



*ПОШЕХОНСКАЯ  
КУХНЯ*

КНИГА  
О РЕЦЕПТАХ  
ПОШЕХОНСКОГО КРАЯ

ЦЕНТР СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ  
КУЛЬТУРЫ  
ПОШЕХОНСКОГО РАЙОНА



## *Предисловие*

Книга Пошехонской кухни станет хорошим подарком молодой хозяйке и хозяйке со стажем. Здесь собраны старинные рецепты местных крестьян и рецепты блюд современных пошехонских мастериц.

Пошехонье – щедрый, гостеприимный край. Удивительна его история, красивы природные и речные просторы и, конечно же, разнообразна кухня вкусными блюдами.

Хлеб, хлебопекарные Пошехонские изделия заслуживают особого внимания. Хлебобулочную и кондитерскую продукция бренда «Влюбленный пекарь» полюбили жители и гости города.

Пошехонье – родина Пошехонского сыра. Секрет изготовления сыров был привезен в Пошехонье в 1870 году местным дворянином Николаем Верещагиным, который почерпнул знания по сыроваренному делу в Европе. В Советский период Авдиенко П.А. и Каменской Г.А. была разработана уникальная рецептура Пошехонского сыра, который прославил Пошехонье на весь мир.

Ежегодно в Пошехонье на празднике «Где плещут воды» проводится ярмарка Пошехонского пирога. Здесь представляют вкусные пироги жители города и села. Два раза в год – осенью и весной, проходят выставки-ярмарки «Пошехонье-Агро», где местное население представляет свои красочные экспозиции и продукцию.

За две недели до Пасхи кулинары Пошехонского района делятся постными рецептами, проводится Фестиваль-дегустация постных блюд.

Наша книга поможет Вам узнать о гастрономической истории Пошехонья и, конечно же, научиться готовить вкусные, годами проверенные хозяйками блюда.

# Основные блюда



## **Рецепт «Тюря» со слов Матюниной Нины Ивановны п.Зубарево:**

«Тюря - кушанье из хлеба, накрошенного в молоко, квас или воду. Когда подавали на стол это кушанье, приговаривали:

*«Кушай тюрю Яша, молочка то нет»!*

*Где ж коровка наша?*

*Увели, мой свет!*

*Барин для приплоду*

*Взял ее домой.*

*Славно жить народу*

*На Руси святой.*

(отрывок из поэмы Н.Некрасова «Кому на Руси жить хорошо»)

**Старинное блюдо «Бабка» записала Булычева М.А. п.Зубарево со слов своей бабушки Косачевой Антонины Васильевны, 1914 г.р. д.Измайлово:**

«Для приготовления блюда «Бабка» требуется свинина (шпик с прослойкой мяса) — 100-150 г., лук — 2-3 головки, мука — 3 столовые ложки, яйца — 3 штуки, молоко — 0,5 л., сода — 0,5 чайной ложки, соль, черный молотый перец по вкусу. Шпик нарезать тонкими брусочками, слегка обжарить с луком, посолить и добавить перец. В отдельной посуде слегка «всбултыхать» яйца с солью, добавить муку, молочко и соду. Все как следует перемешать, чтобы не было комочков. Смесь влить в сковороду с салом, запечь в русской печи.»

**Блюдо «Сальник» записала Полетаева Марина д.Фалелейка от бабушки Пискаревой Анны Федоровны:**

«В посуду насыпать перловую крупу. Залить водой, посыпать солью и добавить шпик кусочками. Затем поставить в русскую печь томиться.»

**Блюдо «Жаркое в русской печке» со слов Матюниной Н.А. 14.09.1937г.р. Пошехонье:**

«Взять мясо, желательно говядину, картошку, лук, морковь, все продукты в любой пропорции положить в чугунок и сверху положить шпик с жиром. Закрывать чугунок, поставить в «загнет» в русскую печь на 4 часа.»

**Блюдо «Свекольник» со слов Печугиной Л.С. 04.04.1950 г.р. г.Пошехонье:**

«Взять свеклу, нарезать кусками и варить. Затем в этот рассол нарезать соленые огурцы.»

