

Шидловское сельское поселение

Брендовым блюдом поселения стали пампушки «душенные». Рецепт их пришёл в наши дни из далёкого 19-го века. Старожилы вспоминали, что подавали эти пампушки на летних праздниках, проходивших в усадьбе помещиков Градовских. Они были обязательным блюдом праздничного стола. Мягкие воздушные шарики подавали вместе с узваром – компотом из сушёных фруктов, собранных в поместьичьем саду. «Душенными» они называются потому, что укладываются друг на друга рядами. Этот рецепт освоила и привнесла свои хитрости в его приготовление **Антонина Лоткова**, председатель первичной ветеранской организации, активный член ТОСа «Мирный».

Дрожжевые «душенные» пампушки

Нам понадобятся:

- молоко или кефир – 0,5 л,
- сухие дрожжи – 1 ст. ложка,
- сахар – 4 ст. ложки,
- соль – 1 ч. ложка,
- масло подсолнечное – 3 ст. ложки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молоко или кефир разведите с сухими дрожжами.
2. Добавьте сахар, соль, яйца и подсолнечное масло.
3. Муку просейте в миску, всё смешайте, накройте полотенцем и поставьте в тёплое место на 1,5-2 часа.
4. Тесто обомните и снова поставьте в тёплое место, чтобы подошло.
5. Сформируйте шарики из теста, каждый кусочек окунайте в подсолнечное масло и складывайте в чугунок с крышкой – сначала в один ряд, потом второй и третий (один кусочек на другой, они не прилипают).
6. Заполните чугунок шариками из теста наполовину. Поставьте в горячую (200-220 градусов) духовку на 30-40 минут.

Полную версию кулинарного путешествия по Волоконовскому району ищите на сайте «Большой перемены» www.regnetpka31.ru в разделе «Проекты/Кулинарное путешествие по Белгородской области».

Кулинарное путешествие: Волоконовский район

Выпуск № 1



Здравствуйте, мои любимые читатели!
Сегодня я приглашаю вас в увлекательное кулинарное путешествие по Белгородской области! В каждом районе и городском округе Белгородчины есть традиционные блюда, рецепты которых передаются из поколения в поколение. И сегодня я хочу познакомить вас с кулинарными традициями Волоконовского района. Самая известная Баркова мельница, построенная без единого гвоздя! Так что печь волоконовцы любят и умеют!



СОГНУТЬ

СОГНУТЬ

СОГНУТЬ

Борисовское сельское поселение

Самое достопримечательное место в селе Борисовка – старейший декоративный парк, который в народе называют «Ланский сад». Более 200 лет назад его посадили крепостные крестьяне по приказу владельца обширных земельных владений – графа Девьера. Здесь он заложил усадьбу для сына Бориса (в честь которого и назвали слободу Борисовка). Чтобы у крепостных было достаточно сил на тяжёлую работу, граф приказал сварить большой котёл каши и накормить их. С тех пор каждое мероприятие, будь то концерт или просто уборка старого парка, всегда заканчивается угощением полевой кашей.

Полевая каша – матушка каша

Нам понадобится (на 20-литровый казан):

- картофель – 10 кг,
- вода – 20 л,
- пшено – 2 кг,
- сало свиное – 1 кг,
- морковь – 2,5 кг,
- лук – 2 кг,
- помидоры свежие – 5 шт.,
- зелень или сушёные травы,
- специи – по вкусу,
- соль.

И, конечно, хорошее настроение повара!



ТРИГ ОВЛЕНИЕ:

1. Сначала добавьте сало, промойте пшено, лук, залейте водой.
2. Чуть покипит – добавьте нарезанные на кусочки овощи, специи и зелень и варите до готовности.

Фошеватовское сельское поселение

Самое знаменитое блюдо в Фошеватово – это пирог «Лапшевник». Назвали его так, потому что делают его из лапши (или вермишели, тонких макарон).

Лапшевник

Нам понадобится:

- Молоко – 0,5 л,
- вермишель – 300 г,
- яйца – 10-12 шт.,
- сливочное масло – 100 г,
- соль, сахар – по вкусу.



ТРИГ ОВЛЕНИЕ:

1. Молоко вскипятите, всыпьте в него вермишель, отварите и охладите до температуры 40-45 градусов.
2. Яйца тщательно взбейте и влейте в тёплую молочную массу.
3. Добавьте сливочное масло и тщательно вымешайте.
4. Добавьте по вкусу соль и сахар. Полученную массу вылейте в смазанную подсолнечным маслом форму, поставьте её в разогретую до 280-300 градусов духовку на 40-45 минут.
5. Горячий лапшевник порежьте на порционные кусочки, обильно полейте растопленным сливочным маслом и подавайте к столу.



