать, сложить на противень, смазанный маслом, и печь полчаса.

Картофеля	1 000,0	Молока	700,0
Крупы яичной	100,0	Яиц	2 шт.
Сахара	100,0	Соли	10,0
Масла	100,0		

Запеканка картофельная с манной крупой. Картофель очистить, сварить до мягкости, пропустить через мясорубку, разбавить молоком, положить прожаренную в масле манную крупу, вбить яйца, положить соли, размешать, вылить на противень, смазанный маслом, обсыпать сухарями и поставить в духовку на полчаса.

Картофеля	1 000,0	Яиц	2 шт.
Молока	0,0	Масла	100,0
Манной крупы	100,0	Соли	15,0

Запеканка картофельная с тыквой. Сырой очищенный картофель нарезать кусочками, посолить, перемешать, обсушить в полотенце и обжарить в горячем жире. Положить в него нарезанную кусочками тыкву, лук, сметану, перемешать, накрыть крышкой и поставить в горячую печь на 40—50 минут.

Картофеля	1 000,0	Лука зеленого	200,0
Масла	100,0	Сметаны	200,0
Тыквы	500,0	Соли	15,0

Запеканка картофельная с зеленым луком. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать. Потушить в жире лук, положить в него картофель, залить сметаной, перемешать и поставить в духовку на полчаса. Перед подачей обсыпать укропом.

Картофеля	1 000,0
Лука зеленого	100,0
Сметаны	100,0
Укропа	5,0
Соли	15,0

Запеканка картофельная с чистяковой икрой. Вареный картофель размять, разбавить молоком, положить мелко нарезанный зеленый лук, очищенную от пленок чистяковую икру, соль, масло, хорошо перемешать, положить в сотейник и поставить в духовку на 30 минут.

Картофеля	1 000,0	Масла	50,0
Молока	1 000,0	Икры	500,0
Лука	200,0	Соли	30,0

Рулет из картофельного теста. Вареный картофель пропустить через мясорубку, положить яйца, соль, масло, картофельную муку, замесить, раскатать на марле (или на полотенце), положить фарш, накрыть его тестом. Рулет перевернуть с марли на лист, смазанный маслом, обсыпанный сухарями, смазать яйцом и поставить в горячую печь на 1 час.

Картофеля	1 000,0	Яиц	3 шт.
Картофельной муки	200,0	Соли	20,0
Масла	100,0		

Фарш может быть из мяса, овощей, грибов и др.

Котлеты картофельные. Вареный картофель пропустить через мясорубку, вбить в него яйца, положить картофельной или пшеничной муки, соли, хорошо перемешать, сделать котлеты, обвалить их в муке и обжарить.

Картофеля	1 000,0	Яиц	2 шт.
Картофельной муки	50,0	Соли	15,0

Картофельные котлеты со свежей крапивой и снытью. Свежую крапиву или сныть вымыть, залить кипятком, сварить до мягкости, отжать, пропустить через мясорубку. Вареный картофель пропустить через мясорубку, смешать с крапивой, вбить яйцо, посолить, хорошо перемешать, сделать котлеты, обвалить в муке и поджарить.

Картофеля	1 000,0	Масла	50,0
Листьев крапивы	1 500,0	Соли	20,0
Яиц	1—2 шт.		

Тушеный картофель со снытью. Нашинковать белые корни, залить бульоном или водой, вскипятить, положить масло, нашинкованные листья сныти, потушить полчаса. Положить картофель и варить до мягкости. Заправить томатом и сметаной с мукой. Посыпать укропом.

Картофеля	1 000,0	Томата	150,0
Листьев сныти	1 000,0	Сметаны	150,0
Сельдерея	150,0	Муки	10,0
Петрушки	50,0	Укропа	5,0
Лука	150,0	Соли	25,0

Картофель под бешмелем. Вареный картофель нарезать кусочками, положить в него масло, соль, перемешать, поставить в духовку на 10 минут. Положить нарезанное кусочками вареное мясо и тушить 10—15 минут. В молоко вбить яйца, положить муку, хорошо размешать, залить им картофель, сверху посыпать тертым сыром, выложить в сотейник и поставить на полчаса в духовку.

Картофеля	1 000,0	Лука	25,0
Мяса	250,0	Муки	10,0
Масла	100,0	Соли	15,0
Молока	700,0	Сыра	25,0
Яиц	2 шт.		

Картофельные крокеты. Вареный картофель пропустить через мясорубку, положить сахар, толченые грецкие орехи, масло, картофельную муку, яйца, перемешать, сделать крокеты, обвалить их в сухарях с толчеными орехами и положить на противень, смазанный маслом. Смазать сметаной или молоком и поставить в духовку на полчаса. Подавать с молочным соусом.

Картофеля	1 000,0	Яиц	2 шт.
Сахара	50,0	Картофельной муки	50,0
Орехов	200,0	Соли	5,0
Масла	50,0	Сухарей	20,0

Отварной картофель со свежими грибами. Свежие грибы промыть, порубить, положить в кастрюлю вместе с шинкованным луком

солью, маслом и тушить 1 час. Затем заправить сметаной, размешанной с мукой и укропом, дать вскипеть. Подавать с отварным картофелем.

Картофеля	1 000,0	Сметаны	100,0
Свежих грибов	500,0	Муки	5,0
Масла	50,0	Укропа	20,0
Лука	50,0	Соли	20,0

Картофель с копченой грудинкой и салатом. Картофель очистить, промыть, нарезать дольками, посолить, обсушить в полотенце, положить на сковороду с маслом, поставить в духовку и жарить до готовности. Салат, зеленый лук нарезать. Грудинку нарезать полосками, поджарить до румяности, влить уксуса, положить салат, лук и картофель, перемешать, положить на противень, смазанный маслом, и поставить в духовку на 5 минут.

Картофеля	1 000,0
Грудинки	100,0
Салата	500,0
Лука зеленого	100,0
Уксуса 2,5%	100,0
Соли	15,0

Фаршированный картофель. Отобрать крупный картофель, хорошо промыть, залить кипятком и варить до полуготовности. Снять кожу, срезать боковинки с одной стороны, вынуть середину. Мясо промолоть вместе с вынутым картофелем, вбить яйцо, положить лук, укроп, соль, душистый молотый перец, хорошо выбить, начинить картофель и закрыть боковинкой, уложить картофель плотно в жаровню, влить бульона или воды и тушить до готовности. Залить подправкой из томата, муки и сметаны.

Картофеля	1 000,0	Томата	50,0
Мяса	250,0	Сметаны	50,0
Яиц	1 шт.	Муки	15,0
Лука	25,0	Перца душистого	1,0
Укропа	10,0	Воды	100,0

Вместо мяса можно сделать фарш из рыбы, селедки таким же способом.

Картофельные фрикадельки. Сырой очищенный картофель стерт на терке, отжать, положить в него вареный картофель, пропущенный через мясорубку, посолить, хорошо вымесить, сделать фрикадельки, отварить в соленой воде, положить в кастрюлю, залить сметаной или поджаренным с луком шпигом.

Сырого картофеля	1 000,0	или шпига	75,0
Вареного картофеля	350,0	Лука	100,0
Сметаны	150,0	Соли	15,0

Запеканка из тыквы или кабачков. Не вполне созревшие овощи очистить, разрезать на куски, посыпать солью и оставить постоять 10 минут, пока они не пустят сок. Затем куски обвалить в пшеничной муке и поджарить в масле на сковороде. Поджаренные куски уложить плотно на той же сковороде, посыпать зеленым луком, укропом и залить хорошо разболтанным яйцом и поставить в горячую духовку на полчаса.

Тыквы или кабачков	500,0	Лука зеленого	50,0
Масла	50,0	Укропа	15,0
Муки	25,0	Соли	10,0
Яиц	3 шт.		

Запеканка из тыквы с манной или смоленской крупой. Овощи очистить, нарезать небольшими кусочками и тушить в небольшом количестве воды до мягкости. Манную или смоленскую крупу поджарить в масле до желтого цвета, всыпать в тыкву и размешать до мягкости. Дать остыть до температуры парного молока, положить растопленное масло, изюм, корицу, сахар, соль, вбить яйца, хорошо выбить, сложить на противень, смазанный маслом и обсыпанный сухарями, и поставить в духовку на полчаса.

Тыквы	1 000,0	Изюма	100,0
Крупы манной	150,0	Корицы	5,0
Яиц	3 шт.	Соли	7,0
Масла	100,0		

Тыква или кабачки в тесте. Тыкву или кабачки очистить, нарезать кусками по 50,0, посыпать сахаром, уложить на противень и поставить на 10 минут в духовку. В простоквашу вбить яйцо, положить аммоний, соль, муку и хорошо выбить. Остуженные куски тыквы обмакивать в это тесто, а затем класть на раскаленную сковороду и жарить в масле, обжаривая с обеих сторон.

Тыквы	1 000,0	Яиц	3 шт.
Сахара	50,0	Муки	75,0
Простокваши	100,0	Соли	7,0

Печеная тыква или кабачки. Овощи очистить от кожицы, нарезать кусками по 100,0 (кабачки кольцами), посыпать с обеих сторон солью, сложить на противень, поставить в духовку и печь до мягкости. Перед тем как блюдо подавать на стол, залить соусом. Муку поджарить в масле до пожелтения, влить в нее кипяток, все время размешивая, положить сметану, лимонный сок, цедру, саха-

и кипятить 10 минут; снять с огня, положить желтки, хорошо взбить и облить этим овоццн.

Тыквы	1 000,0
Сметаны	50,0—100,0
Сахара	30,0
Масла	20,0
Муки	10,0

Лимонного сока и цедры с одного лимона	
Соли	10,0
Желтков	2 шт.

Тыква или кабачки жареные с корицей. Тыкву или кабачки нашинковать, посолить, сложить на противень с маслом и жарить до мягкости (необходимо помешивать). Готовую тыкву положить на блюдо, посыпать толченой корицей и залить сметаной.

Тыквы	1 000,0
Масла	30,0
Сметаны	50,0
Корицы	2,0
Соли	6,0

Тыква или кабачки фаршированные. Тыкву или кабачки очистить от кожицы, срезать верхушки, вынуть семена, посолить снаружи или внутри, смазать крылышком маслом, завернуть в пергаментную бумагу, положить на лист и печь до полуготовности.

Манную или смоленскую крупу поджарить в масле; сахар подрумянить на сковороде до коричневого цвета, подлить воды и кипятить до полного растворения сахара. В кастрюлю налить кипятка (1000,0), влить сахар, положить масло, поджаренную горячую крупу (тщательно ее размешивая), изюм, корицу, хорошо перемешать и начинить этим тыкву; закрыть срезанной верхушкой и поставить в горячую духовку и печь до полной готовности. Подавать остывшей, когда она делается более плотной.

Тыквы или кабачков	2 000,0
Крупы манной	500,0
Кипятка	2 000,0
Масла	100,0

Сахара	50,0
Изюма	100,0—200,0
Корицы	10,0
Соли	20,0
Воды	1500,0

Рулет из моркови. Морковь сварить на пару до мягкости и стертъ на мелкой терке. В полученное пюре положить дрожжи, растереть, вбить яйца, положить $\frac{1}{3}$ муки, размешать, хорошо выбить и поставить в теплое место на 2 часа. Затем положить остальную муку, соль, масло и хорошо вымесить руками. Дать подняться

тесту, раскатать, положить начинку, завернуть трубкой, сложить поровну, обмазать маслом и печь в духовке 1 час.

Морковного пюре	500,0	Сахара	100,0
Дрожжей	25,0	Масла	100,0
Яиц	2 шт.	Соли	10,0
Муки	600		

Начинку делают из мяса, овощей, риса и др.

Пудинг из моркови. Морковь вымыть, очистить, стереть на терке, сок отжать. Морковные отжимки потушить с маслом до мягкости, часто помешивая (30 минут). Всыпать сахар, размешать, поставить на полчаса в паровую баню (в кастрюлю с кипятком). Положить желтки, сухари, помешать, положить взбитые белки, ваниль, корицу, промытый изюм, перемешать, сложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и поставить в духовку на 1 час.

Моркови	1 000,0	Яиц	3 шт.
Масла	100,0	Ванили	1/2 палочки
Сухарей	90,0	или корицы	5,0
Сахара	100,0	Соли	10,0

Шницель из листьев капусты, винограда, борщевика. Листья промыть, положить в кипяток и варить 10 минут; затем разложить, положить начинку, сложить конвертами, обмазать яйцом, обкатать в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон. В сотейник сложить шницели рядами, посыпая каждый ряд тертым сыром; залить томатным или лимонным соком и поставить в горячую печь на полчаса.

Листьев сырых	2 000,0
Начинки	1 000,0
Яиц	2 шт.

Н а ч и н к а. 1. Поджарить нашинкованный зеленый лук и перемешать с нарубленными крутыми яйцами.

2. Натереть сыр, положить нашинкованный лук, сырое яйцо и перемешать.

Сыра	100,0	Масла	100,0
Лука	1 000,0	Яиц	10 шт.

3. Сырую грудинку, тонко нарезанную, поджарить, перемешать с мелко нашинкованным салатом и зеленым луком.

Грудинки	100,0
Салата	500,0
Лука зеленого	1 000,0

Котлеты из овощей. Коренья сварить, снять кожицу, пропустить через мясорубку, протереть через решето, добавить соль, сухари,

густую сметану, вбить яйцо и выбить так, чтобы масса стала тягучей, сделать котлеты, обвалять в сухарях и жарить.

Сельдерея	150,0	Яиц	3 шт.
Петрушки	50,0	Сметаны	100,0
Пастернака	200,0	Жиров	100,0
Моркови	600,0	Соли	15,0
Сухарей	100,0		

Котлеты из гороха. Вареный горох протереть через решето или пропустить через мясорубку, влить растительное масло, положить соль, укроп, вбить яйцо, хорошо перемешать, сделать котлеты, обвалять в муке и жарить.

Гороха	1 000,0	Сухарей	20,0
Яиц	3 шт.	Соли	15,0
Масла	100,0		

Пюре из гороха или фасоли. Горох вымыть, залить холодной водой так, чтобы она только покрывала его, и поставить на огонь. При выкипании доливать холодной водой (3—4 раза). При готовности горох отбросить, протереть через решето, положить масло, соль, сметану, дать вскипеть. Снять с огня, положить желтки, хорошо размешать. Вместо желтков можно положить пшеничной муки.

Гороха	1 000,0	или пшеничной муки	15,0
Масла	100,0	Сметаны	100,0
Желтков	2 шт.	Соли	15,0

Печеная брюква и репа. Овощи вымыть, положить на противень, влить 1 стакан горячей воды, накрыть вторым противнем и печь до мягкости. Очистить от кожи, посадить сверху и подавать со сметанным соусом с желтком.

Тушеные овощи с мясом. Брюкву (репу, кольраби) очистить, нарезать кусочками и вместе с куском грудинки положить в жаровню и залить водой (покрыв только их), дать вскипеть и поставить в духовку на 2—2½ часа. Посолить и залить подправкой из муки с жженым сахаром. Муку прожарить на сковороде, развести бульоном или водой, поджарить на сковороде сахар до светлокоричневого цвета, подлить воды и кипятить до полного его растворения, смешать с мукой, залить тушонку и поставить в духовку еще на 10 минут.

Овощей	1 000,0	Сахара	25,0
Мяса	250,0	Соли	15,0
Муки	10,0		

Хорошо прибавить чернослива (250,0) или изюма (100,0), и следует впускать после того, как овощи вскипят.

Голубцы картофельные с виноградными листьями. Виноградные листья вымыть, обварить кипятком, откинуть. Сырой картофель нашинковать, посолить, обсушить в полотенеце и обжарить в масле до полуготовности; перемешать с пассерованным луком и толченым лавровым листом. Сделать голубцы, положить в кастрюлю, залить соусом из сметаны или томата и потушить полчаса.

Картофеля	1 000,0	Лаврового листа	0,
Лука	200,0	Виноградных листьев	1 500,
Масла	100,0	Соли	10,

Отварная сныть. Стебли сныти отварить в соевом кипятке до мягкости, отбросить, положить масла, подогреть и посыпать сухарями, прожаренными в масле.

Стеблей сныти	1 000,0	Сухарей	25,
Масла	100,0	Соли	10,

Котлеты из лебеды с манной крупой. Лебеду промыть, опустить в соленый кипяток (вода должна только покрывать траву) и варить до мягкости, пропустить через мясорубку, отжать и протереть через решето. Пюре смешать с отваром, в котором варилась трава, положить масло, манную крупу, соль, размешать и поставить на 1 час «на пар» (в кастрюлю с горячей водой), затем охладить, вбить яйца хорошо выбить, сделать котлеты, обвалить в сухарях с мукой и обжарить.

Лебеды	1 000,0	Сухарей	10,0
Масла	50,0 + для жарки	Муки	10,0
Крупы	100,0	Соли	15,0
Яиц	2 шт.		

Тушеные съедобные травы как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу (сныть, крапива, подорожник, лебеда, а также листья мальвы). Траву промыть, тонко нашинковать и тушить со сметаной и жиром 20—25 минут. Положить нашинкованный лук, толченый лавровый лист, соль и тушить до мягкости, заправить томатом с мукой и дать вскипеть.

