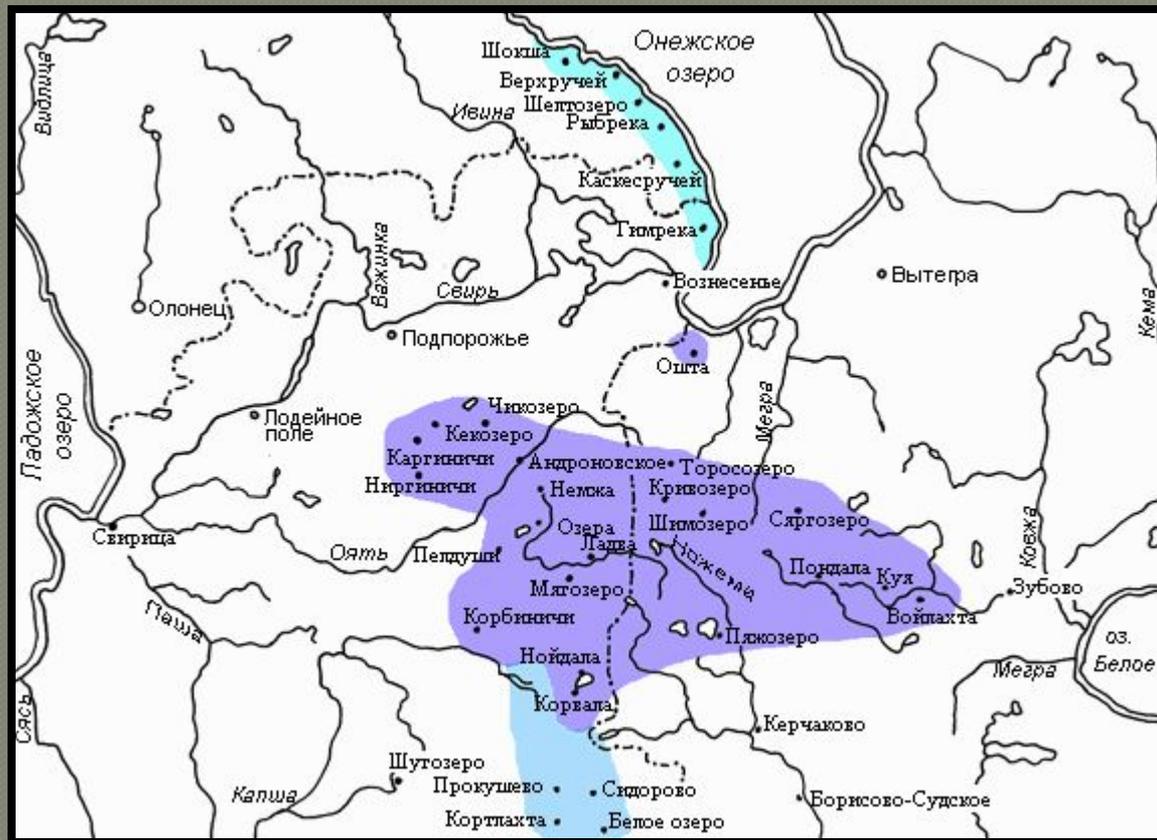


Вепская национальная кухня

Выполнила
Логинова В.П.
Педагог дополнительного образования
МАОУДО «Беломорский ЦДО»

2016
г.