Тишанское сельское поселение

История русского пирога уходит корнями в славянское язычество. Ещё в древнерусские времена воинов было принято встречать из походов красивым русским пирогом. В те времена и зародился термин «пирог»: от слова «пир» – кушанье по поводу праздника, а также «пыры» – древнерусского названия пшеницы, ведь именно из пшеничного теста во все времена пекли пироги.

Пирожки из дрожжевого теста



Нам понадобятся:

- дрожжи,
- соль,
- сахар,
- тёплая вода,
- мука,
- яйцо – 1 шт.
- растительное масло,



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сделайте опару. Для этого к 9 г дрожжей добавьте 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки муки и 200 мл тёплой воды (чуть теплее комнатной температуры, около 35 градусов).
 2. Размешайте до однородности, накройте полотенцем и оставьте в тёплом месте на 20 минут. Через 20 минут опара должна начать пениться. Если пена образовалась, значит, дрожжи активны и можно замешивать тесто.
 3. В подошедшую опару добавьте 300 г муки, 2 ст. ложки растительного масла и 0,5 ч. ложки соли. Перемешайте, накройте тесто полотенцем или
- плёнкой и оставьте в тёплом месте на 1,5-2 часа.
4. Через 2 часа дрожжевое тесто поднимется в три раза. С ним можно работать сразу или оставить в холодильнике на 1-2 дня. Для дальнейшей работы муку в тесто добавлять не нужно, достаточно смазывать руки растительным маслом.
 5. Сделайте маленькие лепёшки, разложите их на столе, добавьте к ним начинку и сформируйте пирожки. Дайте им немного подняться, потом выложите пирожки на смазанный маслом тёплый противень.
 6. Смажьте их взбитым яйцом. Выпекайте в духовке до румяной корочки.

Посёлок Волоконовка

Волоконовка – край мукомольный, в былые времена здесь работало много мельниц. В селе Новоивановка сохранилась мельница купца Баркова постройки 1912 года. Работала она аж до 2004 года! Здание мельницы – настоящее произведение дореволюционной архитектуры: шестиэтажный сруб, собранный без единого гвоздя.

Ещё до революции волоконовцы прославились на ярмарках Курской и Воронежской губерний особыми хлебопекарными изделиями – булками. Поэтому и прозвали жителей Волоконовки на украинский манер бублашниками.

Орешки со сгущённой



Нам понадобятся:

- яйца – 2 шт.,
- сливочное масло – 250 г,
- сахар – 0,5 стакана,
- мука – 600 г,
- сода – 0,5 ч. ложки (без верха!),
- уксус или лимонный сок – 0,5 ч. ложки,
- соль – 1 щепотка,
- сгущённое молоко варёное.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбейте яйца с сахаром.
 2. Растопите масло. Можно использовать масло комнатной температуры, но лучше замешивать тесто с растопленным маслом.
 3. Смешайте яйца с растопленным маслом, добавьте немного муки и соду, гашёную уксусом.
 4. Размешайте и подсыпьте ещё муки.
 5. Форму для выпечки орешков нагрейте на плите, смажьте ячейки для скорлупок маслом. Отщипните небольшой кусо-
- чек теста и уложите его в форму. Закройте её. Выпекайте скорлупки на плите.
6. Готовые скорлупки очистите от лишнего теста.
 7. Заполните скорлупки сгущённой и склейте их между собой (начинить орешки можно просто сгущённой, а можно смешать её с маслом).



Постоянные поселения в Волчьей Александровке появились в 18-м веке, на целый век позже, чем старейшие поселения по Осколу: места здесь считались опасными, и люди не хотели селиться на этой земле. Небольшая речка Волчьья, которая впадала в Донец, была известна под названием «Волчьи воды». Такое название небольшого речного потока свидетельствует об обилии в былые времена в его бассейне волков и, несомненно, дано было древними охотниками и рыболовами. С 17-го по 18-й век местность у реки Волчьей служила северным пределом татарских кочевников.