**«Деревенский салат». Записала Виноградова Е.Н. со слов бабушек, с.Ясная Поляна:**

«400 грамм сушеных грибов отварить до готовности в соленой воде. Грибы мелко порезать. Репчатый лук (5 шт.) порезать, смешать с грибами и обжарить на растительном масле. Отварить свеклу (600 грамм), нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Свеклу смешать с грибами, выложить в салатник и украсить зеленью.»

**«Щи из конского щавеля» - рецепт Колодинского края:** «Щавель конский припустить в небольшом количестве воды, вынуть, порубить. В кастрюлю с водой кладут картофель, припущенный щавель, делают приболтку из ржаной муки, добавляют соль по вкусу. При подаче на стол добавляют сметану.»

**«Свекольника» - рецепт Колодинского края:** «Напорить свеклу, изрубить мелко, добавить кипяченую воду, соль по вкусу.»

**«Картофельница» - рецепт Колодинского края:** «Картофель растереть в ступе, добавить воду, молоко, соль, «разсучить» мутовкой. Запекать в русской печи.»

**«Ячница прежняя» - рецепт Колодинского края:** «Сырой картофель покрошить мелко, залить куриным яйцом. Ставить в русскую печь.»

**Колобушки «Тошнотики» - рецепт Колодинского края:** «Весной собрать картошку в земле, очистить, размять, обвалить в ржаной муке и выпекать до готовности.»

**«Каша из высевок» (пшеничная, ржаная) - рецепт Колодинского края:** «Высевки пшеничные или ржаные запаривать в воде на 1,5 часа. Затем вынуть, сцедить, добавить воду, соль и поставить в печь. При подаче на стол положить сало.»

**«Свекольный суп» со слов Сахарова А.И., д.Плосково:** «Свеклу отпустить в воду и варить до готовности. Нарезать кусочками, слить воду, залить новую и варить дальше. Затем добавить соленые огурцы, пожарить и добавить лук. Варить, отпустить приправу по вкусу.»

# Выпечка



## Пошехонье - гостеприимная провинция.

Хозяйки славятся своим мастерством приготовления различных блюд. Особое блюдо - пошехонский пирог - «Намазаня». Его вы попробуете, если сюда приедете. А вот рецептом «преснушки» можете воспользоваться.

**«Пошехонский пирог» (преснушка) записан Лобановой И.С. со слов жителей села Владычное Пошехонского района:** «Старушки из села Владычное Пошехонского района зачастую говорят: «Одна мучка, да разные ручки». Для теста нужно - кислое молоко - 0,5 л., масло (маргарин) - 100 гр., 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка песка, щепотка соды, мука - «на глаз», чтобы получилось густое тесто и мешать рукой. Тесто необходимо отщипнуть, раскатать между ладошками, чтобы получилась веревочка. Веребочку из теста сложить пополам и сплести из нее косичку. Затем из косички сделать круг, поставить в печь. Когда пирог будет готов сверху его обмазать маслом.»

**«Рецепт «Трудоносы» записала Виноградова Татьяна Алексеевна, родившаяся в с.Спас.** В Пошехонской стороне от села Колодино до с.Спас существовала традиция готовить «Трудоносы». Рабочие люди после тяжелых трудовых дней в выходные пекли «Трудоносы». «Трудоносы» - это блины с начинкой, завернутые трубочкой. «Чтобы приготовить Пошехонские блинчики нужно яйца (3 штуки) растереть с солью и сахаром. Добавить молоко 1,5 стакана, высыпать муку. Все перемешать не оставив ни комочка. Развести оставшимися 1,5 стаканами молока. Получается очень жидкое тесто (семьи были большими, необходимо было всех накормить). Далее нужно разогреть сковороду. Для выпекания «трудоносов», тесто в сковороду наливать ополовником тонким слоем и выпекать с одной стороны. Затем на обжаренную сторону кладется начинка, какая есть в доме, блины сворачиваются трубочкой и обжариваются на сковороде.»