Листьев травы	1 000,0	Томата	100,0
Масла	100,0	Муки	50,0
Сметаны	200,0	Соли	10,0
Лука	100,0		

Биточки из лебеды, сныти, крапивы, подорожника, борщевика с манной крупой. Траву вымыть, залить кипятком, сварить до мягкости, откинуть, отжать в руках или марле и пропустить через мясорубку. Манную крупу прожарить в масле, залить кипятком, размешать

шать, смешать с травами, бить яйцо, посолить, перемешать, сделать биточки, обвалять в муке и поджарить. Подавать с грибами, сметанным или томатным соусом.

Травы	1 000,0	Яиц	8 шт.
Крупы манной	100,0	Муки	10,0
Кипятка (залить крупу)	600,0	Соли	10,0
Масла	100,0		

Вместо манной крупы в траву можно положить сухари или белый вымоченный и отжатый хлеб в количестве 75,0.

Паштет из брюквы (или других овощей) с дрожжами. Сырую очищенную брюкву нарезать кусочками, обварить кипятком и дать постоять 10—15 минут. Воду слить, залить снова кипятком (только покрыть брюкву) и варить до мягкости. Пропустить через решето, положить масло, сахар, эссенцию, поставить на горячую плиту и, не давая вскипеть, взбить до густоты. Дрожжи посыпать сахаром или солью и варить с маслом до сгущения массы (20 минут), затем смешать с овощным пюре, размешать и положить в форму или в кастрюлю, смазанную маслом.

Брюквы	1 000,0	Масла	100,0
Дрожжей	250,0	Сахара	100,0
Желтков	2,0	Соли	15,0

Икра из свеклы (или других овощей) с дрожжами. Вареную свеклу стереть на терке. Дрожжи, соль, уксус, масло прокипятить 15—20 минут, положить в них пассерованные в масле белые коренья, лук, свекольное пюре и дать прокипеть 10—15 минут.

Свеклы	500,0	Сельдерея	75,0
Дрожжей	200,0	Масла	100,0
Лука	75,0	Уксуса по вкусу	
Петрушки	25,0	Соли	12,0

Икра из моркови. Морковь, белые коренья и лук очистить, нашинковать и потушить в масле 10 минут, а затем, понемногу подливая воды, еще 10—15 минут. Пропустить через мясорубку, прибавить перец, толченый лавровый лист, томат, перемешать и тушить до мягкости, часто помешивая.

Моркови	1 000,0	Лука	200,0
Сельдерея	200,0	Лаврового листа	0,5
Томата	100,0	Перца горького	1,0
Масла	100,0	Соли	10,0
Петрушки	50,0		

Икра из свеклы. Свеклу очистить, плотно уложить в кастрюлю, залить кипятком (только покрывая свеклу) и варить до мягкости.

Очистить, пропустить через мясорубку, лук и белые корни тонок нашинковать и стушить в масле до мягкости, смешать со свежими, положить гвоздику, лавровый лист, перец в порошок, добавить уксуса по вкусу и хорошо перемешать.

Свеклы	1 000,0	Душистого перца	1,0
Лука	200,0	Лаврового листа	0,2
Моркови	150,0	Гвоздики	1,0
Сельдерея	200,0	Уксуса по вкусу	
Петрушки	50,0	Соли	22,0
Масла	150,0		

Икра из желудовой муки. Мелко рубленный лук и тонко нашинкованные корни петрушки, сельдерея и моркови поджарить в масле 5 минут, а затем тушить до мягкости, подливая воду. Пропустить через мясорубку, влить воды, посолить, дать вскипеть, всыпать желудовую муку, положить томат и варить до полного сгущения (15 минут), все время помешивая.

Желудовой муки	1 000,0	Масла	200,0
Корней сельдерея	500,0	Томата	200,0
» петрушки	100,0	Воды	1 000,0
Пастернака	200,0	Соли	20,0
Лука репчатого	200,0		

Икра из сборных овощных корней. Коренья залить кипятком (вода должна только покрывать их), дать вскипеть и варить до мягкости на небольшом огне (2 часа); овощи очистить и пропустить через мясорубку. Рубленный лук томить в масле 10 минут, постепенно подливая 200,0 воды, затем в эту же кастрюлю сложить овощи, томат, соль и тушить 20 минут.

Моркови	250,0	Пастернака	250,0
Сельдерея	200,0	Лука репчатого	100,0
Петрушки	100,0	Масла	100,0
Лука-порея	200,0	Соли	26,0

Икра из дикорастущих трав (крапивы, сныти, лебеды и др.) Сухую траву залить теплой водой и оставить стоять 1 час. Петрушку, сельдерей стереть на терке и вместе с рубленным луком прокипятить в масле 15—20 минут (до мягкости лука), положить траву, соль, накрыть крышкой и варить до полной мягкости травы. Положить лавровый лист, перец, чеснок, перемешать и дать кипеть 15—20 минут.

Сухой травы	100,0	Соли	20,0
Лука репчатого	200,0	Лаврового листа	1,0
Корней сельдерея	200,0	Перца	1,0
» петрушки	50,0	Чеснока	10,0
Масла или рыбьего жира	100,0		

Можно прибавить вареного картофеля 400,0.

Заливное из сборных овощей. Овощи вымыть, залить кипятком (он должен только покрывать овощи), сварить до мягкости и уложить в форму. Рыбий клей замочить в воде на 2—3 часа. Лук тушить с маслом 5 минут. Влить 750,0 воды, дать вскипеть, слустить и него клей и кипятить, пока он не разойдется полностью (15 минут), после этого залить им овощи и поставить на холод.

Моркови	250,0	Лука	200,0
Свеклы	200,0	Воды	700,0
Сельдерея	250,0	Рыбьего клея	30,0
Пастернака	250,0	Соли	30,0
Масла или рыбьего жира	100,0		

САЛАТЫ

Салат из брусники и тыквы. Бруснику перебрать, промыть, дать воде стечь, обсыпать сахаром и варить полчаса, часто помешивая. Тыкву очистить, нарезать кусками, положить в бруснику, добавить туда гвоздику, корицу и варить 35—40 минут (до мягкости тыквы). Сложить в банки и хорошо завязать.

Можно к салату добавить апельсинные и лимонные корки. Их надо намочить на сутки холодной водой, промыть, ошпарить кипятком и отварить 10—15 минут. Слустить их в бруснику одновременно с тыквой.

Брусники	1 000,0	Корица	5,0
Тыквы	500,0	Гвоздики	5,0
Сахара	250,0		

Вместо тыквы можно положить кабачки, яблоки, груши и др.

Салат из брусники. Бруснику отобрать, вымыть, откинуть, наполнить банку, залить рассолом и завязать.

Рассол: Воды	1 000,0
Гвоздики	1,0
Корицы	5,0
Сахара	200,0

Проквашить 10 минут и остудить.

Брусники	1 000,0
Рассола	500,0

Бруснику можно передложить яблоками.

Салат из мандарин. Мандарины очистить, кожицу промыть, нашинковать, залить кипятком, проварить 10 минут, воду слить, корки промыть еще раз, откинуть, всыпать сахар, залить горячей водой и варить 1 час. Мандарины разделить на дольки, зерна удалить, поло-

жить в салатник и залить охлажденными корками. Салат подавать к мясу и рыбе.

Мандарин	1 000,0
Сахара	150,0
Воды	200,0

Салат из баклажан и помидоров. Баклажаны очистить от кожи, нарезать кружками, обварить соленым кипятком и сейчас же слить его. Помидоры обмыть, разрезать, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды на дне и варить до мягкости; протереть, положить в них масло и нашинкованный лук (репчатый или зеленый), вскипятить, положить в них баклажаны, перемешать и варить 15 минут.

Баклажан	1 000,0	Лука репчатого	250,0
Помидоров	500,0	или зеленого	100,0
Масла	50,0	Соли	15,0

Можно прибавить к салату свежих огурцов 200,0—250,0.

Салат из белокочанной капусты. Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, протереть руками, положить сахар, перемешать, сложить в салатник, залить или томатным соком или уксусом и сметаной или заправить сырыми тертыми яблоками.

Капусты	1 000,0	Сметаны	100,0—150,0
Сахара	50,0	Яблок	250,0
Томата	200,0	Соли	10,0
или уксуса 10%	50,0		

Салат из шпината. Молодые листья без стеблей обмыть, положить, полить лимонным соком, посыпать сахаром. Крутой желток растереть с растительным маслом и заправить им шпинат.

Шпината	1 000,0	Лимона	1/2 шт.
Сахара	25,0	Желтков	2 шт.
Растительного масла	100,0	Соли	15,0

Вместо желтков можно заправить сметаной с зеленым луком.

Салат-латук. Салат вымыть, нарезать, заправить сметаной с зеленым луком или горчичным соусом с желтком. Желток растереть с горчицей, сахаром, растительным маслом и затем добавить уксус.

Салата	1 000,0	Сахара	100,0
Лука зеленого	200,0	Растительного масла	50,0
Желтков	2 шт.	Уксуса по вкусу	
Горчицы	1 чайн. ложку		

ПОМАДКА ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ХЛЕБА

Помадка из ягод. Малину, красную смородину, ежевику, тутовые ягоды протереть на сите, черную смородину, клубнику, вишню размять скалкой и варить 10 минут с сахаром. Охладить, положить масла; белок; стереть до большой пышности.

Ягод 1 000,0	Масла 100,0
Сахара 200,0	Белков 2 шт.

Помадка из тыквы или кабачков. Овощи очистить, нарезать кусочками, обсыпать сахаром, дать постоять 2—3 часа; варить, пока не образуется пюре. Остудить до температуры парного молока, положить сливочного масла, белок и стереть до однородной пышной массы (30 минут).

Тыквы 1 000,0	Масла 100,0
Сахара 200,0	Белков 2 шт.

Помадка из вареных овощей и фруктов. Фрукты или овощи стереть на терке, затем протереть на сите, положить сахар. Вскипятить, охладить, положить масла, белок, стереть до пышности.

Овощей или фруктов . . . 1 000,0	Масла 100,0
Сахара 200,0	Белков 1 шт.

Помадка из каштанов. Каштаны облить кипятком, воду слить, поставить в духовку под крышкой до готовности; следует несколько раз перемешать. Готовые каштаны очистить, пропустить через мясорубку, влить сливки (или молоко), положить масло, ваниль, сахар, дать вскипеть, все время помешивая, снять с огня, вбить яйцо и быстро размешать.

Каштанов 1 000,0	Ванили 1/2 палочки
Масла 200,0	Эссенции 10 капель
Сахарного песка 200,0—100,0	Яиц 1 шт.
Молока 500,0	

Помадка из почек черной смородины. Почки черной смородины промыть в холодной воде, откинуть на решето, дать воде стечь и растереть в ступке, деревянной или каменной; положить в них сметану, стереть деревянной ложкой и затем протереть через сито. Молодые листья сныти промыть, залить водой (она должна только покрывать их) и варить до мягкости. Отвар слить, листья прожарить, сложить в отвар и варить до густоты. Смешать с пюре из черной смородины, положить сахар, сливочное масло, стереть все

в однородную массу, положить кислоту, вбить белки и стереть все в пышную густую массу (30—40 минут).

Почек черной сморо- дины	150,0	Кислоты лимонной или молочнокислой	3,0
Листьев сныти	1 000,0	Сахара	150,0
Масла	50,0	Белков	2 шт.
Сметаны	200,0	Воды	500,0

Помадка из моркови и кураги. Вареную морковь стереть на терке, курагу промыть, залить горячей водой, положить сахара и варить до мягкости. Морковь и курагу протереть через густое решето, положить масла и варить до густоты. Охладить до температуры парного молока, вбить белки, всыпать сахар и тереть до увеличения объема массы в 2 раза.

Моркови	1 000,0	Масла	100,0
Кураги	400,0	Белков :	2 шт.
Сахара	100,0—150,0		

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОБРАБОТКИ МЯСА

Обработка мяса. Неправильная обработка мяса может ухудшить его вкусовые качества. Мясо надо возможно меньше мочить в воде. Обмывать его надо большим куском, а затем уже разрезать на более мелкие.

Мороженое мясо следует пускать в обработку, не ожидая оттаивания.

Мясо тушеное. Перед тем как мясо варить (если это не вырезка), его следует хорошо выбить, посолить, обсушить в полотенце, а затем положить на горячую сковороду с кипящим жиром и обжарить со всех сторон. Затем положить овощи, неочищенные от шелухи, разрезанный пополам лук, подлить бульона или воды и тушить 1 час на плите под крышкой, сдвинув с огня (закрывать конфорку), следить за количеством жидкости и при испарении подливать ее. Тушить 1 час. После этого надо положить лавровый лист, английский перец, кусочек хрена и тушить до готовности.

Жарение вырезки. Вырезку обмыть, посолить, обсушить в полотенце, обжарить на жаровне в масле, положить муку в эту же жаровню, подрумянить ее, подлить бульона или воды и дожарить, не покрывая крышкой. Вырезку надо жарить не больше получаса.

Жарение бифштекса. Вырезку разрезать на порции по волокнам, разбить скалкой, посолить, обвалить в муке, обжарить с двух сторон в очень румяном жире и снять на горячее блюдо. На сковороду подлить 2—3 столовых ложки бульона, дать прокипеть и этой подливкой облить бифштекс.

Котлеты мясные. Мясо отжиловать. Жилы и кости варить вместе с цельными корнеплодами и луком до готовности корней; пропустить

через мясорубку, положить белый хлеб, намоченный в холодной воде, неотжатым, хорошо размешать, прибавить соль, перец, чеснок, вбить яйцо, сделать котлеты, обвалять их в муке и поджарить.

Мяса	1 000,0	Лука	100,0
Масла	50,0	Белого хлеба	50,0
Сельдерея	70,0	Муки	15,0
Петрушки	30,0	Сухарей	10,0
Кольраби	50,0	Соли	25,0
Пастернака	50,0		

Пюре из печенки с овощами. Телячью печенку завернуть в пергамент и положить в кастрюлю, на дно которой налить 1—2 столовых ложки воды, чтобы помешать образоваться на печенке корке. Целую печень (3 000,0—4 000,0) печь 1 час, кусок печени в 1 000,0 печь 15 минут.

Одновременно варить до мягкости очищенные овощи. Печень и овощи пропустить через мясорубку, положить масло, яйца, соль, вторично пропустить через мясорубку, развести кипяченым молоком или бульоном до густоты пюре.

Печенки	1 000,0	Молока или бульона	500,0
Овощей	500,0	Соли	20,0
Масла	100,0	Перца	2,0

Печенка тушеная с тыквой. Печенку и тыкву обмыть, нарезать кусками, посолить, нашпигованный соломкой лук потушить в масле до полуготовности. Сложить в кастрюлю рядами печень и тыкву, каждый ряд пересыпая поджаренным луком. Положить сметану, толченый лавровый лист, перец, накрыть крышкой и тушить в горячей духовке не меньше 1 часа.

Печенки	1 000,0	Сметаны	200,0
Тыквы	1 000,0	Соли	20,0
Лука	200,0	Лаврового листа	0,5
Масла	50,0	Перца душистого	1,0

Пудинг из печенки. Печенку и шпиг пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук потушить в масле до мягкости, положить в него фарш и прокипятить 10 минут, все время мешая. Положить вымоченный и отжатый кусок белого хлеба, размешать, вбить яйца, сильно выбить, сложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и поставить на час в духовку.

Печенки	1 000,0	Яиц	5 шт.
Шпига	200,0	Булки	100,0
Лука	150,0	Соли	20,0

Мясо рубленое жареное. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, влить молока (или воды), хорошо перемешать и еще раз пропустить через мясорубку и сильно выбить. Положить на сковороду и все время мешать. Как только мясо начнет выделять сок, снять его с огня, хорошо промешать и подать на стол с отварным картофелем.

Мяса	1 000,0	Молока	500,0
Лука	500,0	Соли	20,0

Грудинка с брюквой и черносливом. Грудинку разрубить на куски по 50,0—100,0. Брюкву очистить, нарезать квадратиками, обдать кипятком и оставить стоять до охлаждения воды, затем воду слить, положить брюкву в кастрюлю вместе с грудинкой, влить воду, чтобы она покрывала грудинку и брюкву, и варить 1 час. Положить промытый чернослив и варить под крышкой еще полчаса, затем снять с огня, слить оставшийся бульон. Муку поджарить в масле, развести бульоном, залить грудинку и поставить в духовку до полной готовности.

Грудинки	1 000,0	Масла	30,0
Брюквы	1 000,0	Муки	10,0
Чернослива	150,0—200,0	Соли	20,0

Пудинг из крупы и крови. Крупу промыть, залить 2 л кипятка и варить 10—15 минут. Кровь протереть через сито, влить в кашу, положить масло, толченый лавровый лист, калянды, кориандру, хорошо выбить, положить в форму или в кастрюлю и запечь. Вынуть из духовки за 10 минут до подачи на стол.

Крупы	500,0	Лаврового листа	0,5
Крови	500,0	Воды	2 000,0
Масла	100,0	Соли	20,0

Пудинг из кукурузной муки и крови. Поджарить в масле кукурузную муку, всыпать ее в кровь, хорошо растереть, чтобы не было сгустков, положить толченый английский перец, корицу, сильно выбить. Подливать понемногу кипятка (всего 1,5 л), все время хорошо выбивая. Когда получится консистенция каши-размазни, вылить в форму (в кастрюлю), смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Форма должна быть на 3 пальца не наполнена, так как пудинг сильно поднимается.