Старейшая пища на земле – **шурпа** – как видно из истории возникновения Волчьё-Александровского сельского поселения, была первым блюдом, которое готовили охотники-селяне. Мужчинам шурпа давала запас энергии для работы и охоты. Шурпа – блюдо, помогающее от многих болезней: от малокровия, ревматизма, воспаления лёгких (очень жирная), язвы (на травах). Заболевшему простудой или гриппом обязательно варили обычную шурпу, но в ней больше было внутреннего бараньего жира и острого перца. Ослабевшим, после операции подавали шурпу жидкую, с протёртыми овощами и мясом и не очень жирную.

В настоящее время Волчьё-Александровское сельское поселение – большая дружная семья, состоящая из 7 национальностей. И шурпа снова вернулась на первое место на столе волчьё-александровцев. И все 7 национальностей, проживающих в селе, с удовольствием готовят, едят и угощают своих друзей из других районов и округов ароматной, вкусной шурпой. Иногда даже устраивают кулинарные поездки: у кого шурпа получится вкуснее и насыщнее.

Шурпа из баранины

Нам понадобятся (на 5 порций):



- баранина (рёбрышки и мякоть) – 600 г,
- лук – 300 г,
- морковь – 200 г,
- помидор – 150 г,
- болгарский перец – 100 г,
- картофель – 300 г,
- репа – по желанию, 200 г,
- перец острый – по вкусу,
- специи – зира, кориандр молотый, базилик, паприка (всего по щепотке); соль, перец чёрный молотый – по вкусу,
- вода – 4 л.

В селе Афоньевка Староивановского сельского поселения в повседневной жизни довольно часто готовят лепёшки с творогом, так называемые москалячки лепёшки. Попробовать их можно у любой хозяйки. Лепёшки как взрослые, так и дети не только за прекрасный внешний вид, аромат, но и нежнейший вкус. Их едят с растительным маслом.

Это блюдо имеет давнюю историю, и начинается она с предков нынешних афоньевцев, которые были переселенцами из центральных областей России. Раньше у большинства семей было своё хозяйство, молоко в избытке, да и семьи были большие, готовить еды надо было много. А главное – из того, что всегда было под рукой: мука, молочные продукты и растительное масло.

Лепёшки с творогом

Нам понадобятся:



- молоко – 0,5 л,
- простокваша,
- мука,
- яйцо – 1 шт.,
- соль,
- сода,
- творог,
- подсолнечное масло – по вкусу.



ТРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замесите пресное тесто из муки и простокваша. Добавьте соли и соды (как на вареники).
2. Добавьте в тесто яйцо (так делают современные хозяйки в наши дни).
3. Тонко раскатайте тесто, порежьте его на ромбики.
4. Отварите их в подсоленной воде до готовности, достаньте шумовкой и разложите на блюде.
5. Смешайте готовые лепёшки с творогом, добавьте подсолнечное масло по вкусу.

Репьевское сельское поселение

Особое место на русском столе отводится борщу. Он до сих пор остаётся повседневным и любимым первым блюдом. В селе Лутовиново традиционным считается холодный борщ. В основном едят его в дни поста. Жительница села **Валентина Головина** готовит такой борщ как для своей семьи, так и для гостей. Его приготовление очень похоже на окрошку, в которой все ингредиенты измельчаются и смешиваются.

Холодный борщ

Нам понадобятся:

- картофель отварной – 6 шт.,
- капуста квашеная – 300 г,
- огурец солёный – 3 шт.,
- морковь – 2 шт.,
- лук – 3 шт.,
- растительное масло – 50 г,
- соль – по вкусу,
- рассол солёных помидоров – 1,5 л.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезьте овощи мелкими кубиками.
2. Сделайте жарку из лука и моркови. Поджарьте их на растительном масле.
3. Смешайте все ингредиенты и правьте их рассолом из помидоров. Если хотите – в холодный борщ можно положить колбасу или отварное мясо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте и нарежьте на небольшие кусочки, положите в казан или кастрюлю с толстым дном, залейте холодной водой и доведите до кипения. Во время закипания не забывайте снимать пену.

2. Варите мясо один час на небольшом огне. Если бульон будет выкипать, лучше подливать горячую кипячёную воду.

3. Пока варится бульон, нарежьте лук полукольцами, морковь и картофель – крупными кусками. Репу – кубиками по 3-4 см. Перец – перьями или кольцами на 4-6 частей. У помидора вырежьте плодоножку и сделайте крестообразный надрез в верхней части.

