



СИБИРСКАЯ КУХНЯ

ВЕКОВЫЕ ТРАДИЦИИ
САМОГО БОЛЬШОГО
РЕГИОНА **РОССИИ**

ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2024



ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

Татарская кухня

Азу по-татарски 15

Губадия (пирог)

с мясом и рисом 16

Вак бэлиш (пирожок)

с рисом и мясом 17

Казахская кухня

Баурсак (пончик) 19

Жал (шашлык) 21

Кеспе (лапша) с мясом 22

Шалгам (острый салат) 23

Ненецкая кухня

Ягоды с сахаром 25

Строганина из сига 25

Облепиховый сбитень 26

Капустники с толокном 27

Селькупская кухня

Тройная уха 29

Рыбный холодец 31

Телеутская кухня

Қайнатқан пөрөк
(жареные пирожки) 33

Табақурсагы 35



Хантыйская кухня

Язь в собственном соку 37

Биточки из щуки 38

Пюре из репы 39

Шорская кухня

Пелбен

(пельмени из ржаной муки) 41

Қаттама (хворост) 43

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

Бурятская кухня

Хушур (мясной пирог) 47

Бурятский плов 49

Долганская кухня

Алаады (оладьи) 51

Тувинская кухня

Лапша тувинская 53

Хуужур (жареные пельмени) 55

Хакасская кухня

Талган с черемухой
(конфеты) 57

Якутская кухня

Куэрчэх (ягодный напиток) 59

Бутугас (жидкая каша
с ягодным соком) 61

ЮЖНАЯ СИБИРЬ

Алтайская кухня

Чок-чок (медовые шарики) 65

Боорсок (пончики) 67

Кетская кухня

Уха с ягодами
и можжевельником 69

Кумандинская кухня

Вареники с колба
(черемшой) 71

Шаньги с творогом
и зеленым луком 73



Тофаларская кухня

Бухлёр (мясной бульон
с мукой) 75

Нанайская кухня

Дудуэсэ талани
(отварной картофель
с черемшой и кетой) 85



Удэгейская кухня

Пельмени с рыбой 87

Эвенкийская кухня

Ландорики (печенья
с румяной корочкой) 89

Корчэк (взбитые сливки) 89

Ительменская кухня

Варенье из щавеля 90

Чуприк
(рыба, запеченная
в собственном соку) 91

СИБИРЬ — ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

Корякская кухня

Котлета мильковская 79

Котлеты из красной рыбы
и картофеля 81

Нивхская кухня

Путь
(суп из морской капусты) 83



Сибирь — это огромные пространства в азиатской части России. Степи, тайга, арктические пустыни, болота — природных зон здесь не перечислить. А вот людей в Сибири значительно меньше, чем в европейской части России: на землях, занимающих более половины территории нашей страны, проживает всего 25% ее населения.

С запада Сибирь ограничена Уральскими горами, с востока и севера — водами Тихого и Северного Ледовитого океанов, а с юга — государственной границей нашей страны. Сибирь условно подразделяется на Западную и Восточную. Ряд источников (и мы в том числе) также выделяет Южную Сибирь, к которой относится Алтайский край, Республика Алтай и Дальний Восток. Освоение и заселение Сибири наиболее активно велось в XX веке: так, за время существования Советского Союза 185 из 230 новых городов, появившихся по всей стране, были основаны в этом регионе.

Всех местных жителей традиционно называют сибиряками. Но на территории Сибири проживают многочисленные малые народности с собственными

названиями, сумевшие сохранить древние обычаи, язык и уникальные кулинарные традиции.

Кулинария коренного сибирского населения развивалась в тесной связи с теми природными условиями, в которых жили эти народы: оленеводство, рыбалка, охота, кочевой образ жизни — все это оставило свой след и на традиционном наборе продуктов, и на методах приготовления.

Некоторые кулинарные традиции коренных сибиряков могут показаться европейцу не просто непривычными, а вызывающими отторжение. В числе сибирской экзотики — жареные олени рога, вареное мясо нерпы, сырая рыба, блины из крови оленя, блюда из папоротника, огромных лопухов и дудника медвежьего, лепешки и калачи с рыбьим жиром.

Но есть среди них и рецепты необычных, но вкусных блюд, которые вполне можно приготовить в домашних условиях. Так, современные сибиряки едят те же продукты, что используются в классической русской кулинарии: говядину, баранину, птицу, рыбу, бобовые и зерновые, яйца, молочные продукты, фрукты и овощи. Любопытно, что долгое время сибирский стол не знал свинины, которая прибыла на эти земли с переселенцами из европейской части России.

Есть в меню сибирских народностей и особые продукты: лосятина,



В В Е Д Е Н И Е



медвежатина, оленина, боровая дичь, местная рыба, грибы, ягоды. Зелень включает в себя черемшу (дикий чеснок), дикий лук, пряные травы и побеги папоротника.

Еще одна непривычная для жителя европейской части России кулинарная практика — это блюда, совмещающие несовместимые ингредиенты: свинину, говядину и дичь, птицу и рыбу. Кстати, фарш для знаменитых сибирских пельменей еще 100 лет назад готовили из четырех видов мяса, включавших в себя два вида дичи.