Муки кукурузной	1 000,0	Корицы	5,0
Крови	1 000,0	Соли	30,0
Масла	200,0	Воды	2 500,0
Перца английского	2,0		

Мусс из свиного голя. Свиные ноги, голову разрубить на куски и варить до мягкости. Мясо пропустить через мясорубку и протереть через густое решето. Протертое мясо развести бульоном, при-

бавить лимонный сок, цедру, дать вскипеть, спустить вымоченный и отжатый желатин, немного охладить и взбить до густой пены. Форму сполоснуть холодной водой, сложить в нее мусс и поставить на холод. Подавать со сметаной, сбитой с цедрой.

Голья	2 000,0	Соли	30,0
Лимона	1 шт.	Воды	4 000,0
Желатина	30,0		

Флячки (требуха). Требуху вымыть хорошо, выскоблить, обварить кипятком, хорошо промыть, разрезать кусками и варить с луком и лавровым листом до мягкости. Тонко нашинковать и смешать с луком, тушенным в жире, с английским перцем, чесноком (или имбирем), с мукой, сметаной, хорошо промесить, выложить на противень и поставить в духовку для обжаривания. Подавать с картофелем.

Требухи	1 000,0	Имбиря	2,0
Лаврового листа	0,5	Муки	15,0
Лука	100,0	Масла	5,0
Перца английского	1,0	Сметаны	100,0
Чеснока	5,0	Соли	20,0

Соус из ливера. Сердце, легкое отварить до мягкости, нарезать кусочками, пропустить вместе с солеными огурцами через мясорубку. Лук потушить в масле, смешать с фаршем, положить сметану, томат, муку, хорошо перемешать и дать прокипеть. Подавать с картофельным пюре.

Ливера	1 000,0	Томата	100,0
Огурцов	200,0	Муки	20,0
Сметаны	100,0	Соли	20,0

Мусс из сырых мозгов. Мозги промыть в холодной воде, залить кипятком с уксусом и дать постоять, пока вода остынет, затем воду слить, пленки снять и мозги протереть через решето. В протертую массу положить сметану, сахар, ваниль, корицу, хорошо размешать. Желатин вымочить в холодной воде, развести в кипятке, смешать вместе с мозгами, хорошо сбить, вложить в форму и остудить.

Мозгов	1 000,0	Ванили	1/2 палочки
Густой сметаны	1 000,0	Желатина	30,0
Сахара	300,0		

Рулет мясной с овощами. Для рулета берут середину сека. Мясо вымыть, обсушить чистым полотенцем, разбить деревянной скалкой или молотком, следя, чтобы не разрывать мясо и получить тонкий (в 1 см) ровный кусок. Посолить, поперчить. Овощи нашинковать и потушить их в масле и сметане под крышкой до мягкости. Вбить в горячее яйца, хорошо размешать, выложить их на мясо, сделать рулет и завязать шпагатом. Положить в жаровню, поставить на

огонь, дать обрумяниться со всех сторон, поворачивая его. Положить шинкованного лука и поставить тушить под крышкой на полчаса. Добавить томат, размешанный с луком, бульон или кипяток и дать соусу прокипеть.

Мяса	1 000,0	Масла	25,0
Овощей разных поровну (брюквы, моркови, сель- деря, пастернака)	80,0	Сметаны	100,0
Лука	100,0	Муки	15,0
		Томата	50,0
		Бульона	500,0

Вместо мяса куском можно использовать мясной фарш. В мясной фарш кладут яйцо, белый хлеб, соль.

Для начинки можно использовать различные каши, картофель, тыкву, грибы, капусту и пр.

Колбаса жареная. Мясо промолоть, свинину мелко нарезать, лук очистить и варить вместе с костями и жилами 45—50 минут, затем промолоть. В процеженный бульон положить фарш мясной, свинины, коландру, майран, лавровый лист, муку пшеничную (желатин крупчатку), соль, хорошо выбить и набить туго кишки, удаляя весь воздух. Если воздух остался, то в месте пузырька кишку надо проколоть. Колбасу можно жарить или запечь. При запекании колбасу положить на противень или сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовку на 15—20 минут.

При жарке колбасы ее предварительно обдать кипятком, а затем положить на раскаленную с маслом сковороду и жарить на очень сильном огне.

Мяса	1 000,0	Лаврового листа	0,5
Свинины	500,0	Муки пшеничной	100,0
Коландры	3,0	Соли	25,0
Майрана	3,0	Воды или бульона	500,0

Мусс из печенки с селедкой. Печенку промыть, нарезать тонкими кусками и соскоблить (останется тонкая пленка). Селедку очистить, кожу снять, мякоть отделить, тонко порубить и смешать с печенкой. Положить зеленый лук, стертый в тарелке ложкой, и протереть массу через решето. Положить сметану, желатин, разведенный в кипятке, хорошо сбить все до густой массы и вылить в форму.

Печенки	1 000,0	Сметаны	100,0
Селедки	250,0	Желатина	30,0
Лука зеленого	100,0		

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОБРАБОТКИ РЫБЫ

Следует тщательно следить за тем, чтобы не использовать в пищу испорченную рыбу. Свежая рыба имеет блестящую гладкую чешую,

выпуклые глаза, яркокрасные жабры. Мясо рыбы, оттаявшей в теплой воде, дряблое и невкусное.

Когда рыбу варят, ее следует каждые 5 минут обливать холодной водой, — это предотвращает разваривание рыбы и растрескивание кожи. Рыбу надо варить, не прикрывая кастрюлю крышкой.

Перед тем как рыбу жарить, ее надо посолить, обсушить и поджарить, обваливать в муке или сухарях, положить на хорошо раскаленную сковороду в горячий жир. Рыбу следует быстро обжарить с обеих сторон, а затем снять с огня и переставить на менее жаркую плиту.

Пудинг из щуки с овощами. Щуку очистить, снять кожу, отобрать мякоть, потолочь ее в ступке или побить скалкой на столе до получения тестобразной массы. Коренья овощей очистить и вместе с костями и кожей варить до мягкости кореньев. Коренья и рыбное мясо пропустить через мясорубку, протереть через густое решето, положить масло или сметану, желтки, сильно выбить, положить мускатный орех или кардамон, хорошо выбить, всыпать сухари, хорошо промешать, положить сбитые в пену белки, сложить в форму, смазанную маслом, и поставить в духовку на 1 час.

Рыбы	1 000,0	или молока	200,0
Лука	150,0	Сухарей	60,0
Петрушки	100,0	Мускатного ореха	5,0
Яиц	5 шт.	или кардамона	2,0
Масла	100,0	Соли	20,0
Сметаны	200,0		

Зразы из судака с овощами. Судак очистить, снять кожу, отобрать мякоть, нарезать кусками. Каждый кусок выбить деревянным пестиком так, чтобы можно было завернуть в него овощную начинку. Каждый кусок посолить. Сложить в кастрюлю овощные коренья, мелко нашинковать вместе с маслом и сметаной и тушить под крышкой до мягкости, часто мешая (30 минут). Готовые коренья разложить на куски рыбы, плотно свернуть в трубочку, слегка обмазать маслом, обкатать в сухарях, поджарить в масле и залить подливкой.

Приготовление подливки: муку поджарить в масле, влить в нее томат и бульон, в котором варились овощи и рыбные кости, и сметану, дать вскипеть. В эту подливку положить зразы и поставить в горячую духовку.

Судака	1 000,0	Для подливки:	
Сельдерея	300,0	Муки	15,0
Петрушки	100,0	Томата	100,0
Моркови	150,0	Сметаны	100,0
Лука	100,0	Масла	25,0
Масла	25,0	Бульона	100,0
Сметаны	50,0	Соли	5,0
Сухарей	25,0		
Соли	20,0		

Рулет из рыбы. Рыбу очистить, вымыть, отобрать мякоть, пропустить через мясорубку. Овощи, рыбные кости и головы варить, пока овощи станут мягкими. Овощи протереть через решето, смешать с рыбным фаршем, посолить, положить мускатный орех, вбить яйцо, неотжатый белый хлеб, половину масла, всю массу хорошо выбить, сделать на марле рулет, переложить его на горячий противень с маслом и поставить в духовку. Часто поливать сверху жиром. Готовый рулет облить соусом, сметану размешать с мукой, прибавить бульон и дать вскипеть.

Рыбы	1 000,0	Хлеба белого	50,0
Сельдерея	300,0	Яиц	2 шт.
Петрушки	100,0	Соли	20,0
Моркови	100,0	Мускатного ореха	5,0
Лука	100,0	Перца	1,0
Масла	50,0		

Судак тушеный с овощами. Судак очистить, нарезать кусками, посолить. Овощи очистить, тонко нашинковать и потушить с маслом до полуготовности. Положить сахар, соль, сметану, перец, промешать. Сложить в сотейник (низкую кастрюлю), смазанный маслом, овощи и рыбу рядами, нижний ряд выложить овощами. Поставить в горячую печь на 35—40 минут.

Судака	1 000,0	Сахара	15,0
Сельдерея	200,0	Сметаны	100,0
Петрушки	100,0	Горького перца	1,0
Моркови	100,0	Соли	15,0
Лука-порей	200,0		

Рыбные котлеты. Рыбу очистить, мякоть отобрать, столочь в ступке или побить на столе скалкой и пропустить 2 раза через мясорубку. Вареные коренья стереть на терке, смешать с фаршем, положить соль, яйца, вымоченный и отжатый хлеб и половину сметаны. Фарш хорошо выбить, сделать котлеты, опылить их мукой и пожарить. Залить соусом и сметаной.

Рыбы	1 000,0	Хлеба	50,0
Сельдерея	300,0	Яиц	2 шт.
Петрушки	100,0	Соли	20,0
Лука	100,0	Сметаны	100,0

Сосиски рыбные. Рыбу очистить, мякоть отобрать и пропустить через мясорубку вместе со шпигом, добавить соль, мускатный орех, холодную воду, пшеничную или картофельную муку, хорошо выбить, пропустить опять через мясорубку, еще раз выбить и начинить баранья кишки. Сосиски варят или жарят.

Рыбы	1 000,0	Перца английского	1,0
Шпига	200,0	Горького перца	0,5
Воды	500,0	Соли	25,0
Муки	100,0		

Колбаса рыбная. Фарш готовят так же, как для сосисок, только шпиг втаивают кусочками и добавляют лук, пропущенный через мясорубку. Колбасу отваривают или пекут на противне, переворачивая. Печь надо не меньше 40 минут.

Биточки из рыбы. Мякоть отобрать, нарезать кусками, выбить скалкой и сделать круглые биточки. Каждый биток обмакивать в яйцо, сбитое пополам с водой, посолить, обсыпать натертым сыром, а сверху мукой и пожарить. Готовые битки снять со сковороды, а на сковороде потушить 5 минут тонко нарезанный лук, посолив его. Добавить стакан воды, стакан томата, дать вскипеть и облить этим соусом битки.

Рыбы	1 000,0
Яиц	1 шт.
Сыра	50,0
Подливка: Лука	100,0
Масла	50,0
Томата	200,0
Воды	200,0
Масла	25,0 (для жарки)
Соли	15,0
Муки	15,0

Котлеты рыбно-картофельные. Рыбную мякоть промолоть в мясорубке вместе с вареным картофелем и пассерованным луком, положить соль, сырое яйцо, хорошо выбить, положить сметану и еще раз выбить. Сделать котлеты, обвалить их в муке и обжарить в масле. Снять котлеты со сковороды, положить в оставшийся соус муки, прожарить ее, разбавить бульоном, сложить на сковороду котлеты и дать соусу вскипеть.

Рыбы	600,0	Сметаны	100,0
Картофеля	300,0	Муки	15,0
Лука	50,0	Бульона	400,0
Яиц	1 шт.	Соли	5,0
Масла	50,0		

Паштет из селедки с яблоками. Селедку замочить на 3—4 часа в воде или на сутки в молоке. Снять кожу, отобрать мякоть, хорошо порубить ножом, положить вымоченный в молоке и отжатый хлеб и натертые на терке сырые яблоки, порубить все вместе до получения однородной массы.

Селедки	600,0	Булки	100,0
Яблок	300,0	Горького перца	0,5

Паштет из селедки с луком. Селедку замочить на 3—4 часа в воде или на сутки в молоке. Снять кожу, отобрать мякоть, порубить, добавить лук, стертый на терке, белые сухари, порубить, положить сметану и рубить, пока не получится однородная густая масса.

Селедки	700,0	Белых сухарей	25,0
Лука	100,0	Сметаны	200,0

Паштет из вареной селедки. Селедку порубить, сырые корниа лук натереть на терке и тушить под крышкой на небольшом огне 15 минут с маслом и сметаной. Положить натертое на терке яблоко, потушить еще 5 минут, смешать с селедкой и дать прокипеть 10 минут. Положить муку, дать вскипеть, добавить лавровый лист в порошок и протереть через густое решето.

Селедки	400,0	Яблоко	100,0
Сельдерея	200,0	Муки	10,0
Пастернака	150,0	Сметаны	150,0
Лука	100,0		

Пудинг из трески. Отобрать мясо трески, пропустить через мясорубку. Лук и корниа нашинковать и потушить в масле, смешать с фаршем и пропустить еще раз через мясорубку. Добавить выжатую мочевую булку, яйца, толченый лавровый лист, хорошо выбить, положить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и печь 1 час.

Трески	600,0	Булки	25,0
Сельдерея	100,0	Лаврового листа	0,5
Лука	100,0	Перца	0,5
Масла	100,0	Соли	10,0
Яиц	3 шт.		

Сыр из рыбы. Мякоть пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить масло, сметану, толченый мускатный орех и варить 30 минут, часто мешая. Положить вымоченный, отжатый от воды рыбий клей, размешать, дать вскипеть 1—2 раза, вылить в форму, смазанную маслом, остудить.

Рыбы	700,0	Рыбьего клея	40,0
Масла	100,0	Мускатного ореха	5,0
Сметаны	200,0	Соли	15,0

Икра щуцья. С икры снять пленки, заварить кипятком, размешать, откинуть на решето, дать стечь воде. Положить на тарелку, посолить.

Икра сазанья. Икру очистить от пленок, разбить вилкой, посолить. Томат, масло вскипятить, положить в икру, перемешать и остудить.

Икры	1 000,0	Масла	100,0
Томата	200,0	Соли	15,0

Икра чистяковая. Снять пленку, разбить вилкой, посолить, нашинкованный лук потушить с мелко нарезанным шпигом до мягкости, положить икру и дать раз вскипеть.

Икры	1 000,0	Шпига	100,0
Лука	300,0	Соли	15,0

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ВАРКИ КАШИ

Все крупы, кроме манной, смоленской и кукурузной, следует предварительно хорошо промывать холодной водой, промешивая ложкой, воду быстро сливать, удаляя таким образом все сорняки и пыль. При длительном воздействии воды во время мытья крупа выделяет клейковину, которая захватывает частицы пыли и мешает таким образом удалению их. Во время мытья пшено нуждается в особой обработке. Его следует сначала промыть 2 раза в холодной воде, удаляя с водой сорняки, затем залить кипятком и, хорошо протерев руками, воду слить. Каждая крупа требует особой тепловой обработки, но имеются и общие для всех круп условия, способствующие приготовлению вкусной каши. Крупу всегда следует всыпать в кипяток, одновременно с ней спуская и часть жира (на 1 000,0 крупы 50,0 жира). Каше надо дать возможно быстрее закипеть и оставить кипеть, пока она не начнет густеть. После этого кашу лучше всего доваривать в духовке. Если духовки нет, то кастрюлю с кашей, накрытую крышкой, следует поставить в другую кастрюлю с водой, накрытую крышкой, и доваривать кашу «на пару».

Соль в кашу добавляют, когда она начинает густеть.

Каши варят рассыпчатые, размазни, жидкие и полужидкие.

Каши рассыпчатые, «крупинка к крупинке», получаются при условии, когда зерна крупы во время варки остаются целыми и клейковина не выходит из них. Для этого крупы (кроме риса, пшена и перловой) следует предварительно прожаривать в масле и горячими со сковороды всыпать в кипяток. Очень большое значение имеет правильный расчет необходимого количества жидкости. Получению рассыпчатой каши мешает излишек воды, мешает также и перемешивание каши. В зависимости от сорта и качества крупы на 1 000,0 требуется воды различное количество.

Для приготовления каши-размазни воды требуется значительно больше. В процессе варки зерна распадаются, клейковина выходит.

Для жидких и полужидких каш воды требуется еще больше.

Каша пшенная с яблоками. Пшено промыть, залить кипятком, протереть его руками, воду слить, залить вторично кипятком, дать вскипеть, воду слить. Яблоки (боровинка, антоновка, анис) нарезать, разварить с сахаром, положить масла, размешать, положить крупу и варить, помешивая, пока каша не загустеет, а затем поставить в духовку или на пар.