Современная территория расселения вепсов



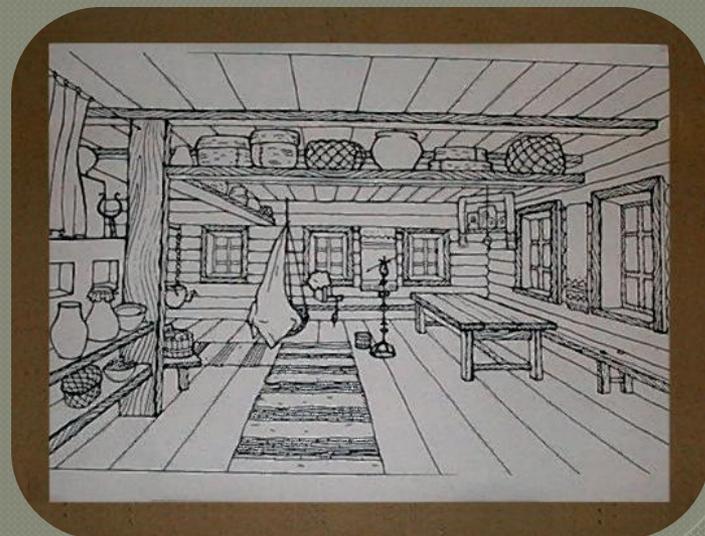
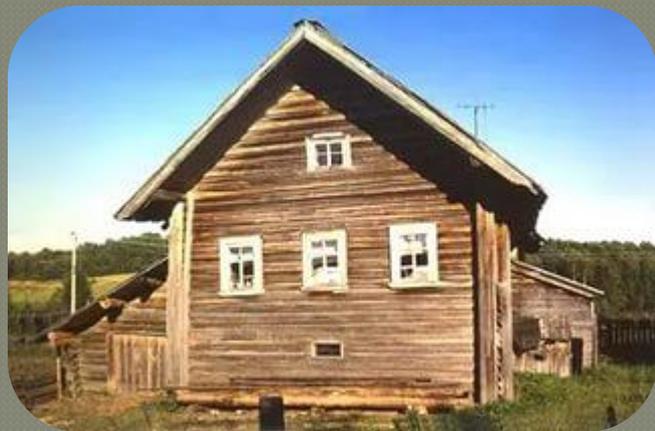
Культура вепсов



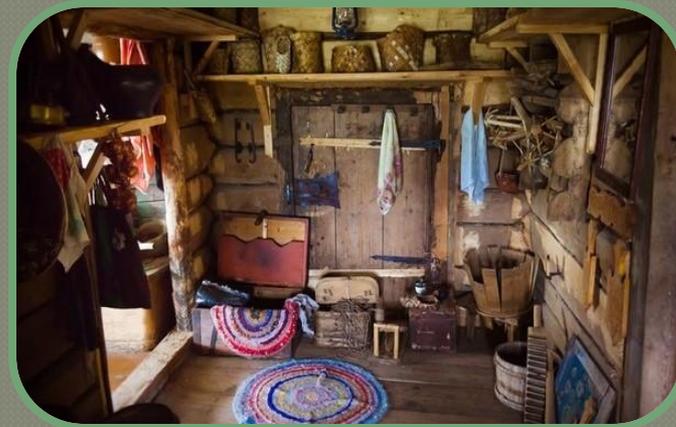
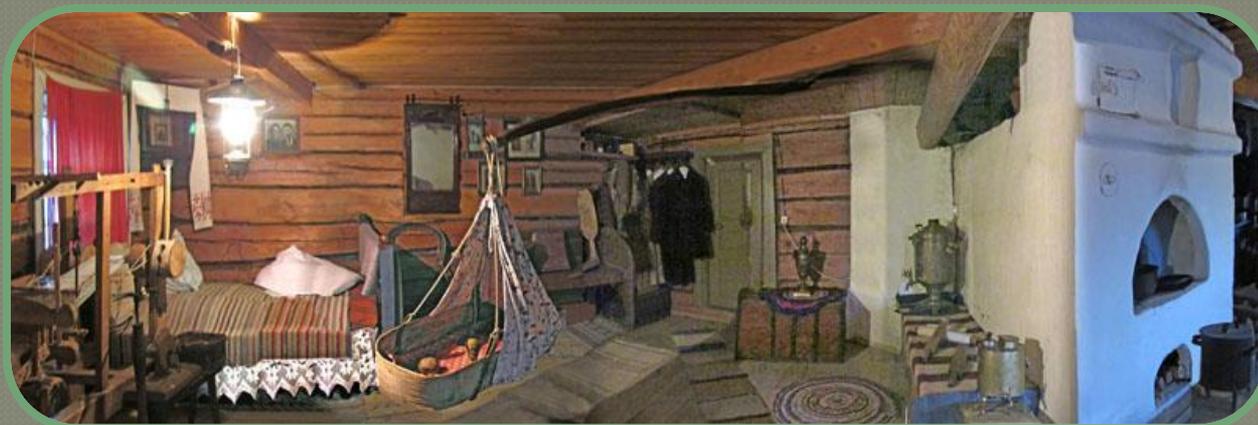
Национальные костюмы вепсов