4. Через час варки мяса положите в кастрюлю порезанные лук и репу. Помидор опустите в бульон целиком, через пару минут достаньте и снимите кожицу, затем снова опустите в бульон.

5. Варите бульон до полной готовности мяса, потом добавьте все оставшиеся овощи и специи. Не забудьте, что огонь должен быть маленьким.



Прикройте крышкой, но оставьте щель.

6. Как только бульон с овощами закипел, посолите по вкусу. Не солите сразу много, лучше потом добавить ещё немного, чем пересолить сразу. Варите шурпу до готовности овощей, за 5 минут до готовности добавьте чёрный молотый перец. Как только овощи готовы – выключайте огонь.

7. Приоткройте крышку и дайте шурпе постоять минут 10-15, чтобы она «отдохнула» и ещё лучше насытилась вкусом. Подавайте шурпу в глубокой тарелке, не забудьте посыпать свежей зеленью.

Старожил села **Зинаида Есина** рассказала, что издавна в Голофеевке готовили суп под названием «Затирка». Рецепт его передавался из поколения в поколение.

«В детстве, бывало, набегавшись на улице по морозу, штаны, обувь, носки насквозь мокрые, да и желудок сигнализирует, мол, пора бы чего-то и покушать. Заходишь в дом, и – запах горячей пищи, благоухание поджаренного лука, аромат тающего подсолнечного масла, тонкий флёвр подсушенной на сковороде муки... А на столе уже исходит паром вкуснейшая «Затирка»! Мама рассказывала, что суп «Затирка» пришел к нам с Украины», – вспоминает Зинаида Андреевна.

Суп «Затирка»

Нам понадобятся:

- вода – 3 л,
- картофель – 2 шт.,
- луковица – 1 шт.,
- яйцо – 1 шт.,
- сало – 150 г (по желанию),
- мука – сколько потребуется.



ТРИ ГОТОВЛЕНИЕ:



1. Поставьте на плиту кастрюльку с холодной водой, положите в неё очищенный и нарезанный брусочками картофель.

2. Пока картофель будет вариться, в мисочку вбейте яйцо, всыпьте горсть муки и начните перетирать руками эти два ингредиента. Если муки будет маловато, добавьте ещё. На выходе у вас должна

получиться полусухая средняя крошка.

3. Приготовьте поджарку. Сало порежьте кубиками и обжарьте на раскалённой сковороде.

Когда шкварки будут готовы, выловите их и разложите на блюдечке, а в жир положите мелко порезанную луковицу, обжарьте её до золотистого цвета.

Вареники на пару стали брендовым блюдом посёлка Патницкое. А всё благодаря умелым рукам местной жительницы, председателя территориального общественного самоуправления (ТОС) «Сказка» **Анны Носатовой**. Анна Павловна не раз угощала гостей посёлка своими варениками, представляла их на ярмарках в Белгороде. Теперь рецепт вареников познакомствовали у Анны Павловны и другие председатели ТОСов поселения. Готовят их почти на все праздники, особенно когда встречают дорогих гостей.

Вареники на пару от Анны Носатовой

Нам понадобятся:

- тёплый кефир – 1,5 л,
- соль – 0,5 ч. ложки,
- сахар – 1,5 ч. ложки,
- мука – 2 кг,
- сода – 1 десертная ложка,
- уксус – 1 ст. ложка.



Для начинки:

1. Картофель отварите, лук поджарьте до золотистого цвета, а потом растолките вместе с картофелем.

2. Капусту нашинкуйте и поджарьте с луком и морковью.

3. В творог добавляйте сахар и яйцо, тщательно перемешайте.

ТРИ ГОТОВЛЕНИЕ:



1. Добавьте ингредиенты в тёплый кефир.

2. Вымешайте тесто (замешивается оно так, чтобы было не кругое, а мягкое и не прилипало к рукам), разбейте его на кружочки.

3. Раскатайте их скалкой или в руках.

4. Добавьте начинку. Вареники нужно слепить так, чтобы тесто не расплзлось, а начинка не вытекла.

5. Варите на пару 7 минут, затем выложите на чистую салфетку из ткани и просушите, чтобы не слипались.

Поддавать к столу вареники с растопленным сливочным маслом, сметаной. Если они не сладкие, можно добавить жареного лука.

Покровское сельское поселение

Село Покровка стоит у верховья реки Тихая Сосна. Рыбу здесь ловили издревле и много разных блюд из неё готовили. А местный житель **Виктор Ветчинкин** даже свой рецепт придумал – «Рыба по-покровски»!