Крупы	200,0	Масла	100,0
Воды	1 000,0	Сахара	50,0
Яблок	400,0	Соли	30,0

Каша манная, смоленская или кукурузная с изюмом или курагой. Крупу пожарить в масле до светлокоричневого цвета, 10,0 сахара

поджарить на сковороде до светлорыжевого цвета, постоянно помешивая, подлить воды и кипятить, пока не растворится весь сахар. Сахар влить в кипяток, всыпать крупу, соль; толченую корицу, положить фрукты, размешать, закрыть крышкой и поставить на 1 час в духовку. Манная крупа требует, так же как и остальные крупы, длительной тепловой обработки. Подавать кашу с соком или киселем.

Крупы манной	200,0	Воды	1 000,0
Фруктов	200,0	Сахара	100,0
Корицы	5,0	Масла	50,0—100,0
Соли	5,0		

Каша манная, смоленская, кукурузная с фруктовым пюре. Фрукты, яблоки, груши, сливы нарезать, залить водой, положить сахара прокипятить 10 минут, протереть через сито, всыпать поджаренную в масле крупу, вскипятить до загустения и варить до готовности или «на пару» около 40 минут.

Крупы	200,0	Сахара	100,0
Воды	1 000,0	Фруктов	500,0
Масла	50,0	Соли	5,0

Каша манная, смоленская, кукурузная с протертыми овощами (морковью, тыквой и пр.). Сырые овощи натереть на терке, сок отжать, в отжимки добавить воды, положить сахар и кипятить 30 минут, положить крупу, дать вскипеть и варить до готовности в духовке 40 минут. Готовую кашу залить овощным соком.

Крупы	200,0	Сахара	100,0
Воды	1 000,0	Масла	50,0
Овощей	1 000,0	Соли	5,0

Каша с ягодами (из манной, смоленской, кукурузной крупы и риса). Ягоды засыпать сахаром за 1—2 часа до варки каши, сок слить, в ягоды подлить воды, дать вскипеть, всыпать поджаренную (кроме риса) крупу, дать вскипеть и варить до готовности в духовке или «на пару», облить ягодным соком.

Крупы	200,0	Ягод	500,0
Воды	1 000,0	Сахара	100,0
Масла	50,0	Соли	5,0

Каша гречневая (овсяная, ячневая, пшеничная) с сушеными травами. Крупу (кроме пшена) прожарить с маслом, заварить кипятком, дать вскипеть, а затем варить на небольшом огне, помешивая. При начале сгущения каши положить сухую траву, толченый лав-

ровый лист, английский перец и поставить в духовку или на пар на 1 час.

Крупы	200,0	Масла	50,0—100,0
Воды	1 200,0	Лаврового листа	0,5
Сухой травы	30,0	Английского перца	1,0
Свежей травы	500,0	Соли	15,0

При использовании свежих трав их надо промыть, залить кипятком, варить до готовности. Спускать в пюре надо также при начале загустения каши.

Такую же кашу можно делать с сырыми овощами: морковь, тыкву, кабачки пропустить через мясорубку, потушить в масле 15—20 минут и спустить в кашу при начале сгущения ее. Доварить в духовке или «на пару».

Крупы	200,0
Воды	800,0
Масла	50,0
Овощей	400,0
Соли	15,0

Можно также сделать эти каши с ливером, печенкой. Фарш прожарить с луком и спустить в кашу при начале сгущения ее и затем доварить в духовке или «на пару».

Каша с грибной мукой. Сушеные грибы обмыть, обсушить, потолочь и положить в кипяток одновременно с крупой и маслом. На 200,0 крупы 20,0 сушеных грибов.

Каша со свежими грибами и луком. Грибы вымыть, посолить, нарезать, прожарить в масле 20 минут с мелко нарезанным луком, пропустить через мясорубку и положить в кашу, когда она начнет густеть. Грибов берут в 2 раза больше, чем крупы.

Каша из перловой крупы или риса с бобовыми (горохом, фасолью, чечевицей). Бобовые и перловую крупу залить холодной водой, она должна только покрывать их, положить масло и варить до готовности. По мере испарения воды добавлять опять холодной воды (5—6 раз).

При использовании риса его спускают в фасоль, когда она делается полумяжкой.

Крупы	200,0	Масла	50,0
Бобовых	400,0	Соли	15,0

Для приготовления из крупы котлет варят крутую кашу.

Котлеты из гречневой (рисовой, пшенной, ячневой) крупы с желудовой мукой. Крупу промыть в холодной воде, заварить кипятком, варить с маслом до готовности. Остудить, вбить яйцо, положить желудовой муки, хорошо промесать, сделать котлеты, обвалить в сухарях и жарить.

Котлеты из манной крупы с желудовой мукой. В кипящую воду засыпать манную крупу, дать прокипеть 10 минут, положить масло, соль, желудовую муку и варить еще 20 минут. Вбить яйцо, хорошо выбить, остудить, сделать котлеты, обвалять их в сухарях.

Крупы	500,0	Яиц	1 шт.
Воды	2 000,0	Желудовой муки	150,0
Масла	100,0	Соли	15,0

Заливное из пшеничной крупы с желудовой мукой. Крупу промыть, залить кипятком, положить масла и варить до загустения; положить соль, желудовую муку, хорошо размешать и поставить на 2 часа в духовку или «на пар». Положить томленный в масле лук, английский перец, лавровый лист в порошок, хорошо размешать и залить рыбьим клеем, предварительно замоченным в холодной воде на 2—3 часа и прокипяченным в 100,0 воды до полного растворения.

Крупы	500,0	Лука репчатого	200,0
Воды	3 000,0	Рыбьего клея	30,0
Желудовой муки	200,0	Соли	30,0
Масла	150,0		

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ЛАПШИ

Для лапши замесить крутое тесто на яйцах, не прибавляя ни воды, ни соли. Очень тонко раскатать, тонко нашинковать и дать подсохнуть.

Пудинг из домашней лапши с изюмом. Опустить лапшу в 3 л соленого кипятка, дать вскипеть, отбросить на решето, дать воде стечь. Положить разогретое масло, желтки, стертые с сахаром, изюм хорошо промешать, положить сбитые белки, перемешать еще раз и сложить в форму (или в кастрюлю), смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Сверху пудинг посыпать сахаром, печь в очень горячей печи 1 час.

Лапши	500,0	Изюма	100,0
Яиц	4 шт.	Сахара	100,0
Масла	100,0		

Лапшевник. Лапшу опустить в 3 л соленого кипятка, дать вскипеть, отбросить на решето. Положить масло, сметану, яйца, хорошо перемешать и положить на противень. Печь 40 минут.

Лапши	500,0	Сметаны	150,0
Яиц	2 шт.	Соли	10,0
Масла	50,0		

Запеканка из домашней лапши с бобовыми. Лапшу опустить в 3 л соленого кипятка, дать вскипеть один раз и откинуть. Фасоль за-

лить небольшим количеством холодной воды и варить до готовности, несколько раз подливая холодную воду. Готовые бобы охладить, перемешать с лапшой, вбить яйца, положить масло, соль, перемешать, выложить на противень, смазанный маслом и обсыпанный сухарями и поставить в духовку на 40—50 минут.

Лапши	500,0	Яиц	3 шт.
Бобовых	500,0	Соли	10,0
Масла	100,0		

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЯИЧНОЙ КРУПЫ

Яйца вбить в картофельную муку, замесить крутое тесто и протереть его через грохот таким образом, чтобы крупа ложилась тонким слоем, и дать ей подсохнуть 1 час.

Картофельной муки . . .	1 000,0
Яиц	10 шт.

Пудинг из яичной крупы. Вскипятить молоко, всыпать постепенно крупу, все время мешая, вскипятить, остудить до температуры парного молока (28—30°), опустить масло, желтки, стертые с сахаром, цедру, размешать, положить взбитые белки, хорошо перемешать, положить в форму или кастрюлю, смазанную маслом и обсыпанную сухарями.

Молока	1 000,0	Яиц	4 шт.
Крупы	100,0	Цедры с половины лимона	
Сахара	50,0		

Пудинг из тыквы с лапшой. Тыкву очистить, нарезать кусочками, обсыпать сахаром, дать постоять, пока она не пустит сок (1 час); варить, пока тыква не превратится в пюре. Охладить. Лапшу опустить в 3 л кипятка, дать вскипеть один раз, отбросить на решето, промыть холодной водой, дать воде стечь. Лапшу перемешать с тыквой, вбить яйца, положить масло, корицу и запечь.

Тыквы	1 000,0	Яиц	5 шт.
Лапши	800,0	Корицы	5,0
Масла	100,0	Соли	10,0
Сахара	100,0		

Пудинг из кабачков с макаронами. Кабачки очистить, разрезать кусками в палец толщиной, поджарить в масле. Макароны опустить в 4 л кипятка и дать вскипеть, откинуть на решето, промыть водой, перемешать с кабачками, вбить яйца и запечь в форме или на противне.

Кабачков	1 000,0	Яиц	5 шт.
Макарон	1 000,0	Соли	15,0
Масла	150,0		

Пудинг из гречневой крупы. Крупу выбрать, промыть, дать воде стечь, прожарить с маслом, пока пожелтеет крупа (все время помешивая), залить кипятком или молоком и поставить на небольшой огонь, пока крупа разбухнет. Желтки растереть с сахаром и маслом, всыпать орехи или миндаль, сложить все в теплую крупу, хорошо перемешать, положить белки, сбитые в пену, осторожно помешать и сложить на противень, обмазанный маслом и обсыпанный сухарями.

Крупы гречневой	1 000,0	Сахара	100,0
Молока	1 500,0	Орехов очищенных :	100 шт.
Масла	150,0	Соли	10,0
Яиц	3 шт.		

Запеканка из пшенной крупы с фруктами. Пшено вымыть, обварить кипятком, дать постоять 10 минут, протереть руками, воду слить, залить кипятком и отбросить на решето. Положить в кастрюлю, залить кипяченым молоком (или водой), дать прокипеть 10—15 минут, положить нарезанные фрукты, соль, сахар, размешать, переложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и поставить в духовку на полчаса.

Пшена :	1 000,0
Молока или воды	2 000,0
Фруктов	1 000,0
Масла	100,0
Сахара	100,0
Соли	15,0

Запеканка из макарон с творогом. Макароны отварить в 4 л соленого кипятка, отбросить на решето, промыть холодной водой, дать воде стечь. Творог пропустить через мясорубку, вбить яйца, положить сахар, сметану или масло, хорошо выбить веселкой, смешать с макаронами, переложить на противень, смазанный маслом и обсыпанный сухарями.

Макарон	500,0	Сахара	50,0
Творога	1 000,0	Сметаны	200,0
Яиц	4 шт.	Масла	50,0

Паштет из творога с дрожжами. Дрожжи посыпать сахаром, положить масла, перемешать и варить 15 минут при постоянном помешивании. Творог протереть на решете, положить в дрожжи, размешать в ровную массу и довести до кипения. Положить яйцо, горький миндаль и хорошо выбить, сложить в посуду.

Дрожжей	350,0	Яиц	2 шт.
Творога	500,0	Масла	100,0
Сахара	100,0	Горького миндаля	10,0

Паштет из творога, дрожжей и сухой сныти. Прессованным дрожжам, посыпанным сахаром, дать постоять 10—15 минут, положить масла и варить 20 минут. Сушеную сныть залить водой на 1 час и затем варить до мягкости 10 минут. Откинуть на решето, дать воде стечь, смешать с дрожжами, дать вскипеть, положить протертый творог, размешать, положить горький миндаль или ваниль и дать прокипеть 15—20 минут.

Творога	500,0	Масла	100,0
Дрожжей	400,0	Сахара	50,0
Сушеной сныти	100,0	Ванили	1/2 палочки
Воды	500,0		

Шарлотка из черного или белого хлеба. Разогреть масло, вбить яйца, влить молоко, хорошо разболтать, обмакнуть хлеб и уложить в форму или кастрюлю, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Мелко нарезанные яблоки, толченую корицу смешать с сахаром и пересыпать ими каждый ряд. Сверху шарлотку закрыть кусками хлеба, обсыпать сахаром, ягодным соком и поставить на час в духовку.

Хлеба	1 000,0	Яиц	2 шт.
Яблок	1 500,0	Молока	500,0
Сахара	200,0	Корицы	0,5

Шарлотка из черных и белых сухарей. Черствый черный хлеб натереть на терке, а белые сухари истолочь, просеять, смешать вместе с черными, положить повидло из тыквы и яблок, сметану, гвоздику, корицу, вбить яйцо, выбить до появления пузырьков. Разлить на три сковороды и поставить в духовку на 15 минут. В сотейник, обмазанный маслом, обсыпанный сухарями, положить испеченные лепешки, перекладывая их рублеными антоновскими яблоками, смешанными с корицей. Верхний слой (лепешку) залить яйцами, взбитыми вместе с молоком, посыпать орехами, поставить в горячую духовку на 25—30 минут.

Черных сухарей	250,0	Яблок	1 000,0
Белых сухарей	100,0	Сахара	100,0
Повидла	400,0	Корицы	5,0
Молока	200,0	Гвоздики	2,0
Сметаны	200,0	Орехов	25,0
Яиц	3 шт.		

Шарлотка из сухарей с тыквой или кабачками. Тыкву или кабачки очистить от кожицы, нарезать тонкими кусками и сварить в молоке или в воде до мягкости, протереть через решето, всыпать сахар, ваниль и варить до густоты; всыпать молочные сухари, размешать, охладить, вбить яйца, хорошо выбить веселкой и выложить в сотей-

жик, смазанный маслом и обсыпанный сухарями. Поставить в горячую духовку на 1 час.

Тыквы	1 000,0	Сухарей	200,0
Молока	500,0	Яиц	5 шт.
Сахара	100,0		

Шарлотка с морковью и малиной. Морковь очистить, вымыть, протереть на терке, отжать. Морковные отжимки и масло положить в кастрюлю, накрыть крышкой, поставить в другую кастрюлю с кипящей водой и тушить до мягкости «на пару» 30 минут. Положить в них сахар, малину, размешать. Кусочки черствого белого хлеба обмакивать в яйца, сбитые с молоком, и выложить ими сотейник или кастрюлю, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Остальные куски хлеба выкладывать рядами, чередуя с начинкой. Закрывать кусками хлеба, облить малиновым соком и поставить в духовку на 1 час.

Белого хлеба	1 000,0	Молока	500,0
Моркови	1 000,0	Сахара	100,0
Малины	500,0	Масла	50,0
Яиц	2—3 шт.		

Шарлотка из вишни. Вишню очистить от косточек, посыпать сахаром и дать постоять 1 час, чтобы вышел сок. Желтки стереть с сахаром и сметаной, положить в них толченые сухари, размешать, сложить вишню, положить картофельную муку, сбитые в пену белки хорошо вымешать, сложить в форму, обмазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить на 1 час в духовку. При подаче залить вишневым соком, смешанным со сметаной.

Вишен	1 000,0	Сухарей	200,0
Сахара	200,0	Масла	20,0
Яиц	5 шт.	Сметаны	200,0
Картофельной муки	25,0		

Омлет с фруктовым пюре. Яйца сильно взбить, положить в них пюре из яблок или других фруктов, густую сметану, муку, сахар, размешать, выложить на раскаленную сковороду, смазанную маслом и поставить в очень горячую печь на 10 минут.

Яиц	10 шт.	Муки	150,0
Яблок	250,0	Сахара	50,0
Сметаны	100,0		

ПРИПРАВЫ, СОУСА И ПРЯНОСТИ

Повысить вкусовые качества блюд, сделать их более разнообразными позволяют приправы, соусы, пряности. Прекрасными припра-

вами являются масло и сметана. Многие растительные продукты, являясь носителями витаминов, одновременно обладают ароматическими свойствами, что позволяет их использовать как приправы. Сельдерей, петрушку, укроп, чеснок, зеленый лук, эстрагон, помидоры, лимон, фрукты, ягоды добавляют к разнообразным блюдам не только как питательные продукты и как витаминносители, но и как вещества ароматические. В питании эти продукты можно и должно широко использовать.

Более умеренно надо пользоваться пряностями. Прибегать к ним приходится прежде всего для блюд мало вкусных, безвкусных или имеющих неприятный привкус. Большая потребность добавлять специи в блюда, приготовленные из съедобных трав, например, из свеклы, имеющей для многих неприятный привкус. Пряности должны использоваться в таком количестве, чтобы вкус и аромат их резко не выделялись, а только заглушали неприятный привкус. Часто одного сорта пряностей бывает недостаточно, чтобы изменить вкус, приходится составлять «букет» из нескольких различных специй. Составлять «букет» надо так, чтобы ни одна из специй не выделялась преимущественно. При частом употреблении одних и тех же специй нища приедается и делается мало приятной.

Очень улучшает вкус блюд соус.

СОУСА

Соус из сметаны для салатов. В сметану положить нашинкованный зеленый лук, эстрагон, уксус, соль, хорошо смешать.

Салата	1 000,0	Уксуса 15%	1—2 ст. ложки
Сметаны	200,0—300,0	Сахара	50,0
Лука	150,0—100,0	Соли	10,0

(для пудингов, овощей, каш).

Соус из морковного сока. Сырую морковь натереть на терке, отжать через марлю; сахар, цедру стереть с желтком добела, соку дать вскипеть с маслом, заварить им желтки и влить лимонный сок.

Морковного сока	1 000,0	Масла	100,0
Сахара	100,0	Лимона	1 шт.
Желтков	5 шт.		