Типичные дома вепсов

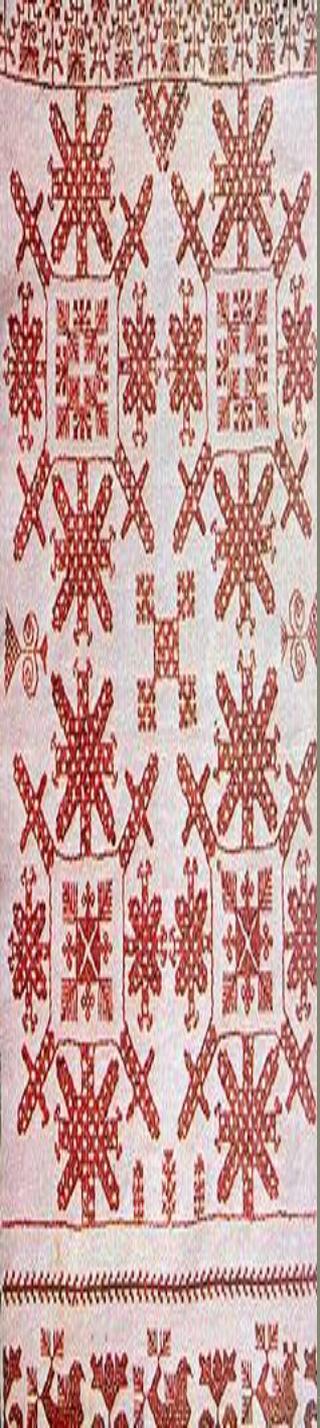


Убранство дома



Предметы быта вепсов





ВЕПССКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

О вепсской кухне написано совсем немного. Пожалуй, единственный доступный источник – книга Р. Никольской "Карельская и финская национальная кухня" (Петрозаводск, "Карелия", 1997), в которой, вопреки названию, помещено и несколько вепсских рептов (в основном таких, которые характерны и для карельской кухни). Некоторые рецепты помещались в газете "Kodima".



Круг продуктов, употреблявшихся в традиционной вепсской кухне, весьма узок и зависит от местности. Северные вепсы, например, в начале XX в. были знакомы со множеством овощей, малознакомых средним и уж совсем незнакомых южным вепсам. Филолог и этнограф Подвысоцкий, посещавший средневепсские деревни по заданию Русского Географического общества в 1905 г., отметил, что местное население не знает картофеля, капусты, огурцов; в то же время эти же овощи, несомненно, были известны северным (прионежским) вепсам. Другой, но достаточно широко распространённой и у других народов, особенностью репертуара сырья для изготовления вепсских блюд была и есть приверженность одной местности или деревни какому-либо виду гриба, например, рыжику, волнушке (при этом другие



Супы

Sol'heinkeitoz – Щавелевый суп

Довести воду до кипения, бросить в неё нарезанный щавель, картошку, перловку, укроп, зелёный лук, и варить, сколько надо. Посолить. Подавать со сваренными вкрутую яйцами и сметаной.