**«Пряженники». Записано Полетаевой Мариной д.Фалелейка от бабушки Пискаревой Анны Федоровны:** «Пекут в чугунной сковороде на углях. Тесто: мука, молоко, щепотка соды, соль, сахар по вкусу. Нужно заместить густое тесто. Овальной формы оладушки обвалить в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле, свином сале. На стол подавать со сметаной.»

**«Колобушки» со слов Облапохиной Е.П. г.Пошехонье 16.11.1950г.р. Пошехонье:** «Подготовить 300 грамм муки. Просеять муку холмиком на доске или в кастрюле, сделать углубление в холмике, в которое положить: сметана — 1 стакан, масло растительное — 2 столовые ложки, соль — 0,5 чайной ложки, сахар — 1 столовая ложка, влить яйца — 2 штуки. Сода гашеная — 1 чайная ложка. Быстро записать, скатать в шарики, выставить на холод, покрыть полотенцем. И поставить на 1 час в холодильник. Раскатать в муке, пластиковым стаканчиком делать пряники-колобушки. Печь при температуре 250С° — 20 минут.»

**Колобушки «Клеверные маковки» - рецепт Колодинского края:** «Собранные в поле маковки высушить в печи, растереть руками, маковки делаются как мука. Добавить 2 сорта ржи, соль и выпекать колобушки.»

**«Колобушки из колоколины» - рецепт Колодинского края:** «Взять «Дуранду» (из льно-семени) и колоколину, подсолить. Собранные льно-семя «Дуранда» и колоколину высушить в печи, растереть руками и сделать муку. Добавить соль и выпекать колобушки.»»

**«Пряснушка» со слов Антипановой Н.В. (08.10.1940 г.) г.Пошехонье:** «Тесто без дрожжевое на соде сверху помазать сметаной или картофельным пюре. Запекать в печи.

Вариант на дрожжевом тесте как для пирогов: секрет в том, чтобы выпекать «опекушки» на горячих углях, затем счуть с углей и смазать маслом.»

**Пироги «Картофельные» - рецепт Колодинского края:** «Сварить картофель, истолочь в ступе, добавить пшеничной муки, соль и выпекать преснушки. Можно добавить грибы.»

# Напитки



**Знамениты и напитки в Пошехонье. Любимая «Душепарочка» надолго запоминается гостям. А вот на Вощиковской земле вкусным и полезным напитком является «Медовый сбитень».**

**«Медовый сбитень» на травах записала Смирнова Ирина Викторовна с. Вощиково Пошехонского района:** «Травяной сбор: Иван-чай (Кипрей), Зверобой, Подорожник, Донник, Клевер луговой, Василек луговой, цвет Липы, веточки кустарников: смородина черная, малина лесная, вишня. Чтобы приготовить этот чудесный напиток необходимо все вышеперечисленные травы погрузить в сосуд с водой, довести до кипения, прокипятить 10-15 минут. В горячий отвар добавить мед из расчета 2 столовых ложки на 1 литр воды, накрыть крышкой и оставить настаиваться 30-40 минут. Напиток остудить, и он готов! А можно пить и теплым и крепленным (100 мл водки на 3 литра напитка).»

*Поговорка: А вот Вам квас!  
В самый раз!  
Зубаревский, с медком!  
Денег даром не берем!  
Пробки рвет, в нос шибает,  
Аж рот икает!  
Этот квас затирался,  
Когда белый свет начинался.*

**«Свекольный квас»** записала **Полетаева Марина д.Фалелейка от бабушки Пискаревой Анны Федоровны:** «Свеклу пареную очистить, размять, смешать с ржаной мукой, сформировать каравай. Его испечь до корочки, остудить, разломать на куски-сухарики. Их высушить. Вода, сахар и сухарики должны бродить сутки, на следующий день «спить» и добавить сухарики. Ждать еще сутки и квас готов.»

**«Овсяный кисель»** - **рецепт Колодинского края:** «Молотый овес варить в печи. Когда сварится овес, разлить его по тарелкам, дать застыть, затем разрезать на кусочки. Эти кусочки класть в блюдо с сусликом, посолить. Такое блюдо делали на праздник.»