Соус из овощей (для рыбы и мяса). Пастернак, петрушку, сельдерей, брюкву сварить до мягкости, снять кожу, пропустить через мясорубку или протереть через решето, положить сахар, соль, сметану, дать вскипеть, влить томатный сок.

Сметану с сырым желтком размешать и вместе с мускатным

цветом положить в кипящий соус. Положить в соус мелко изрубленную зелень петрушки и сельдерея.

Пастернака	200,0	Томата	200,0
Петрушки	50,0	Сахара	30,0
Сельдерея	100,0	Сметаны	100,0
Брюквы	300,0	Мускатного цвета	3,0
Желтков	2 шт.	Соли	8,0

Соус из редьки с чесноком (для мясных блюд). Круглую редьку (редисную) очистить, разрезать на четыре части, обварить крутым кипятком и дать постоять 10 минут. Воду слить, залить еще раз кипятком и поставить варить до мягкости. Очистить сельдерей, лук, нарезать кусками, залить кипятком, варить на небольшом огне до мягкости; протереть через решето, положить в овощной бульон, прибавить масло, томат и стертую на терке редьку. Дать прокипеть 15—20 минут. Чеснок нарезать и хорошо стереть с солью, размешать со сметаной и заправить соус.

Редьки	600,0	Масла	50,0
Сельдерея	100,0	Сметаны	100,0
Лука	100,0	Соли	10,0
Томата	200,0		

Соус из свежих помидоров (для капусты, картофеля, моркови, каш). Помидоры промыть, нарезать, посолить и варить полчаса часто помешивая, протереть на сите. В сок положить масло, сахар и варить полчаса, затем положить сметану и дать прокипеть 5 минут.

Желток растереть с порошком шиповника и влить в горячий соус. Посыпать укропом.

Помидоров	900,0	Желтков	2 шт.
Масла	50,0	Укропа	10,0
Сахара	40,0	Соли	10,0
Сметаны	100,0		

Соус из овощей (для рыбных блюд). Овощи и стебли ревеня варить до мягкости, пропустить через мясорубку. Муку поджарить в масле до светлорыжевого цвета, смешать с овощным пюре, положить соль, сахар, рыбный бульон и варить 15—20 минут.

Моркови	100,0	Сахара	25,0
Сельдерея	150,0	Муки	15,0
Петрушки	50,0	Бульона	500,0
Стеблей ревеня	150,0	Соли	10,0
Изюма	100,0		

Соус из сухих фруктов (для каш, картофельных, мясных и рыбных блюд). Компот вымыть, залить холодной водой на 2—3 часа, поставить на огонь и дать прокипеть 40 минут; протереть через решето, сложить в ситейник, положить масло, гвоздику, корицу,

английский перец и дать прокипеть 10 минут. Влить сметану, размешать с мукой и дать вскипеть.

Сухого компота	500,0	Английского перца	1,0
Воды	2 000,0	Гвоздики	2,0
Масла	100,0	Корицы	5,0
Сметаны	200,0	Соли	5,0
Муки	15,0		

Соус из свекольной муки (для пудингов, рыбы и мяса). В горячий бульон положить свекольную муку, лимонную или молочную кислоту, масло, гвоздику, корицу и варить 20 минут. Мускатный орех, муку, прожаренную в масле, положить в соус и дать вскипеть.

Свекольной муки	150,0	Корицы	3,0
Бульона	1 000,0	Стручкового перца	0,8
Масла	100,0	Муки	20,0
Гвоздики	1,0	Соли	8,0

Соус из лука для рыбы и мяса. Коренья сельдерея и репчатый лук пропустить через мясорубку и варить в бульоне до мягкости.

Положить масло, томатное пюре, сметану, кислоту, лук, размешать, дать вскипеть.

Сельдерея	500,0	Сметаны	100,0
Лука репчатого	300,0	Лука	10,0
Масла	100,0	Лимонной кислоты	2,0
Томата-пюре	100,0	Соли	8,0

Соус из томатного сока. В томатный сок положить муку, размешать, положить масло, сахар, дать кипеть 10 минут. Хорошо добавить сметаны.

Сока томатного	750,0	Сметаны	200,0
Бульона	150,0	Сахара	25,0
Муки пшеничной	20,0	Соли	10,0
Масла	50,0		

Если соус делают из томатного пюре, то его берут 150,0—200,0, а бульона 800,0.

Соус из свежих грибов. Промытые грибы изрубить, мелко нарезанный лук потушить с маслом 5 минут, смешать с грибами, положить соль и тушить полчаса. Добавить воды (или бульона), положить муку, сметану, дать прокипеть 15 минут. Посыпать укропом.

Грибов	700,0	Масла	50,0
Лука репчатого	150,0	Сметаны	100,0
Муки	10,0	Соли	10,0
Воды или бульона	150,0		

Соус из сушеных грибов (для овощей, рыбы, мясных блюд). Грибы истолочь, просеять, мелко нарезанный лук, натертые белые ко-

ренья потушить с маслом 10 минут, а затем добавить 1 стакан воды и варить полчаса, всыпать грибы, соль и варить еще 20—25 минут, положить муку, размешанную со сметаной и дать вскипеть.

Грибов	25,0	Муки	20,0
Лука	200,0	Сметаны	100,0
Сельдерея	50,0	Масла	50,0
Петрушки	25,0	Соли	10,0
Воды	1 000,0		

Соус из сметаны с желтком. Густую сметану подогреть, не доводя до кипения, вбить сырые желтки, положить сахар, поставить на огонь и взбить венчиком до густоты, не давая вскипеть.

Сметаны	1 000,0
Желтков	4 шт.
Сахара	20,0
Соли	5,0

Молочный соус для овощей. Молоко прокипятить, положить масло, мансовую муку развести, вылить в молоко, дать вскипеть, положить соль, желтки, хорошо размешать.

Молока	1 000,0	Муки мансовой	30,0
Масла	50,0	Соли	10,0
Сахара	25,0		

Молочный соус с цедрой для цветной капусты. Муку пшеничную растереть со сливочным маслом, подогреть при постоянном помешивании и спустить в кипящее молоко. Положить лимонную цедру, кардамон и кипятить 5—6 минут, снять с огня, положить сахар, вбить желтки, сильно выбивая.

Молока	500,0	Сахара	10,0
Желтков	2 шт.	Лимонной цедры	3,0
Муки	10,0	Кардамона	1,0
Масла	100,0	Соли	3,0

Соус из дрожжей (для тушеной, отварной свежей капусты). Дрожжи растворить в воде, положить масло и кипятить полчаса, натертые на терке белые корни кипятить в масле полчаса, протереть через густое решето, положить вместе с лавровым листом и уксусом в дрожжи и прокипятить 5 минут.

Дрожжей	500,0	Столового уксуса 50%	4,0
Сельдерея	100,0	Лаврового листа	0,5
Петрушки	50,0	Душистого перца	1,0
Лука нарезанного	200,0	Соли	10,0
Масла	100,0		

Соус из лимона. Лимоны очистить от корки, нарезать тонкими кружками, удалить зернышки. Поджарить в масле муку до желтого цвета, положить сметану, бульон; лимоны перемешать, вскипятить.

Лимона	1 шт.	Масла	50,0
Муки	20,0	Бульона (или воды)	1 000,0
Сметаны	200,0		

Соус из мирабели впрок (для каш и макарон). Мирабель промыть, сварить до мягкости, протереть. В протертое пюре положить масло, сахар и варить 10 минут, положить сметану.

Мирабели	800,0	Сахара	50,0
Масла	100,0	Сметаны	200,0

СОУСА, ЗАГОТОВЛЕННЫЕ ВПРОК

Соус луковый. Лук репчатый неочищенный положить на лист, покрытый мокрой бумагой, поставить в духовку и печь до мягкости, перевертывая. Шелуху снять, лук пропустить через мясорубку, в полученное пюре положить масло и поставить выпариваться, пока лук не пожелтеет и станет густым. Положить муку из пастернака, петрушки, сельдерея, моркови, перемешать, а затем подсушить на листе в духовке.

Лука	1 000,0	Пастернака	100,0
Петрушки	100,0	Масла	150,0
Сельдерея	100,0	Соли	20,0
Моркови	50,0		

При приготовлении 1 000,0 соуса 100,0 массы разводят в 1 л воды или бульона, кладут 50,0—100,0 масла или 150,0 сметаны и дают вскипеть.

Соус из пастернака. Пастернак отварить до мягкости, пропустить через мясорубку и протереть через густое решето, положить в кастрюлю, влить уксус, томат, положить толченый лавровый лист, гвоздику, растительное масло и варить полчаса. Протереть вторично через решето, влить в бутылки и закупорить.

Пастернака	1 000,0	Лаврового листа	1,0
Томата	400,0	Гвоздики	1,0
Масла	100,0	Соли	30,0
Уксуса 50%	200,0		

При приготовлении 1 000,0 соуса 100,0 массы и 300,0 масла развести в 0,7 л бульона, добавить 100,0 сметаны, дать вскипеть.

Соус из свекольной муки. Сушеную красную свеклу подсушить, истолочь в ступке и просеять. Пшеничную муку поджарить в масле

до светлокоришневого цвета, положить в нее скобленого мускатного ореха (или другие специи), перемешать вместе со свекольной мукой. Рассыпать на противень и сушить при комнатной температуре в течение 10 часов.

Муки свекольной . . .	650,0	Масла	200,0
Муки пшеничной . . .	150,0	Мускатного ореха . . .	10,0

При приготовлении 1 000,0 соуса взять 100,0 масла, развести в 1 л воды или бульона, дать прокипеть, добавить сметаны.

Соус из желудовой муки. Коренья и лук сварить до мягкости, очистить и пропустить через мясорубку, а затем протереть через решето. В протертое пюре влить до 0,5 л воды, положить масло и кипятить 15—20 минут. Затем добавить соль, специи (лавровый лист, английский перец), томат и желудовую муку и варить еще 10 минут, все время мешая.

При заготовке впрок на зиму соус обрабатывают следующим образом. На сковороде в постном масле поджарить пшеничную муку до розового цвета, затем влить туда соус, перемешать и выпаривать, пока он не станет густым (10—15 минут). После этого соус выложить на противень и сушить в теплом помещении в течение 10 часов, время от времени его помешивая.

При приготовлении из этой массы берут 100,0—150,0—200,0 разводят в 1 л воды или бульона и дают вскипеть.

Кореньев петрушки . . .	100,0	Масла	100,0
Пастернака	300,0	Английского перца . . .	3,0
Сельдерея	200,0	Лаврового листа	2,0
Лука	300,0	Соли	30,0
Желудовой муки	1 000,0		

Соус из слив с овощным соком. Сливы вымыть, удалить косточки, залить овощным соком, добавить сахар, уксус, варить до мягкости, протереть через густое решето. Дать вскипеть, горячим разлить в бутылки, закупорить и залить маслом.

Слив	1 000,0	Сахара	100,0
Сока овощного	500,0	Соли	20,0
Уксуса 7%	3,0		

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Мусс из ягод. Ягоды вымыть, размять, отжать сок. В отжималке налить воды, прокипятить 10—15 минут, процедить, всыпать сахар, вторично прокипятить, снять с огня, положить желатин, вымоченный в воде и отжатый, влить отжатый сок, поставить на холод и сбивать до густоты.

Вылить в форму и остудить.

Ягод	1 000,0	Желатина	20,0
Сахарного песка	200,0	Воды	400,0

Крем из тыквы. Тыкву очистить, нарезать квадратными кусочками, влить стакан воды, ромовой эссенции, положить сахар и варить до мягкости (не переваривая), отбросить на решето. Кусочки тыквы поставить в холодное место. В горячем сиропе растворить вымытый и отжатый желатин и слегка остудить. Густую сметану сбить мешалкой до густой пены, влить в нее тонкой струйкой сироп с желатином, быстро взбивая. Затем положить туда куски тыквы, перемешать, влить в форму и остудить.

Тыквы	500,0	Ромовой эссенции	15 капель
Сахарного песка	300,0	Желатина	28,0

Яблочное суфле. Яблоки (антоновка, боровинка) испечь в духовке и горячими пропустить через густое решето. В протертое пюре всыпать сахар, влить белки, стереть до большой пышности и поставить на холод.

Яблок	1 000,0
Белков	4 шт.
Сахара	100,0

Кисель свекольный. Свеклу красную сырую очистить, стереть на терке и отжать сок. В сок всыпать сахар, лимонную кислоту и прокипятить 10 минут; влить малиновой эссенции и кипяченой воды. Растворить в холодной воде картофельную муку и влить ее в сок, быстро мешая, дать вскипеть 1 раз.

Свекольного сока	2 стакана	Эссенция	15 капель
Сахара	150,0	Картофельной муки	50,0
Воды	3 стакана	Лимонной кислоты	5,0

Крем морковный. Вареную морковь стереть на терке, положить сахар, ваниль и варить 15 минут на маленьком огне, часто мешая.

Густую сметану сбить в пену, смешать с охлажденным морковным пюре, влить в эту массу тонкой струей разведенный в горячей воде желатин, все время мешая. Разлить в формы и остудить.

Морковного пюре	500,0	Ванили	1/2 палочки
Сметаны	500,0	Желатина	20,0
Сахара	150,0		

Крем личный с мандаринами. Натереть цедру, снять с мандаринов кожу. Сок отжать; желтки стереть с сахаром и цедрой, влить в

них сож, размешать, поставить на горячую плиту и сбить, пока желтки с сахаром станут горячими.

Мандаринов	5 шт.	Сахара	100,0
Яиц	5 шт.	Желатина	10,0

После этого снять с плиты и поставить в посуду с холодной водой, продолжая сбивать до охлаждения; влить половину битых белков и разведенный желатин, сильно взбить, затем положить остальные белки, размешать и вылить в форму или в салатник, сполоснутый водой, обсыпать сахарным песком и поставить на холод.

Морковное суфле. Вареную морковь стереть на терке; в пюре положить масло, сахар, размешать, вскипятить, всыпать картофельную муку, растереть, чтобы не было комков. В горячее суфле вбивать по одному желтку (после каждого желтка хорошо размешивая), положить ваниль, размешать, затем охладить до теплого состояния, влить взбитые белки, размешать и вылить в блюдо, смазанное маслом и обсыпанное сухарями, поставить в духовку на 20 минут.

Морковного пюре	500,0	Картофельной муки	50,0
Масла	100,0	Яиц	5 шт.
Сахарного песка	100,0	Ванили	1/2 палочки

Мусс из шпината, мальвы, лебеды. Шпинат (или листья мальвы и лебеды) промыть, опустить в кипяток и варить под крышкой до мягкости, отбросить на решето, протереть через сито, сложить в отвар, в котором варились зелень, положить сахар, цедру, лимонный сок, перемешать и варить 10—15 минут. Спустить вымоченный и отжатый желатин или агар-агар, размешать, остудить до температуры парного молока и взбить метелкой в холодном месте. Сбить сметану и перемешать с пюре, взбить еще раз. Положить в форму, ополоснутую холодной водой, и поставить на лед.

Шпинага или листьев мальвы и лебеды	1 000,0	Сметаны	200,0
Воды	1 000,0	Желатина	25,0
Сахара	200,0	или агар-агара	25,0
		Лимона	1/2 шт.

Мусс из листьев кислицы (заячий щавель). Листья кислицы сварить до мягкости, протереть и спустить опять в отвар. Желтки стереть с сахаром до пышности, положить сметану, ваниль и цедру, изюм, подогреть, не давая кипеть, все время мешая, положить вымоченный в воде и отжатый желатин; сбить сметану до густоты, охладить до температуры парного молока, положить битые белки, осторожно вымешать и сложить в форму.

Кислицы	1 000,0	Желатина	15,0
Яиц	6 шт.	или агар-агара	15,0
Сахара	200,0	Сметаны	200,0

Мусс из моркови. Морковь стереть на терке, сок отжать, в отжимки налить молоко, варить до мягкости, протереть через сито. Взбить желтки, положить ваниль или горький миндаль, корицу, смешать с пюре и растереть до гладкости. Морковный сок подогреть, распустить в нем желатин, вылить в пюре и взбить до густоты. Выложить в форму. При подаче облить ягодным соком.

Моркови	1 000,0	Желтков	3 шт.
Молока	500,0	Желатина или агар-агара	15,0
Сахара	150,0		

Мусс из молодой тыквы или кабачков. Молодую тыкву нарезать кусками (можно не снимать кожицу), обсыпать сахаром и варить в молоке до мягкости под крышкой; желтки растереть с сахаром и сливочным маслом, спустить в горячее молоко, а затем смешать с пюре и сбить до густоты. Подавать с ягодным соком.

Тыквы или кабачков	1 000,0	Желтков	6 шт.
Сахара	150,0	Молока	700,0
Масла	150,0	Желатина или агар-агара	20,0

Безе из тыквы и яблок. Тыкву очистить, нарезать кусками, посыпать сахаром, варить до полуготовности; добавить нарезанные кислые яблоки, очищенные от кожуры, и варить до полной готовности. Снять с огня, через 15 минут всыпать сахар, взбить белки и растереть массу до увеличения ее объема вдвое. Подавать с молоком.

Тыквы	1 000,0
Яблок	1 000,0
Сахара	200,0
Белков	2 шт.

Приготовление желе. Желе можно готовить из соков свежих ягод, винограда, фруктов, овощей (свеклы, моркови, тыквы и др.). В желе можно также добавить ягод или фруктов.