Sihlaižkeitoz – Крапивный суп

Листья крапивы ошпарить кипятком, нарезать полосками и бросить в кипящую воду. Добавить перловку, картошку, укроп, посолить и варить, сколько надо. Подавать со сваренными вкрутую яйцами и сметаной.

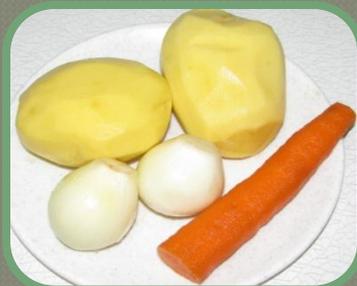


Lem' (Kalalem') – Уха

Рыбу чистят и режут кусками, если крупная. Воду доводят до кипения, забрасывают в неё нарезанную картошку и луковицу. Когда снова закипит, бросить рыбу и варить полчаса или побольше. Перед концом варки бросить лавровый лист и чёрный перец. Осветляют яичным белком либо рыбьей икрой.

Lem' maimasrai – Уха из сушика

С вечера сушик кладут в воду, утром ставят на огонь и доводят до кипения, потом газ убавляют, кладут мелко нарезанную картошку и полчаса варят. Перед концом варки кладут лавровый лист и чёрный перец.



ВТОРЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Liha kartohkanke – Мясо с картошкой

Мясо, какое есть, нарезать и недолго жарить на плите в сковороде – на сале или масле. Потом положить в чугунок с картошкой и луковицей, залить водой, посолить и варить. Можно для густоты положить муки, какая есть.

Ahavoitud liha – Вяленое мясо

Вяленое мясо тушили с картошкой, перловкой и луком с добавлением соли.



Мунаріг – Яичница

1 вариант: Берут несколько сырых яиц, разбивают и смешивают с холодным молоком, размешивают, выливают на сковороду, смазанную маслом, и ставят в горячую духовку до готовности.

2 вариант: Заранее готовят картофельное пюре. В него разбивают несколько яиц, наливают немного молока, сливочного масла, солят и перемешивают. Выливают на сковороду, смазанную маслом, и ставят в горячую духовку до готовности.



Рудр – Каша

Судя по всему, наиболее распространённой кашей у вепсов сейчас является пшенично-рисовая; по приготовлению не отличается от того, что вы можете прочесть во всех кулинарных книгах. Прежде была распространена ячменная каша. Это блюдо ушло вместе с культурой ячменя.

Imel'kaš – Каша из солода

Солод заливается в горшке водой и запекается в печи.

Пшеничная каша



1 стакан крупы



Соль по вкусу



1,5 стакана воды

Активное время приготовления: **15 минут**

Пассивное время приготовления: **30 минут**

Время варки: 15-20 минут

Шаг 1



Пшено промыть водой несколько раз подряд.

Шаг 2



Насыпать промытую крупу в кастрюлю с толстым дном, поставить на сильный огонь с открытой крышкой, выпарить воду, помешивая.

Шаг 3



Залить пшено водой, довести до кипения, затем варить на слабом огне в течение 15 минут.

vk.com/recipes40kg

Совет: если хотите получить вязкую кашу, то воды надо больше – 2-2,5 стакана на 1 стакан крупы. Можно также сварить кашу до полуготовности, потом влить в нее стакан молока и доварить уже до мягкости и добавить немного сахара. Получится вязкая, молочная каша для завтрака.



Сушёные овощи

Сушили репу или морковь на противнях или сковородах в печи, кто мог, с сахаром.

Пареные овощи

Морковь, репу, брюкву, турнепс запаривают с сахаром до золотистого цвета.

Karust garblonke – капуста с клюквой

Крупно нарезанную капусту варят в воде с сахаром в печи. Потом капусту мелко нарезают и заливают водой с размятой клюквой ("клюквенной водой").



СОУСЫ, ПОДЛИВКИ (Painatosed, mat'mižed, painmižed = "маканья")

Лукrainatoz – Луковое маканье

Нарезают зелёный лук (можно и репчатый), в миску наливают холодную кипячёную воду добавляют соли по вкусу, растительного масла (нерафинированного!). В миску бросают лук. Едят с хлебом или картошкой.