**Пиво «Домашнее»** - **рецепт Колодинского края:** «Сначала проращивают рожь, затем парят рожь в печи, чтобы стала сладкая. Далее – сушить и шелушить, на ржаной муке поварить, делать каравай. Сделать жгуты из ржаной соломы. На эти жгуты выкладывать каравай и налить воду. Ставить в печь, чтобы все упрело. Получилось суслик. Сцедить, добавить немного дрожжей, хмелью. Получается прекрасное домашнее пиво.»

**«Домашнее пиво» со слов Сахарова А.И., д.Плосково:** «Зерно овса поставить в печку, чтобы он набух. Свеклу отварить и намять с ржаной мукой, затем подсушить. Затем отпустить в кадку, залить теплой водой, «выдержать» пока не выбродит. Добавить немного песку, отпустить хмелью.»

**«Хмельное пиво» со слов Куракиной Анны Дмитриевны, д.Лыбкино:** «Очистить красную свеклу, нарезать ломтиками и поставить в бак или эмалированный чугунок. На дно налить немного воды, чтобы не пригорало. Закрывать крышкой и поставить в печь томиться на весь день. Вечером истолочь, добавить ржаной муки, размешать и сделать каравай, испечь. Затем разломать на куски, выложить на противень и сушить как сухари.

В глиняный большой горшок с дверкой внизу (заткнутой пробкой) или эмалированный бак с краном выложить на дно сухари, сверху положить ржаную длинную солому. Одновременно из соломы делают жгут на отверстие для слива изнутри, чтобы не засорялось отверстие. Далее заливают водой. Все содержимое томится около 6 часов. Когда все готово, сливают через кран в другой сосуд сусло, еще раз заливают горячей водой, процеживают и в остывшую флягу добавляют дрожжи, хмель и немного песка. И оставить бродить.

Пейте на доброе здоровье пиво ароматное. А что осталось в горилке, сверху положить смородиновый лист, залить горячей водой и будет удивительный квас.»

# Постная кухня



**«Яблочки с Ухры»:** «Взять любое количество яблок, вырезать сердцевину, наколоть кожуру. Для начинки: 4 ст. ложки ягодного варенья, 2 ст. ложки цедры апельсина. Заполнить яблоки начинкой. Поставить в чугунок, налить немного воды, парить яблоки 10-15 минут, затем остатки воды вылить. Намазать яблоки сверху медом и запечь.»

**«Икра грибная»:** «Грибы сушеные отварить, мелко нарезать, добавить слегка обжаренный на растительном масле рубленый репчатый лук и тушить около ¼ часа, по вкусу добавить перец, охладить...»

**«Деревенский салат»:** «Отварить свеклу, отварить сушеные грибы. Взять 600 грамм отварной свеклы, порезать соломкой, отварные сушеные грибы порезать и смешать с луком, обжарить на растительном масле. Салат украсить зеленью.»

**«Салат слоеный «Сударушка»»:** «200 грамм свежей моркови, 50 грамм изюма, 30 грамм орехов любого вида, 200 грамм отварной свеклы, майонез постный. Салат выкладывать слоями: 1 слой: свежая морковь, натертая в среднюю терку + изюм; 2 слой: майонез; 3 слой: орехи перемешать со свеклой, добавить майонез и орехи.»

**«Постный салат со свеклой и зеленым яблоком»:** «Взять 1-2 штуки свеклы, 1 яблоко, 1 шт. репчатого лука, укроп, уксус яблочный по вкусу, масло оливковое, соль. Зеленое яблоко очистить и нарезать кубиками. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы кусочки не потемнели. Нарезать отварную свеклу кубиками. Некрупно нарезать лук, мелко нарезать укроп. Все ингредиенты сложить в салатник, заправить салат яблочным уксусом, добавить чайную ложку оливкового масла. Перемешать и подавать на стол.»

**«Сладкий плов»:** «Взять 300 грамм риса, 100 грамм изюма, 100 грамм кураги, 100 грамм чернослива, 2 ст. ложки сахара, растительное масло. Сварить рис без соли, сухофрукты промыть. Обжарить сухофрукты с сахаром 5-7 минут до растворения сахара. Затем засыпать в сухофрукты рис и обжарить на среднем огне.»