Желатин растворить в горячей воде; в соке распустить сахар и вылить в него желатин. Если для желе используют фрукты или ягоды, то их кладут в форму и заливают желе. При использовании овощных соков к ним надо добавлять вишневою или черносмородиновую эссенцию.

Сока	300,0	Сахара	100,0—150,0
Воды	700,0	Желатина	20,0

Суфле из мягкой груши. Груши «Бергамот» стереть на терке, всыпать сахар, положить масло, варить под крышкой до мягкости. Протереть на частом сите, прокипятить, положить вымоченный в

воде и отжатый желатин, остудить до теплого состояния, положить густую сметану, взбить.

Груш	1 000,0	Желатина	20,0
Сахара	150,0	Сметаны	150,0
Масла	50,0		

Мороженое из шпината. Шпинат сварить до полной готовности, протереть через сито. Стереть желтки с сахаром, положить лимонную цедру и лимонный сок. Молоко вскипятить и залить им желтки, вливать его медленно, тонкой струйкой, хорошо растирая. Охладить, перемешать со шпинатным пюре, вылить в форму и заморозить.

Шпината	1 000,0	Сахара	250,0—300,0
Желтков	6 шт.	Лимона	1 шт.
Молока	1 000,0		

Мороженое из тыквы или кабачков. Тыкву очистить, нарезать, залить водой, положить сахар, варить до мягкости, протереть через сито. Желтки стереть с сахаром и ванилью, смешать с горячим молоком и тыквой. Охладить, вылить в форму и заморозить.

Тыквы	1 000,0	Сахара	250,0
Желтков	6 шт.	Ванили	1 палочка
Молока	1 500,0		

Мороженое из сока свеклы и черной смородины. Свеклу натереть на терке, сок отжать. Ягоды черной смородины помыть скалкой, сок отжать; в отжимки налить воды, прокипятить 10 минут, процедить, смешать с соком черной смородины. Желтки стереть с сахаром; свекольный сок прокипятить с сахаром в течение 5 минут и залить им желтки. Смешать все вместе, охладить, вылить в форму и заморозить.

Свекольного сока	1 000,0	Желтков	6 шт.
Сока черной смородины	300,0	Сахара	300,0

Сладкое из тыквы или кабачков. Овощи очистить от кожи, нарезать тонкими кусочками, обсыпать сахаром, залить кипятком в большом количестве и варить, пока не образуется густое пюре, часто мешая. Затем охладить, положить эссенцию, белки, распущенный в горячей воде желатин и всю массу хорошо сбить венчиком до густоты, затем разлить в формы и поставить на холод.

Тыквы	1 000,0
Сахара	200,0
Белков	2 шт.
Желатина	15,0
Эссенции	1 см ³

Хорошо это блюдо подавать со сбитой сметаной.

Яблоки в бисквите. Яблоки очистить от кожи, вынуть сердцевину, положить в латку или на противень и поставить на 10 минут в духовку. Стертые с сахаром желтки и сбитые в пену белки смешать вместе, положить муку, размешать, залить этим яблоки и печь 25—26 минут.

Яблок	1 000,0
Яиц	6 шт.
Муки	100,0
Сахара	100,0

Тыква в бисквите. Тыкву очистить, нарезать круглыми кусочками, обжарить в масле и залить бисквитным тестом. Таким же способом готовят кабачки — их режут кольцами шириной в 2 см. Раскладка такая же, как для яблок.

Воздушные пироги с овощами или фруктами. Овощи или фрукты очистить, положить в посуду с крышкой, поставить в духовку и печь, подливая по ложке воды (для образования пара); протереть через решето, положить белок, сахар, эссенцию или ваниль и стереть до густоты.

Взбить остальные белки, смешать их с пюре, выложить на металлическое или фаянсовое блюдо и поставить в духовку на 10 минут.

Пюре	1 000,0	Сахара	200,0—150,0
Белков	8 шт.	Ванили	1/2 палочки

Паштет из кормовой свеклы. Свеклу хорошо вымыть, залить горячей водой и под крышкой варить до мягкости. Очистить от кожуры, стереть на терке, положить сливочное масло, изюм, сахар, толченый мускатный орех, перемешать, поставить на огонь, мешать и дать вскипеть; положить желатин (вымоченный в воде и отжатый), студить немного и вылить в форму.

Пюре свекольного	1 000,0
Сахара	50,0
Изюма	100,0
Мускатного ореха	4,0
Желатина или агар-агара	35,0

Шары из белков. Белки сбить и столовой ложкой опустить в пяток. Как только вода вскипит, шары вынуть на блюдо и облить майоном. Желтки стереть с сахаром, прибавить сливок или молока, или, поставить на плиту и сбить венчиком, не доводя до кипения. Выложить ими шары.

Яиц (на 2 порции)	1 шт.
Сахара (на 1 яйцо)	5,0

КОНФЕТЫ

Приготовление конфет домашним способом иногда позволяет более рационально использовать сахар.

Конфеты из свеклы и черной смородины. Ягоды черной смородины размять, сок отжать, вскипятить с сахаром, всыпать свекольной муки, размешать до гладкой массы, положить масла и варить, помешивая, на малом огне 10 минут. Когда масса сильно погустеет, всыпать толченые орехи, размешать и сделать конфеты.

Сока	200,0	Масла	50,0
Сахара	200,0	Орехов	100,0
Свекольной муки	100,0		

Конфеты из вареной свеклы. Вареную или печеную свеклу стереть на терке, протереть через сито, положить сахар, масло, вишневую эссенцию, варить до густоты крутой каши при постоянном помешивании, выложить на тарелку, смазанную маслом, заровнять, посыпать песком и нарезать квадратиками.

Тертой свеклы	500,0	Масла	30,0
Сахара	500,0	Вишневой эссенции 1 чайную ложку	

Конфеты из тыквенных зерен. Сырые семена тыквы очистить от шелухи и пленки, истолочь в ступке вместе с зернами горького миндаля, обваренными кипятком и очищенными от кожицы; влить сливки, положить сахар и поставить варить до образования густой плотной массы (не менее 30 минут); охладить, сделать конфеты, обсыпать толченым миндалем.

Очищенных семян тыквы	200,0	Горького миндаля	15,0
Сливки	200,0	Сахара	200,0
или густой сметаны	200,0	Сладкого миндаля	15,0

При использовании этих конфет как глистогонного средства пленку оставляют, зерна не варят, а спускают сырыми в сваренную до густоты сливки с сахаром.

Конфеты из моркови (или тыквы). Вареную морковь стереть на терке, протереть через густое решето; в морковное пюре положить масло, сахар, эссенцию, лимонную кислоту и варить на небольшом огне до консистенции густой каши (около 30 минут). Вылить в блюдо, смазанное маслом, разравнивать, охладить и разрезать на квадратиками.

Пюре морковного	200,0	Лимонной кислоты	
Сахара	200,0	Масла	

Мармелад из овощного пюре (моркови, тыквы, свеклы, кабачков, баклажан). Вареные овощи протереть на терке, тыкву и кабачки размять, положить сахар, миндальную эссенцию (лимонную кислоту или лимонный сок и цедру) и варить 30 минут. Спустить вымоченный в холодной воде (5 минут) и отжатый желатин, размешать, вылить на блюдо, смазанное маслом, остудить, посыпать сверху сахаром и разрезать на квадратики.

Пюре овощного	200,0
Сахара	200,0
Кислоты	3,0
или лимонного сока из полови- ны лимона	

Конфеты вишневые. Вишню очистить от косточек и засыпать сахаром на сутки. Сок слить и варить с сахаром до густоты (40 минут), он должен тянуться за ложкой. Всыпать в него ягоды, положить сметану и варить до густоты (15—20 минут). Выложить на блюдо, смазанное маслом, разравнивать, посыпать сахаром и разрезать на квадратики.

Вишни очищенной	200,0
Сахара	400,0
Сметаны	100,0

Конфеты из грецких орехов. Очищенные грецкие орехи обварить кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Молоко варить с сахаром до густоты, постоянно мешая, всыпать орехи, перемешать, дать развскипеть. Вылить на блюдо, смазанное маслом, разравнивать, остудить, обсыпать сахаром и разрезать на кусочки.

Орехов	200,0
Молока	200,0
Сахара	300,0

Тыквенное или абрикосовое тесто. Тыкву или абрикосы варить до густоты джема на медленном огне. Орехи нарезать или истолочь, перемешать с пюре, раскатать валиком, обсыпать сахаром и обсушить в нежаркой печи или на воздухе.

Тыквенного или абрикосового джема	200,0
Орехов	100,0

Приготовление смоквы из ягод вишни или черной смородины или фруктов (персиков, инжира). Ягоды черной смородины очистить от плодоножек и сухого цвета, вымыть, откинуть на решето; персики и инжир разрезать на 4 части. 0,5 л воды прокипятить с 1 000,0 сахара 10—15 минут. В горячий сироп всыпать ягоды или фрукты, размешать и дать постоять 2 часа. Откинуть на решето до полного

стока сока. Ягоды всыпать в эмалированный алюминиевый таз, обсыпать сахаром и высыпать опять на решето над соком и оставить стекать сок сутки. Ягоду рассыпать на железный лист, покрытый бумагой, и поставить в духовку для подсушки, перемешивая несколько раз ложкой. Можно подсушить ягоду и в комнате. Из сока делают желе; варить его надо не меньше 40 минут.

Смоква из вишни. Косточки вынуть, ягоды посыпать сахаром, дать постоять до выделения сока, дать вскипеть, откинуть на решето и ждать, когда стечет весь сок. Ягоды рассыпать на листы, покрытые пергаментной бумагой, вынести на солнце, дать обсохнуть, посыпать сахаром и дать досушить в теплой духовке или при комнатной температуре. Из сока варят желе.

Ягол 1 000,0
Сахара 1 000,0

Таким же образом варят смокву из клубники, дыни, яблок и др.

Цукаты из тыквы. Тыкву вполне зрелую (желательно ананасную) очистить от кожи, нарезать кусками весом в 200,0, равномерно обсыпать сахаром, сложить в эмалированный таз и поставить на двое суток в холодное место для выделения сока. Куски тыквы осторожно вынуть, соку дать вскипеть (при частом помешивании), а затем в него спустить тыкву, молочную, лимонную кислоту (кислоту добавляют для того, чтобы цукаты сохранили целостность и упругость) и варить при тихом кипении, пока тыква не станет прозрачной. Тыкву осторожно вынуть, дать соку стечь и поставить сушить в печь при температуре 40° до появления засахаренной корочки. Сок испол-зуют для приготовления уксуса.

Тыквы 1 000,0
Сахара 1 000,0

Мед из сахарной свеклы. Свеклу очистить от кожуры, нарезать тонкими кусками, залить холодной водой и варить 4 часа. Процедить через густое полотно и варить сок вторично до выпаривания воды, т. е. до сгущения меда (6 часов).

Свеклы 1 000,0
Воды 1 500,0

Мед из тыквы. Тыкву очистить, нарезать кусочками, посыпать сахаром и оставить стоять 2—3 часа; поставить на огонь и по мере образования сока сливать его. Когда пюре станет густым, снять с огня. В сок положить корицы и вываривать до густоты.

Тыквы 1 000,0
Сахара 25,0
Корицы 5,0

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОБРАБОТКИ ТЕСТА

Тесто нуждается в очень тщательной обработке.

Дрожжевое тесто должно хорошо перебродить. Брожение муки процесс длительный: простое тесто должно бродить 4—5 часов, сдобное 6—7 часов, а ржаное 8—10 часов и больше. За это время, в зависимости от сорта, тесто подвергают различной обработке. Качество теста зависит от качества муки, качества дрожжей, а также в большей мере от того, как над ним работают. Тесто ставят на теплом молоке или на воде. На 1 000,0 крупчатки следует брать 1 000,0 воды, на 1 000,0 мягкой муки — меньше — 700—800,0, так как в ней меньше клейковины и тесто разжижается. Мягкую муку желательно мешать с крупчаткой. Свежих дрожжей на 1 000,0 простого теста кладут 25,0, сдобного 35,0, сушеных 15,0. Соли на 1 000,0 муки требуется 15,0.

Простое тесто

Простое тесто из пшеничной муки. В теплую воду спускают дрожжи, $\frac{1}{3}$ муки, приготовленной для теста, хорошо выбивают веселкой в течение 5 минут и ставят в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, его выбивают еще 3—5 минут и дают подняться еще раз. В общей сложности этап брожения должен продолжаться около 3 часов. После того, когда тесто поднялось второй раз, в него кладут соль, немного постного масла (на 1 000,0 муки 10,0), одно яйцо, остальную муку и хорошо месят руками до тех пор, когда оно начнет отставать от рук и посуды (не меньше 25 минут). Тесту дают подняться еще раз. Готовое тесто расфасовывают в соответствии с назначением и, прежде чем поставить в печь, уже в изделиях дают подняться еще раз.

Сдобное тесто

Сдобное тесто ставят как простое, но дрожжей кладут 35,0 на 1 000,0 муки. После того как тесто поднимается второй раз, в него кладут масло, сахар, яйца, оставшуюся муку и хорошо месят руками не менее 40 минут. Месить тесто надо в теплом месте, тепло накрывать его, а при недостаточно теплом помещении тесто надо очень тепло укутывать.

Тесто как простое, так и сдобное следует перед тем, как поставить в печь, смазать сладкой водой или яйцом исполам с водой.

Тесто с овощами. Овощи сварить до мягкости в небольшом количестве воды, протереть через решето или пропустить через мясорубку

В теплое овощное пюре (28—30°) вбить яйцо, положить дрожжи, растереть их, всыпать $\frac{1}{3}$ муки, хорошо выбить и поставить на

3—4 часа в теплое место. После этого положить постное масло (10,0 на 1 000,0 муки), остальную муку, соль и хорошо промесить (не меньше 25 минут) и дать еще раз подняться.

Овощей	1 000,0	Дрожжей	25,0
Муки	1 000,0	Масла постного	10,0
Яиц	1 шт.	Соли	15,0

При приготовлении сдобного теста с овощами масло разогреть, вбить в него яйца, растереть до пышности, прибавить сахар, растереть опять до большой пышности, смешать с овощами, промесить, положить соль, специи, хорошо выбить веселкой, после этого всыпать муку, вымесить руками и поставить в теплое место.

Когда тесто поднимется, разделить булочки, положить их на лист, дать подняться, смазать их яйцом пополам с водой или сахарной водой и поставить в печь.

Овощного пюре	1 000,0
Муки	1 000,0
Яиц	4 шт.
Масла	100,0
Сахара	100,0
Соли	15,0—20,0

Ржаной хлеб. Для ржаного хлеба следует иметь специальную деревянную квашню. В квашне оставляют каждый раз кусочек закваски, которую плотно придавливают ко дну. Когда ставит тесто, то закваску растворяют в теплой воде, кладут $\frac{1}{3}$ муки, выбивают, дают тесту подняться, выбивают еще раз и ставят кваситься на 7—8 часов. Добавляют соль, оставшуюся муку, тмин или укроп, хорошо промешивают руками, дают подняться еще раз и расфасовывают, кладут в формы или на лопату, обливают кипятком (чтобы не было трещин), дают предварительно подняться и сажают в печь.

Если тесто ставят в новой квашне и если нет закваски, надо класть дрожжи (на 1 000,0 муки 5,0 дрожжей). Дрожжи можно заменить тертым картофелем, вареным или сырым, в количестве 100,0 на 1 000,0 муки, но при этом тесто должно стоять не меньше 12 часов.

Пресное тесто. Для изготовления кондитерских изделий (тортов, мазурок, печений и др.), а также оладий используют разрыхлители: соду или аммоний по 3,0—2,0 на 1 000,0 теста. Предпочтительно пользоваться аммонием, так как при выпечке вкус его в тесте исчезает. Хорошо одновременно с содой и аммонием добавлять молочную или лимонную кислоту в количестве 3,0 на 1 000,0 теста или 1 столовую ложку 7% уксуса.

Сливочное тесто. Масло сливочное, отжать и охладить. Замесить крутое тесто на водке или на 1,5% уксуса. Раскатать в лепешку

толщиной 3—4 см, положить на лист, посыпанный мукой, и вынести на холод на 20 минут. Масло расплющить в лепешку, положить на середину теста, закрыть краями, немного посыпать мукой и раскатать возможно тоньше, но так, чтобы масло не выступило, и вынести на холод на 1 час. Затем сложить тесто втрое, раскатать и опять охладить (20 минут), сложить в пять рядов, загибая края к середине, охладить в течение 20 минут, раскатать и готовить изделия.

Муки	1 000,0
Масла	1 000,0
Уксуса 7% или водки	400,0
Соли	3,0

Неплохая слойка получается при меньшем количестве масла — 500,0—300,0.

Рассыпчатое тесто. В сметану положить аммоний, масло, соль, сахар; разбить вилкой, всыпать муку, замесить не очень круто, так, чтобы можно было раскатать тесто.

Муки	1 000,0	Яиц	3 шт.
Сметаны	500,0	Сахара	25,0
Масла	100,0	Соли	20,0
Аммония	3,0		

Рубленое тесто. Муку и масло положить в деревянное корытце и рубить тесто, пока станет крупками, вбить яйца, положить сметану, аммоний, соль, сахар и рубить до гладкости. Затем вымесить хорошо руками, не добавляя муки, и раскатать.