Немаловажны для понимания местной кухни и особенности приготовления блюд. Например, длительной термообработке — многочасовому томлению в печи с постепенным увеличением нагрева — традиционно подвергались лишь некоторые виды мяса, в частности оленина и медвежатина. Остальные продукты проходили лишь первичную обработку. Стоит отметить, что многие сибиряки не коптили мясо или рыбу: считалось, что такой метод приготовления пагубно сказывается на вкусовых качествах продукта.

Сейчас повторить подобный способ приготовления можно только с помощью медленноварки, прототипом которой можно считать русскую печь. Особенностью печи была ее «самостоятельность»: за любым блюдом, которое готовилось внутри, не нужно было следить, поскольку огонь и сте-

ны печи обеспечивали равномерный нагрев посуды. Еда не требовала постоянного помешивания и «колдовства» со специями: достаточно было лишь поместить заготовленные ингредиенты внутрь и дождаться полной готовности блюда. Именно это и делало традиционную пищу, приготовленную в печи, уникальной по своему вкусу.

Обычно русской печью пользовались исключительно девушки. Знания о правильном использовании печи передавались от старшей женщины к младшей, чтобы готовая пища соответствовала вкусовым предпочтениям именно этой семьи. Многочисленные горячие блюда: супы, различные виды приготовленного на огне мяса или рыбы помогали сибирякам поддерживать крепкое здоровье и хорошее расположение духа. Отличным целебным средством были и травы. Большинство из них даже не использовалось по особым случаям: травы просто-напросто входили в повседневный рацион каждого сибиряка, обеспечивая необходимыми витаминами. В Сибири даже бытовало мнение о том, что любая еда должна быть в той или иной мере лекарственной.

Простотой и длительностью хранения, необычными вкусами отличались и заготовки для мужчин, надолго уходивших на охоту или рыбалку. Так, за пределами сибирских территорий вы вряд ли встретите такую необычную

закуску, как замороженное молоко.

Охотники активно употребляли в пищу и те продукты, которые вовсе не требовали приготовления, например древесную смолу, которую использовали вместо жвачки. Интересно, что такая привычка положительно влияла на организм: сохранялось здоровье зубов, улучшался обмен веществ. К самостоятельным закускам можно отнести и орехи с корнем солодки. Из последнего, к слову, даже делались лакомства для детей. Конечно, на этом ассортимент детских угощений не ограничивался. Например, ржаную муку часто использовали для выпекания печений в виде самых разнообразных животных. Зачастую эти печенья также украшали и праздничные столы, прежде всего на Рождество.

Но если на что и была бедна Сибирь, так это на кулинарные книги. В поваренных книгах, выпущенных в Москве и Санкт-Петербурге, рецепты со словом «сибирский» стали появляться с 40-х годов XIX века и включали в себя сибирские пельмени, сибирский кисель, варенье и шанежки — сибирскую выпечку.

Конечно, большое влияние на кухню коренных народов Сибири оказала кухня пришедших сюда русских переселенцев, однако, взяв лучшее из русской кулинарной традиции, гастрономия малых коренных народов Сибири сохранила и собственные уникальные черты. Именно об этих самобытных и ярких национальных кухнях с вековыми традициями, собранных на общий сибирский стол, и расскажет эта книга.





**СИБИРСКИЕ ТАТАРЫ,
СИБИРСКИЕ КАЗАХИ, НЕНЦЫ, СЕЛЬКУПЫ,
ТЕЛЕУТЫ, ХАНТЫ, ШОРЦЫ**



Суровый климат Западной Сибири, расположенной между Уральскими горами и Енисеем, с ее разнообразием природных зон — тундрой, тайгой, степями и гигантскими болотами, дал рождение строгой и простой, как сибирский характер, региональной кухне.





ТАТАРСКАЯ КУХНЯ

Как единый народ сибирские татары образовались из смешения древнетюркских и других племен, расселившихся в регионе с незапамятных времен. Испытавшая влияние разных гастрономических культур, татарская кухня — это многочисленные вариации с участием молочных продуктов, яиц, овощей, ярких приправ и дрожжевого теста, но роль солиста всегда отводится мясу.

АЗУ ПО-ТАТАРСКИ

200 г мяса (баранины, говядины, конины)

15 г топленого масла

Несколько свежих помидоров или томатное пюре

50 г соленых огурцов

150 г картофеля

1 небольшая луковица

1 зубчик чеснока

Черный молотый перец, зелень, соль по вкусу

(Ингредиенты указаны в расчете на 1 пирожок)

- Нарезьте мясо кубиками 2 × 4 см и обжарьте в масле на очень горячей сковороде.
- Обжарьте на сковороде мелко нарезанный лук.
- Обжаренное мясо выложите в кастрюлю, добавьте соль, перец, лук и томатную пасту или свежие помидоры. Налейте воду и варите 25–30 минут.
- Картофель нарежьте крупными кусками или кубиками и обжарьте отдельно, доведя до средней готовности.
- Обжарьте нарезанные соленые огурцы.
- Добавьте в кастрюлю жареный картофель, соленые огурцы и варите до мягкости овощей.
- Готовое блюдо посыпьте измельченными чесноком и зеленью.