Ret'kad – "Редьки"

Редька, натёртая на тёрке, заливается размятой клюквой с добавлением воды, соли и сахара. Подаётся к варёной картошке; желательно есть с зелёным луком.



ВЫПЕЧКА

Kolobad, plotud – Колобы

Поставить с вечера опару: стакан воды, 20 – 30 грамм дрожжей, сахар замесить с мукой, молоком и щепоткой соли. Поставить в тёплое место до утра. Потом сделать комочки или лепёшки. Сверху кладут начинку и ставят в печь.

Начинка: если мука пшеничная, то творог с яйцом и сметаной (или маслом), если ржаная, то толокно или тёртая варёная картошка с маслом и простоквашей.



Pirg kandatesenke – Сметанный пирог

Тесто, как у колоба, из белой муки. Делают лепёшки, края немного загибают вверх, покрывают густой сметаной, взбитой с яйцом, сверху насыпают сахарный песок. Пекут до готовности. Начинкой могут служить также ягоды – малина, клюква, черника – с сахаром, либо творог, протёртый с яйцом, сметаной и сахаром. Продукты: ягоды, мука, сахар, разрыхлитель, масло сливочное, яйца, сахар ванильный, сметана, яйца, сахар, мука.



Kalitkad, robil'käd, suusinad – Калитки

В миску наливают молока, солят, насыпают туда ржаной муки. Замешивают крутое тесто и скатывают колбаску. Потом колбаску режут на кусочки. Из каждого кусочка раскатывают очень тонкий сканец. На него кладут тонким слоем начинку (картофельное пюре, пшённую, ячневую кашу, толокно), а сканец со всех сторон загибают внутрь, чтобы он покрыл начинку с краёв. Пекут до коричневой корочки на начинке. Подают с растопленным маслом.

Тесто:

1 яйцо

1 стакан кефира (можно сметаны, молока, воды или всего вместе в произвольных пропорциях)

чуть-чуть соли

ржаная мука (можно пополам с пшеничной) сколько возьмет тесто.

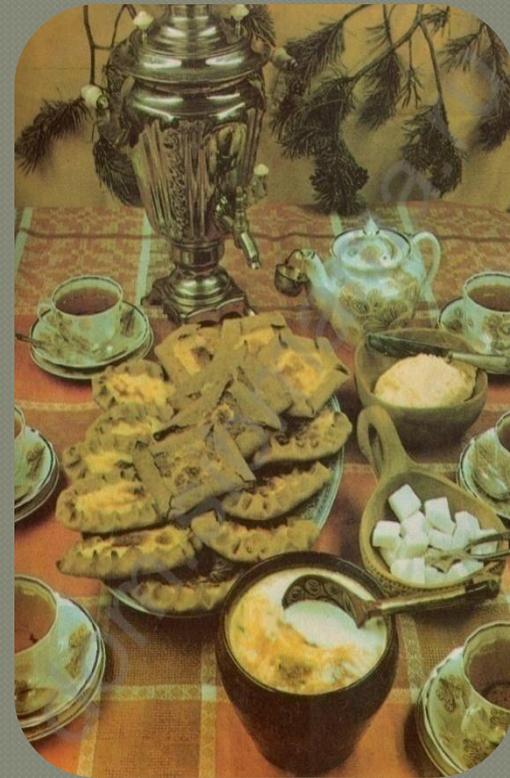
Начинка:

1-й вариант: картофельное пюре

2-й вариант: творог

3-й вариант: пшенная или рисовая каша

Сметана и сливочное масло для смазки



Pirgad vāvule – Пирог для зятя
Рецепт из газеты "Kodima".