Муки	1 000,0	Яиц	2 шт.
Масла	500,0	Аммония	2,0—3,0
Сметаны	100,0	Соли	15,0
Сахара	50,0		

Тесто на простокваше. В простоквашу положить сахар, соль, яйца, аммоний (или соду), топленое масло, размешать вилкой, всыпать муку и замесить не очень густое тесто.

Муки	1 000,0	Сахара	50,0
Простокваши	500,0	Аммония	3,0
Яиц	3 шт.	Соли	15,0
Масла	150,0		

Булочки с морковью. Морковь сварить до мягкости, очистить, пропустить через мясорубку и протереть на густом решете. В теплую массу (28—30°) вбить яйца, положить дрожжи, растереть, всыпать $\frac{1}{3}$ муки, размешать, поставить в теплое место на 3—4 часа.

Положить соль, сахар, цедру, подогретое масло, хорошо выбить, а затем вымесить руками. Поставить в теплое место, дать подняться, разделить булочки, смазать их яйцом или сладкой водой, дать на листах подняться и печь.

Муки	1 000,0	Дрожжей	25,0
Пюре морковного	500,0	Масла	100,0
Яиц	2 шт.	Соли	15,0

Хлебцы из сахарной свеклы и ржаной муки. Свеклу очистить, сварить (в небольшом количестве воды) до мягкости и стереть на терке. Полученное пюре смешать с отваром, в котором варилась свекла, и влить в квашню для ржаного теста (если квашни нет, то добавить 100,0 закваски), всыпать $\frac{1}{3}$ муки, дрожжи, размешать до гладкости и поставить в теплое место на 8—10 часов; затем добавить размельченный тмин, соль, оставшуюся муку, хорошо вымесить и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, его вымесить еще раз, разделить в виде небольших хлебцев, положить на листы или формы, дать подняться и поставить печь.

Пюре свекольного	1 000,0	Дрожжей	25,0
Отвара свеклы	0,5 л	Тмина	5,0
Муки ржаной	2 000,0	Соли	25,0
Закваски	100,0		

Такие же хлебцы можно делать и с другими овощами (с тыквой, брюквой), но при этом следует добавлять 100,0 сахара.

Заварные ржаные хлебцы с сахарной свеклой. Очищенную сахарную свеклу сварить до мягкости в небольшом количестве воды и натереть на терке. Протертое пюре развести отваром, в котором варилась свекла, и дать прокипеть 1 минуту. В кипящее пюре всыпать $\frac{1}{3}$ муки, размешивая до гладкости. В несколько остывшее пюре (28°) положить дрожжи, растереть и поставить в теплое место на 8—10 часов. После этого добавить тмин, мандариновые корки, соль, оставшуюся муку и хорошо вымесить, дать подняться, разделить хлебцы и печь.

Пюре свекольного	1 000,0	Тмина	5,0
Муки	2 000,0	Мандариновых корок	20,0
Отвара свеклы	500,0	Соли	30,0
Дрожжей	30,0		

Пеклеванный хлеб с овощами (сахарной свеклой, брюквой, репой, морковью). Очищенную свеклу сварить до мягкости в небольшом количестве воды, пропустить через мясорубку и протереть на решете, остудить до температуры 30°, всыпать $\frac{1}{3}$ муки, положить дрожжи, мед, закваску, перемешать, поставить в теплое место на 10 часов; затем всыпать остальную муку, соль, мелко нарезанные цукаты и

тмин. Дать тесту подняться, расфасовать, дать вновь подняться, смазать горячей водой и печь.

Пюре овощного	500,0	Дрожжей	10,0
Муки пеклеванной	1 000,0	Закваски	100,0
Меда или сахарного песка	50,0	Тмина или семян	
Соли	20,0	укропа	5,0

Рулет из дрожжевого картофельного теста. Вареный картофель пропустить через мясорубку, в пюре положить молоко, дрожжи, $\frac{1}{3}$ муки, размешать и поставить в теплое место на 2—3 часа. Положить яйца, сахар, масло, муку, хорошо замесить, дать подняться. Раскатать на столе, обсыпать корицей с сахаром, завернуть плотно, положить на лист и поставить в духовку на 35—40 минут.

Картофеля	500,0	Дрожжей	25,0
Муки	1 000,0	Масла	50,0
Молока	200,0	Корицы	10,0
Яиц	3 шт.	Сахара	200,0

Рулет можно также начинить орехами с растертым сахаром и желтками.

Орехов	200,0
Сахара	50,0
Желтков	2 шт.

Баба из сельдерея, петрушки или пастернака. Коренья сварить на пару, очистить, пропустить через мясорубку, протереть на решете. В пюре влить теплое молоко, положить дрожжи, растереть, всыпать $\frac{1}{3}$ муки, размешать и поставить в теплое место на 2—3 часа. В поднявшееся тесто положить масло, сахар, ваниль или цедру и хорошо выбить веселкой, всыпать остальную муку, хорошо перемешать, дать подняться и печь.

Пюре овощного	1 000,0	Муки	1 500,0
Молока	700,0	Дрожжей	50,0
Масла	200,0	Сахара	25,0
Яиц	7 шт.	Соли	15,0

Баба из тыквы или кабачков. Тыкву (или кабачки) нарезать кусками, положить в кастрюлю, добавить на 1 000,0 полстакана воды и варить под крышкой до готовности, часто помешивая. Протереть на решете, положить яйца, дрожжи, $\frac{1}{3}$ муки, растереть, выбить и поставить в теплое место на 3 часа; положить подогретое масло, сахар, очищенный толченый горький миндаль, хорошо вымесить, дать подняться. Разложить тесто по формам, заполняя только $\frac{1}{3}$ формы,

дать подняться на $\frac{2}{3}$ формы и поставить печь. Баба должна подняться еще и заполнить всю форму.

Пюре тыквенного	500,0	Сахара	80,0
Муки	700,0	Масла	70,0
Яиц	2 шт.	Соли	10,0
Дрожжей	25,0		

Баба из моркови. Горячую вареную морковь протереть через решето. В теплое пюре (28—30°) положить дрожжи, растереть, всыпать $\frac{1}{3}$ муки, растереть и поставить в теплое место на 3 часа. Положить в тесто желтки, растертые с маслом, сахаром и шафраном (шафран предварительно подсушить на плите, завернув его в бумагу, затем истолочь мелко с сахаром), оставшуюся муку хорошо вымесить, дать подняться, положить в формы, заполняя $\frac{1}{3}$, дать подняться на $\frac{2}{3}$ и поставить печь на 40—60 минут.

Пюре морковного	1000,0
Яиц	5 шт.
Дрожжей	50,0
Муки	1 200,0
Сахара	200,0
Масла	100,0
Шафрана	1,0
Соли	10,0

Оладьи обыкновенные. В теплую воду положить дрожжи, всыпать муку, растереть, выбить, поставить в теплое место на 2 часа, положить соль, сахар, постное масло, выбить, дать подняться и печь, больше не размешивая.

Муки	1 000,0
Воды	1 000,0—2 000,0
Сахара	50,0
Масла	25,0
Соли	15,0

Оладьи из тыквы, кабачков или моркови. Овощи очистить, сварить в небольшом количестве воды до мягкости, пропустить через мясорубку, протереть на решете, положить муку, яйца, сахар, соль, уксус, хорошо вымесить, добавить соды или аммония и хорошо выбить. Печь, не размешивая больше.

Пюре овощного	1 000,0	Уксуса 2%	100,0
Муки	1 000,0	Соды	3,0
Яиц	2 шт.	или аммония	4,0
Сахара	20,0	Соли	15,0

Оладьи скороспелые с тыквой или кабачками. Тыкву или кабачки очистить, разрезать кусками и разварить до состояния пюре в небольшом количестве воды; протереть на решете. В теплое пюре

вбить яйца, положить соду или аммоний, соль, простоквашу, муку, хорошо выбить и печь на горячей сковороде с маслом.

Пюре овощного	1 000,0	Соды или аммония	2,0
Муки	1 000,0	Соли	6,0
Яиц	3 шт.		
Простокваши	500,0		

Оладьи из сырого картофеля. Сырой картофель стереть на терке, можно с кожурой, и отжать через марлю. Положить простоквашу, соль, яйца и сильно выбить.

Картофеля	1 000,0	Простокваши	300,0
Яиц	1—2 шт.	Соли	10,0

Если простокваши нет, то вбить одно лишнее яйцо и влить 100,0 воды.

Блины. В теплую воду положить дрожжи, всю муку, хорошо выбить веселкой и поставить в теплое место на 2 часа. Когда тесто поднимется, положить соль, яйца и выбить тесто вторично. Тесто должно быть консистенции сметаны. Пекут блины на очень горячей сковороде.

Муки	1 000,0	Яиц	2—3 шт.
Воды	2 000,0	Соли	20,0
Дрожжей	50,0		

Блины из картофеля. Картофель очистить, сварить, пропустить через мясорубку, вбить яйца, влить молока или воды (тесто должно стать консистенции, как для блинчиков), добавить картофельной муки, соли и хорошо перемешать.

Картофеля	1 000,0	Картофельной муки	100,0
Яиц	2 шт.	Соли	15,0
Молока или воды	1 000,0		

Блины заварные с овощами (с морковью, тыквой). Овощи сварить до мягкости, снять кожуру, пропустить через мясорубку или решето, влить молоко или воду, вскипятить и всыпать в кипящее стакан муки, хорошо растирая, чтобы не было комков. После этого влить стакан воды или молока, вбить яйцо, всыпать еще стакан муки, выбить, влить разведенные в воде дрожжи, размешать и дать тесту подняться 2 часа. Положить соль, топленое масло, оставшуюся муку, выбить еще раз (15 минут) и поставить подняться в теплое место.

Пюре овощного	1 000,0	Яиц	3 шт.
Молока или воды	1 000,0	Масла	100,0
Муки	600,0	Сахара	50,0
Дрожжей	50,0	Соли	18,0

Блины с кабачками или тыквой. Овощи сварить до мягкости в полстакане воды, снять кожуру, пропустить через мясорубку, положить дрожжи, всю муку, влить воду (или молоко), хорошо выбить и поставить в теплое место на 3 часа. После этого добавить желтки, стертые с подогретым маслом и сахаром, хорошо вымесить, добавить сбитые до пышности белки и осторожно перемешать.

Пюре тыквенного	1 000,0	Масла	50,0
Муки	300,0	Сахара	20,0
Воды или молока	500,0	Дрожжей	15,0
Яиц	3 шт.	Соли	8,0

Блинчики из тыквы или кабачков. Тыкву очистить, разварить полностью в небольшом количестве воды, протереть через решето, выбить яйца, положить соль, муку, хорошо размешать и печь на сильно горячей сковороде.

Пюре тыквенного	1 000,0	Яиц	2—3 шт.
Воды	400,0	Соли	20,0
Муки	600,0		

Плячки из помидоров. Помидоры обмыть, варить до мягкости, протереть. В помидорное пюре положить мед, дать прокипеть 10—15 минут, все время мешая. Яйца стереть с сахаром и маслом до большой пышности, смешать с помидорным пюре, всыпать картофельной и пшеничной муки, аммония, толченого мускатного цвета, размешать, выбить и вылить на лист, хорошо смазанный маслом и обсыпанный сухарями.

Пюре томатного	1 000,0
Меда	200,0—300,0
Сахара	100,0
Яиц	10 шт.
Муки картофельной	200,0
Муки пшеничной	200,0
Аммония	3,0
Мускатного цвета	5,0

Пышки картофельные. Вареный картофель протереть на решете, влить молоко, положить дрожжи, $\frac{1}{3}$ муки, перемешать и поставить в теплое место на 2 часа. После этого положить растительное масло, соль, сахар, остальную муку, выбить, дать подняться и печь на сковороде или в специальных формах.

Картофеля	1 000,0
Муки	600,0
Молока	1 000,0
Масла	100,0
Дрожжей	25,0
Соли	15,0

Пончики из тыквы. Очищенную тыкву нарезать кусочками, залить небольшим количеством воды, сварить до мягкости и протереть через решето. В пюре положить дрожжи, яйца, растереть, всыпать $\frac{1}{3}$ муки, хорошо выбить тесто и поставить в теплое место на 3 часа. В поднявшееся тесто положить разогретое масло, соль, сахар, оставшуюся муку, хорошо вымесить и дать опять подняться. Расфасовать на доске, дать подняться, начинить и варить в масле.

Пюре тыквенного	1 000,0	Дрожжей	25,0
Муки	1 500,0	Масла	100,0
Яиц	3 шт	Соли	30,0
Сахара	200,0		

При изготовлении теста, которое варят в масле, его следует замешивать более густо, так как иначе при варке поглощается большое количество масла.

Сладкие шарики из картофеля. Вареный картофель пропустить через мясорубку, протереть через решето, положить масло, растереть, положить сахар, орехи, какао, ваниль, хорошо размешать и сделать шарики.

Пюре картофельного	1 000,0	Орехов	200,0
Масла	100,0	Какао	50,0
Сахара	150,0	Ванили	$\frac{1}{2}$ палочки

Мазурка из гречневой крупы. Гречневую крупу вымыть, пожарить с маслом до желтого цвета, все время мешая, истолочь, просеять через сито. Растереть желтки с сахарным песком, сметаной, толченой гвоздикой, положить изюм; сбить в пену белки и половину их положить в желтки, хорошо вымесить, всыпать гречневую муку, хорошо перемешать, положить оставшиеся белки и еще раз осторожно вымесить и вылить на лист, смазанный маслом и обсыпанный сухарями.

Крупы гречневой	1 000,0	Сметаны	500,0
Масла	200,0	Изюма	150,0—200,0
Яиц	10 шт.	Гвоздики	2,0
Сахара	300,0	Корицы	5,0

Мазурка из моркови (свеклы, тыквы или кабачка). Морковь или свеклу сварить на пару до мягкости, очистить, стереть на терке, положить в кастрюлю и прокипятить 15 минут. Тыкву или кабачки очистить, разрезать на куски, обсыпать сахаром и варить на небольшом огне, пока не образуется пюре. Пюре охладить. Яйца стереть с маслом и сахаром до большой пышности, смешать с овощным пюре и хорошо вымесить; добавить ваниль, муку, аммоний или соду, хо-

рошо промешать еще раз. Выложить на лист, смазанный маслом и обсыпанный сухарями.

Пюре овощного	1 000,0	Сахара	300,0—400,0
Масла	400,0	Аммония	3,0
Муки	1 000,0	или соды	2,0
Яиц	10 шт.	Ванили	1/2 палочки

Мазурка из творога. Свежий творог отпрессовать, пропустить через мясорубку, вбить яйца, положить сметану, ваниль; всю массу хорошо выбить, положить аммоний или соду, муку, изюм, хорошо размешать и вылить на лист, хорошо смазанный маслом и обсыпанный сухарями.

Творога	1 000,0
Муки	500,0
Яиц	5 шт.
Сметаны	200,0
Ванили	1/2 палочки
или кардамона	1,0
Сахара	150,0—100,0
Аммония	3,0
или соды	2,0

Мазурка из ржаных сухарей. Сухари истолочь и просеять через сито. Желтки стереть с сахаром и специями, влить сметану, хорошо размешать. В желтки всыпать половину сухарей, положить взбитые белки, размешать, положить оставшиеся сухари, соду, муку, опять хорошо вымешать и выложить на лист, обмазанный маслом и обсыпанный сухарями, и поставить в духовку.

Сухарей	500,0	Сахара	200,0
Яиц	10 шт.	Соды	2,0
Сметаны	400,0	Гвоздики	1,0
Муки	100,0	Корицы	5,0

Пряники из сухого компота. Сухой компот промыть, залить холодной водой в небольшом количестве на 2—3 часа, варить в этой же воде до мягкости и протереть через сито. В протертое пюре положить сметану, яйца, аммоний, сахар, размешать, всыпать 1/3 муки, хорошо выбить, всыпать остальную муку, вымесить руками. Теста раскатать на доске и нарезать пряники.

Компота сухого	500,0	Яиц	4 шт.
Муки	1 000,0	Сахара	200,0
Сметаны	200,0	Гвоздики	2,0

Пряники из красной свеклы. Свеклу сварить в малом количестве воды, пропустить через мясорубку и протереть через сито. Свеколь-

ное пюре варить с медом в течение 20 минут. Горючим пюре заварить $\frac{1}{3}$ муки, размешать, положить поташ или аммоний, толченую гвоздику, корицу и бадьян, постное масло, размешать, всыпать остальную муку и хорошо вымесить крутое тесто. Раскатать, нарезать пряники, положить на лист, дать постоять 10 минут, смазать яйцом и поставить в печь.

Пюре свекольного	1 000,0	Аммония или поташа	4,0
Мед	250,0	Гвоздики	2,0
Муки	1 500,0	Корицы	5,0
Масла	100,0	Бадьяна	3,0

Пряники на свековичном соке. Красную свеклу очистить, стереть на терке, отжать сок. В сок положить мед и кипятить 15 минут (пока сок не выкипит до половины). В горячий сок всыпать 200,0 пшеничной муки, хорошо выбить веселкой, вбивать один за другим желтки, каждый раз хорошо выбивая веселкой. Остудить, всыпать сахар, вбить белки и сбивать тесто, пока оно не станет гладким. Положить аммоний, сметану, специи, остальную муку, хорошо вымесить руками, раскатать на доске, нарезать пряники, положить их на лист, дать постоять 15 минут и поставить в печь.