Рыба по-покровски

Для приготовления этого блюда нужно специальное приспособление – духовка для горячего копчения.



Нам понадобятся:

- рыба (желательно карп) – 1,5-2 кг,
- соль, специи – по вкусу.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разрежьте рыбу на 10 порционных кусочков, сложите в подготовленную ёмкость и смешайте с приправой (солью и специями).
2. Дайте ей настояться 10-15 минут.
3. Выложите на решётку и положите в духовку для горячего копчения. Духовку поставьте на разведённый костёр и коптите 20-30 минут. На стол такую рыбку можно подавать и в горячем, и в холодном виде.

4. В кастрюлю с уже сваренным картофелем добавьте затирку и поджарку. Пока суп не закипит, его надо постоянно помешивать. Это важно. После закипания

проварите «Затирку» 1-2 минуты и снимите с плиты. Суп готов! Подавать его надо, посыпав сверху шкварками из жареного сала.

А вот как «Затирку» готовили в селе Верхние Лубянки Ютановского сельского поселения

Нам понадобятся:

- мука – 1 стакан,
- яйцо – 1 шт.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Просейте муку.
2. В глубокую миску вылейте яйцо и слегка взбейте вилкой.
3. Небольшими порциями добавьте муку, растирая массу между пальцами, пока не получатся крупинки величиной с рис.

Можно сварить молочную кашу, для этого понадобится 1 литр молока. Или подсушить затирку в духовке (бабушки сушили в русской печи) и использовать по мере необходимости для варки супа. Получается очень вкусно!



По рассказам старожиллов, в Грушевке на протяжении многих лет в 19-м веке среди блюд церковной кухни батюшке на десерт в постные дни подавали грушевый холодец. Так называли блюдо, похожее на мармелад. Оно постепенно стало любимым десертом не только в пост, но и в другое время и для всех жителей. Во-первых, потому что было вкусным, а во-вторых, доступным как для зажиточных señan, так и для бедняков. Рецепт приготовления передавался из поколения в поколение. Летом и осенью его готовили из плодов свежей груши, а зимой и весной – из грушевого варенья.

Грушевый холодец

Нам понадобятся:

- груши – 1,5 кг,
- масло сливочное или подсолнечное – 60 г,
- сахар – 400 г,
- грушевая эссенция (если есть) – 2-3 капли.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очистите груши и нарежьте их на кусочки.
2. Масло нагрейте в кастрюльке.
3. Выложите груши в растопленное масло и поджарьте в течение 5 минут.
4. Добавьте 3-4 столовые ложки воды и варите до полного разваривания плодов на медленном огне (15-20 минут).
5. Груши протрите через сито, добавьте сахар, перемешайте и варите до полного загустения на медленном огне 15-20 минут. Для аромата добавьте 2-3 капли грушевой эссенции.
6. Вылейте в форму, смазанную маслом, и оставьте до полного застывания на 4 часа.

Любимое блюдо погромчан – вареники с творогом. Есть в селе даже своя «вареничная» мастерлица – **Надежда Галецкая**. Умение готовить ей перешло от бабушки, которая всю жизнь была прекрасной стряпухой. Сейчас ни одна кулинарная выставка не проходит без вареников Надежды Владимировны. У неё есть несколько способов приготовления вареников, но основные из них – на пару и на воде. Вареники на пару получаются нежнее и воздушнее.

Вареники считаются традиционным украинским блюдом, хотя и на Украине они появились не сразу. Праотцом вареников стало турецкое кушанье под названием «дюш-вара». Оно напомнило пельмени и очень понравилось украинцам. В качестве начинки шла баранина с курдючным салом, сдобренная специями и чесноком. Но есть баранину было не в традициях украинского народа, и потому наши соседи начинку дюш-вары изменили и стали делать это блюдо со шкварками, луком, картофелем, вишнями... И назывались вареники сначала «вара-ники», а уж потом стали привычными нам варениками.

Вареники с творогом от Надежды Галецкой

Нам понадобятся:

- молоко – 0,5 л,
- яйцо – 1 шт.,
- соль,
- сода на кончике ножа,
- мука, чтобы тесто было густым.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Добавьте все ингредиенты в тёплое молоко.
2. Вымешайте тесто, разбейте его на кружочки.
3. Каждый кружочек раскатайте скалкой или в руках.
4. Добавьте начинку, тщательно закройте края. Варите на пару или в кипящей воде.