Чтобы испечь такие пироги, делают масляное тесто. Берут одно яйцо, разбивают, добавляют столовую ложку сметаны, сливок и воды, растопленного масла, столовую ложку сахара и щепотку соли.

Приготавливают густое тесто и дают ему постоять 10 – 15 минут, потом делают из него тонкие лепёшки таким же способом, как и для калиток. Лепёшки посыпают сахарным песком, сгибают пополам и защипывают. Жарят в масле на сковороде.



Kalakurnik, kalakokat' – Рыбник

Тесто чёрное либо белое, но лучше чёрное (то есть ржаное) дрожжевое. Пресное тесто ломкое, и оттого во время выпекания из рыбника может вытечь сок.

Раскатать пласт, в середину положить почищенную и посоленную рыбу с луком, закрыть "конвертом" и защипать. Выпекать до светло-коричневого цвета. Готовность определяется так: достают рыбник из печи и встряхивают; если начинка внутри "ходит", "перекатывается", значит, рыбник готов.

Никольская в своей книге указывает толщину теста и рекомендует в начинку класть сливочное ма



Kurnik – Курник

Любое мясо (полкило, можно и куриное) пропустить через мясорубку и посолить. Вмешать нарубленную луковицу и, если мясо постное, растопленного масла (постное масло не годится).

Сделать тесто: маргарина две пачки по 200 грамм, молока три четверти стакана, полпалки дрожжей смешать с двумя яйцами, посолить, положить две большие ложки сахара.

Замесить и настоять в тёплом месте.

А дрожжи, особенно, если мороженные, перед этим согреть и протереть, потом смешать с ложкой муки.

Раскатывают лепёшку на противне, кладут начинку на половину, другой половиной накрывают и защипывают.

Сверху смазывают яйцом, чтоб было красиво.



Bounihnik – Боунухник – пирог с грибами

Тесто, как для курника. Начинка: солёные волнушки отмачивают и крошат вместе с луковицей. Хорошо покрошить в начинку крутые яйца и замешать растопленного масла.

Lumipirg – Гороховый снежный пирог

Это делали зимой. Брели горох толчёный, не солили, ничего, быстро на улице перемешивали с чистым снегом – получается тесто – и ставили в печь. Очень было вкусно.



Leib – Хлеб

Делают закваску: разводят воду с мукой на сутки, потом кладут ещё муки, месят, солят, раскатывают в форме ковриги, дают подняться на 1 – 2 часа, ставят в печь на 2 часа (если хлеб большой) или меньше.

Kürzad – Блины

Берут овсяной муки, наливают воды, и мешают, чтобы получилось жидкое тесто. Можно сахару положить, смотря с чем потом едят. Просто пекут на сковороде.



НАПИТКИ

Maid tomіcunke – Топлёное молоко с черёмухой

Соцветия черёмухи положить в кастрюлю с молоком и запечь в печи.

Это очень распространённый напиток.

Muiktad sagud - Питьё из кислого творога

Прокиший творог заливают водой с сахаром или ягодами.

Прекрасное средство утоления жажды.



Kagrtisel' (Kargasine tisel') – Кисель овсяный
Кисель теперь делают из геркулеса с крахмалом, а раньше делали из овса. Замачивают геркулес (полпачки) на день с чёрным хлебом (лучше домашним). Потом процеживают, ждут, пока осадок осядет, а воду сливают.

Кипятят воду с солью (соли немножко), кладут туда осадок и столовую ложку крахмала. Варится быстро, как начнёт сильно подниматься, так уже готов. Сразу и едят, полив растопленным маслом. Можно есть с ягодами.



ЗАГОТОВКИ

Майм – Сущик

Свежую рыбу чистят и кладут в рассол на ночь. Потом вынимают и кладут сушить в тёплую печь на день, на решётку или солому. Сушёную рыбу можно так хранить, а можно растолочь в порошок и хранить в банке. Из сущика варят уху, но можно и во второе положить.



Традиционные блюда вепсов



Приятного аппетита!