Сока свековичного	1 000,0	Яиц	3 шт.
Муки	1 500,0	Аммония	3,0
Сахара	100,0	Мускатного ореха	5,0
Мед	100,0		

Печенье рассыпчатое с мукой пастернака, сельдерея или петрушки. Масло сливочное или русское протереть добела, всыпать сахар, вбивать по одному яйцу, каждый раз хорошо растирая до однородной массы, всыпать соду, соль, стереть до большой пышности (масса должна увеличиться в 3—4 раза). Положить специи, овощную муку, сметану, хорошо растереть до сгущения теста, всыпать картофельную или пшеничную муку, хорошо вымесить руками, тонко раскатать, нарезать, печенье, положить на лист, дать постоять 10 минут и поставить в печь.

Муки овощной	100,0	Сахара	100,0
» картофельной	200,0	Яиц	3 шт.
» пшеничной	200,0	Соды	2,0
Масла	100,0	Лимонной цедры с одного лимона	
Сметаны	100,0		

Печенье из кукурузной муки. Кукурузную муку всыпать в кипящее молоко, все время мешая, остудить, вбить яйца, положить сахарный песок, масло, соль, аммоний, миндальную эссенцию, хорошо выбить, положить пшеничную или картофельную муку, хорошо

промесить руками, тонко раскатать, нарезать печенье, положить на лист, дать постоять 10 минут и печь.

Муки кукурузной	1 000,0	Масла	200,0
» картофельной	300,0	Яиц	5 шт.
» пшеничной	500,0	Эссенции	2 см ³
Молока	3 000,0	Аммония	3,0
Сахара	300,0		

Печенье из творога с орехами. Творог отжать, протереть, вбить яйца, положить сметану, толченые орехи, хорошо выбить, положить муку, соду, опять выбить, сложить на лист, смазанный маслом и обсыпанный сухарями, испечь, а затем разрезать на кусочки.

Творога	500,0	Сметаны	200,0
Яиц	3 шт.	Сахара	50,0
Соды	2,0	Орехов	100,0
Муки	300,0	Соли	10,0
Масла	100,0		

Печенье из творога с картофельной мукой. Творог протереть, вбить яйца и сильно выбить веселкой, всыпать аммоний, ваниль, сахар, картофельную муку, вымесить тесто руками, раскатать в 1 см толщиной, нарезать печенье, положить на лист и печь.

Творога	450,0	Яиц	5 шт.
Муки картофельной	250,0	Сахара	10,0

Палочки на свекольном соке. Свеклу очистить, стереть, на терке, сок отжать, положить в него масло, сметану, дать вскипеть. Всыпать муку, сильно выбить веселкой, положить стертые с сахаром и какао яйца, муку, аммоний, ваниль, хорошо вымесить тесто. Сделать палочки, выложить на лист, дать постоять 10 минут и печь.

Сока свекольного	500,0	Масла	50,0
Сметаны	200,0	Муки	600,0
Яиц	4 шт.	Какао	25,0
Сахара	100,0		

Ватрушки картофельные с творогом. Вареный картофель протереть, влить распущенное масло, вбить яйцо, положить пшеничную муку, сметану и замесить тесто. Творог отжать, протереть через решето, положить сахар, сметану, яйца, хорошо растереть. Тесто расфасовать, раскатать, начинить творогом, смазать яйцом, положить на лист и поставить в духовку.

Пюре картофельного	500,0	Для начинки:	
Муки пшеничной	200,0	Творога	750,0
Масла	100,0	Сахара	50,0
Яиц	2 шт.	Яиц	2 шт.
Сметаны	100,0	Сметаны	50,0
Соли	5,0	Соли	2,0

Пирожки картофельные. Вареный картофель пропустить через мясорубку, вбить яйца, положить жиры, сметану, соль, муку, вымесить хорошо, расфасовать и сделать пирожки, используя начинку из трав, овощей, грибов. Пирожки можно печь или жарить.

Пюре картофельного . . . 1 000,0
Сметаны 100,0
Масла 50,0
Яиц 3 шт.

Муки 500,0
Начинки 1 500,0
Соли 15,0

Галеты из пшеничных отрубей. В теплую воду положить дрожжи, тмин, мед, соль, размешать, положить отруби и муку и замесить крутое тесто. Раскатать тесто на столе, нарезать галеты, положить на лист. Как только галеты начнут подниматься, смазать их сахарной водой и поставить в духовку.

Отрубей 1 000,0
Муки 100,0
Мед 100,0
Дрожжей 100,0

Воды 1 000,0
Соли 15,0
Тмина 5,0

Торт из толченых белых или черных сухарей. Сухари истолочь, просеять, желтки растереть с сахаром, гвоздикой, всыпать в них сухари и толченые орехи, хорошо вымесить, положить половину взбитых белков, муку, промешать, добавить оставшиеся белки, осторожно промешать, вылить в форму и печь.

Сухарей 200,0
Яиц 10 шт.
Сахара 200,0

Муки пшеничной 100,0
Орехов 100,0

Торт из помидоров. Помидоры обмыть, разрезать на куски, обсыпать сахаром и варить до полной мягкости, протереть на сите. В протертое пюре (чуть теплое) вбить яйца, положить масло и стереть до большой пышности. Добавить соду или аммоний, цедру, муку и хорошо размешать. Тесто разделить на две части и печь в двух формах, хорошо смазанных маслом и обсыпанных сухарями. Начинку делают из помидорной смазки.

Томата 1 000,0
Сахара 200,0
Масла 100,0
Яиц 10 шт.

Муки 300,0
Аммония 3,0
Помидорной смазки . . . 1 000,0

Морковный торт. Вареную морковь стереть на мелкой терке. Масло стереть с сахаром до бела, вбить в него по одному яйцу, каждый раз стирая до однородной массы. Затем эту массу смешать с морковным пюре, растереть до гладкости, положить муку, эссенцию или цедру или горький миндаль, аммоний и хорошо выбить. Тесто

разложить на две формы и поставить печь. Начинку сделать из фруктов, ягод, варенья, съедобных трав.

Пюре морковного	600,0	Муки пшеничной	250,0
Масла	150,0	Цедры с 1 лимона	
Сахара	200,0	Горького миндаля	10,0
Яиц	5 шт.	Аммония	3,0

Морковный влажный торт. Вареную морковь протереть на мелкой терке и прокипятить вместе с сахаром и цедрой 15 минут. Желатин вымочить в холодной воде 5 минут, отжать и положить в горячее пюре. Два блюда смазать маслом, разлить на них морковную массу, охладить. Один круг смазать начинкой, накрыть вторым кругом, смазать начинкой верх.

Пюре морковного	1 000,0	Сахара	100,0
Масла сливочного	100,0	Желатина	30,0
Лимонной цедры	15,0	Начинки	500,0

Влажный торт из сушеной сахарной свеклы. Сушеную сахарную свеклу подсушить в духовке, истолочь, просеять через сито. Дрожжевое молоко вместе с маслом кипятить 20 минут на небольшом огне до сильного погустения.

Апельсиновые корки залить водой на сутки, промыть в чистой воде, залить кипятком, положить сахар и варить 1 час. В горячее всыпать свекольную муку и кипятить до густоты 15—20 минут, постоянно помешивая. Когда масса начнет густеть, положить размоченный в воде желатин, вскипятить, всыпать какао и размешать до гладкости.

Муки свекольной	200,0	Аммония	3,0
Молока дрожжевого	200,0	Какао	30,0—50,0
Корок апельсиновых	300,0	Желатина	30,0
Муки	300,0		

НАЧИНКИ ДЛЯ ТЕСТА

Начинки из сныти, подорожника, лебеды, мальвы, борщевика. Лук шинковать и тушить с маслом 15 минут, влить томат, сметану, положить тонко шинкованную траву, перемешать и под крышкой тушить до мягкости. Влага должна вся испариться. Положить перец, соль, рубленые яйца.

Травы свежей	1 000,0	Сметаны	100,0
Лука репчатого	200,0	Яиц	3—5 шт.
Масла	150,0	Перца	1,0
Томата	150,0	Соли	10,0

Борщевик перед тушением обварить кипятком.

Начинка из свежих грибов. Грибы очистить, промыть, дать воде стечь. Лук нашинковать и тушить в масле 5 минут. Положить нашинкованные грибы и жарить на большом огне 30 минут, не прикрывая крышкой, помешивать; положить перец, соль.

Грибов	1 000,0	Перца	1,0
Лука	250,0—300,0	Соли	10,0
Масла	50,0		

К начинке можно добавить отварного риса.

Начинка из сушеных грибов. Грибы вымыть, залить холодной водой, дать постоять 2 часа и варить, пока выварится вся вода. После этого грибы пропустить через мясорубку, рубленый лук посолить и потушить в масле 5—10 минут, положить в него грибы, сметану, толченый перец и тушить 15 минут; снять с огня, вбить сырое яйцо и быстро размешать. Перед тем как начинять, положить в грибы рубленые круглые яйца.

Грибов	100,0	Масла	100,0
Лука	300,0	Душистого перца	0,5
Яиц	3 шт.	Соли	8,0

Начинка из рыбы. Рыбу очистить, снять кожу, удалить кости, нарезать наискось кусками толщиной 2 см, посолить, посыпать перцем, смазать яйцом, посыпать мукой с обеих сторон. Саго сварить в соленой воде, отбросить на решето, дать воде стечь, разбросать саго на полотенце и дать обсохнуть 5 минут. Положить саго в кастрюлю, влить горячее масло, всыпать толченый мускатный орех. Начиняя пирог, положить ряд саго, рыбу и закрыть ее саго.

Рыбы	1 000,0	Перца горького	0,5
Саго	150,0	Мускатного ореха	3,0
Масла	50,0	Соли	15,0
Перца душистого	0,5		

Вместо саго можно взять рис или капусту.

Начинка из свежей капусты. Капусту порубить, посыпая солью, отжать в марле, положить в нее масло, сметану, сахар, тушить 20 минут, часто помешивая, до испарения влаги. Рубленый лук потушить в масле 10 минут, положить в него капусту, рубленые яйца и перец.

Капусты	1 000,0	Яиц	3 шт.
Лука	200,0	Сахара	15,0
Масла	100,0	Перца	1,0
Сметаны	100,0	Соли	10,0

Начинка из кислой капусты. Лук репчатый тонко нашинковать, посолить и промариновать с маслом 5—6 минут, капусту промыть

теплой водой, отжать; сырые пастернак и сельдерей стереть на терке, перемешать с капустой и луком и тушить на небольшом огне до готовности.

Кислой капусты	1 000,0	Пастернака	100,0
Лука	200,0	Сельдерея	100,0
Масла	50,0—100,0	Соли	10,0

Начинку из кислой капусты можно использовать вместе с рыбой.

Начинка из овощей (петрушки, моркови, сельдерея, кольраби, пастернака). Овощи очистить, тонко нашинковать и тушить с маслом, часто помешивая, до готовности. Положить тушеный лук, вбить яйца, положить соль, толченый перец, толченый лавровый лист, перемешать, остудить.

Моркови	200,0	Яиц	2 шт.
Пастернака	200,0	Лаврового листа	0,25
Кольраби	200,0	Перца	1,0
Петрушки	50,0	Соли	10,0
Лука	150,0		

Начинку из брюквы и репы готовят таким же образом, только перед тем как варить надо их обварить кипятком.

Начинка из ягод. Ягоды обсыпать сахаром, дать постоять 12 часов. Сок слить, ягоды положить в открытый пирог. $\frac{3}{4}$ сока вскипятить, в остальном развести картофельную муку и заварить кипящим соком. Готовый пирог залить соком при подаче.

Ягод	1 000,0
Сахара	400,0
Картофельной муки	10,0

Начинка сладкая из тыквы. Тыкву очистить, нарезать кусками, посыпать сахаром, дать постоять 3 часа и варить до консистенции джема, часто помешивая. Корки мандариновые положить в воду на двое суток, промыть, отжать и варить 20 минут, откинуть, промыть еще раз, нашинковать, залить кипятком, положить сахар и варить 1 час, смешать с тыквенным джемом.

Тыквы	1 000,0
Мандариновых корок	200,0
Сахара	200,0

НАПИТКИ И СОКИ

Напиток из хвои. Хвойные верхушки порубить в корыте сечкой. Насыпать в посуду, залить кипятком из расчета 1 000,0 воды на 120,0 хвои (на стакан воды 30,0 хвои), закрыть крышкой и настаивать 5 часов, три раза перемешивая. После этого воду слить в чистую посуду, залить кипяченой вторично и поставить еще на 5 ча-

сов. Смешать оба настоя, процедить, добавить опару и дать подняться.

Для приготовления опары на 5 л хвоя: 5,0 муки и 25,0 дрожжей, размешать в 50,0 хвойного отвара. Дать подняться. После этого перемешать с теплым раствором хвоя (30°) и оставить на 3 часа в теплом месте. Затем в каждую бутылку (из-под шампанского) всыпать по 10,0 сахара и, размешав отвар, разлить его по бутылкам.

Пиво из сока моркови или свеклы. Сырую морковь или свеклу стереть на терке, сок отжать; в отжимки налить воду, кипятить 30 минут, процедить; в сок положить сахар, прокипятить 20 минут, влить в него отвар, подогреть до температуры парного молока, положить дрожжи и поставить бродить. Когда дрожжи поднимутся наверх (часа через два), пиво надо перемешать, оставить подняться еще раз, а затем разлить в бутылки.

Свеклы	1 000,0	Сахара	100,0
Воды	2 000,0	Дрожжей	25,0

Пиво из ягод можжевельника. Ягоды использовать неспелые; варить в воде 30 минут, процедить, положить дрожжи, мед или патоку, размешать, поставить бродить; когда дрожжи поднимутся наверх, размешать еще раз, разлить в бутылки и закупорить.

Ягод можжевельника	1 000,0	или патоки	250,0
Воды	5 000,0	Дрожжей	25,0
Мед	125,0		

Пиво из хвои. Иглы хвои вымыть, мелко порубить, залить кипятком и оставить на плите на 5—6 часов для настоя, а затем процедить. Ржаной солод и ржаную муку залить теплой водой, размешать и поставить в теплое место на 2 часа, а затем на огонь и кипятить 2 часа; разбавить кипяченой водой, дать отстояться, процедить. Отвар хвои смешать с суслом, всыпать сахар, положить опару, несколько капель настоя мяты, размешать, слить в бочку и оставить для брожения. Когда дрожжи поднимутся наверх, перемешать еще раз, слить в боченок и закупорить его.

Хвоя	1 000,0	Сахара	100,0
Солода	500,0	Дрожжей	30,0
Ржаной муки	100,0	Муки пшеничной	15,0
Воды	6 000,0		

Напиток из морковного сока. Сырую морковь протереть, сок отжать, отжимки залить водой, кипятить 1 час, процедить, отвар смешать с соком, положить сахар, дрожжи, лимонную или мандариновую цедру и оставить бродить в закрытой посуде 3—4 часа. Разлить в бутылки, закупорить, завязать пробки шпагатом и поставить в холодное и темное место на 2 недели. После этого срока напиток

следует процедить, положить в каждую бутылку по 15,0 сахара (бутылки следует брать из-под шампанского или боржома), разлить в них напиток, закупорить, залить смолой и положить в темное холодное место на 3—4 недели.

Моркови	1 000,0	Сахара	180,0—140,0
Воды	2 000,0	Дрожжей	50,0

Напиток из кожицы яблок. Яблочные отходы (кожица, сердцевина), сырые или сушеные, вымыть, залить кипятком и варить 20—30 минут; дать сутки постоять, положить поджаренный сахар, дрожжи и оставить на 2—3 часа бродить. В каждую бутылку положить по 5—6 изюминок, затем разлить в них напиток, пробку завязать шпагатом и оставить при комнатной температуре на сутки, а затем вынести на холод и положить набок.

Яблочных отходов	
свежих	1 000,0
или сухих	500,0
Воды	4 л
Сахара	200,0
Дрожжей	40,0
Изюма	20,0

Квас из кислых ягод (брусники, клюквы, барбариса, вишни, смородины). Ягоды промыть, откинуть, дать воде стечь, насыпать их в бочку, залить кипяченой холодной водой, закупорить. Через месяц можно использовать. Из этого настоя можно готовить кисель, квас. При приготовлении кваса настоей следует разбавить двумя частями кипяченой воды, прибавить на 1 л 100,0 сахара.

Ягод	1 000,0
Воды	3 000,0

Сок морковный или свекольный (для приготовления киселя, подливок, мусса, мороженого, крема). Сырые овощи очистить, стереть на терке, сок отжать через марлю, положить сахар и варить 25 минут, помешивая. Остудить, разлить в бутылки, закупорить и положить в песок.

Сока	1 000,0
Сахара	1 000,0

Сгущенный свекольный сок. Сырой свекольный сок разлить в бутылки и закупорить. В течение месяца сок переседит и превратится в густую массу. Эту массу использовать для приготовления сладких паштетов, пряников, конфет.

4 руб. СЕРБСКИЙ
ЗЕМЛЯК