**«Щи из квашеной капусты с грибами»:** «Для приготовления понадобится – квашенная капуста, лук, картофель, морковь, помидор, белые грибы, растительное масло. В кастрюлю с кипящей водой добавить ингредиенты, варить до полной готовности.»

**«Компот из тыквы»:** «Нарезать тыкву небольшими кусочками в шестилитровую кастрюлю, залить водой и варить 15-20 минут, снять с огня, взбить блендером, добавить сок двух апельсинов, 300 грамм сахарного песка и снова поставить на огонь, кипятить еще 20 минут, разлить в стерилизованные банки и «закатать.»

**Пирожки «Сластена»:** «Взять 1 стакан теплой воды, 0,5 чайной ложки соли, 3 столовые ложки сахарного песка, 6 столовых ложек постного масла, ингредиенты перемешать. Взять 500 грамм муки, перемешать все ингредиенты, поставить на 1 час в теплое место. Выпекать пироги.»

**«Голубцы с грибочками»:** «Взять 10 листов капусты, 100 грамм риса, 200 грамм свежих грибов, 100 грамм сухих грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 1 овощной кубик, пучок зелени, 1 столовая ложка кетчупа. Отварить листы капусты 5 минут, немного обсушить. Отварить рис и сухие грибы. Грибы порезать мелко, лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Лук, морковь, грибы обжарить на 3-х столовых ложках масла 7 минут. Затем добавить рис, измельченную зелень, перемешать и готовить 5 минут. Овощной кубик развести в 500 мл. воды положить 1 столовую ложку кетчупа. На каждый капустный лист выложить начинку, свернуть рулетиком, положить масло и готовить 25 минут.»

**Кртофельный рулет «Нежный»:** «Взять 1 кг. картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 100 грамм сухих грибов, 300 грамм свежих грибов, 3 столовые ложки растительного масла, соль. Перец по вкусу. Картофель очистить, отваривать до готовности в подсоленной воде. Воду слить, приготовить крутое пюре. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Грибы отварить, мелко нарезать лук, морковь, грибы обжарить на растительном масле, добавить перец. На целофановый пакет выложить прямоугольным пластом пюре толщиной 2 см. На пюре выложить подготовленные грибы, лук, морковь, отступая от края 1,5 см. с каждой стороны. Аккуратно поднимая пакет с одной стороны скрутить пюре с начинкой в рулет, переложить его на смазанный растительным маслом противень и запекать 15-20 минут в духовке при 220С°. Остывший рулет нарезать кусочками и выложить на блюдо.»

**«Овощи в лаваше»:** «Картофель вареный, перец болгарский, помидоры нарезать. Все смешать с зеленым горошком или кукурузой, заправить постным майонезом и закрутить в лаваш, нарезать в трубочки.»

**Салат «Сладкий цветок»:** «Морковь 1 шт. натереть, смешать с сахарным песком, сок отжать, яблоко натереть, сок отжать, все выложить на плоскую тарелку в виде цветка, в центр положить чернослив.»

На заметку

# Пошехонские традиции

Мука в Пошехонье - особенная. Существует традиция: когда готовишь Пошехонский пирог нужно муку просеять 4 раза, приговаривая:

- «1 просеивание - очищение,
- 2 просеивание - кислородом обогащение,
- 3 просеивание - для вкуса отличного,
- 4 просеивание - на счастье личное.»









## **МУК «Центр сохранения и развития культуры» Пошехонского района**

*Пошехонье – край, богатый традициями, необыкновенной природой. Город как будто купается в окружающих водах и чистом воздухе. Он стоит на месте слияния рек Согожи, Соги, Пертомки, Шельши, все они несут свои воды в Рыбинское водохранилище. Пошехонье располагается в 151 км к северо-западу от Ярославля, и в 143 км к юго-западу от Вологды, - до Москвы 379 км, до Санкт-Петербурга 650 км.*

Адрес: 152850, Ярославская область г. Пошехонье, ул. Любимская, д.20.

Телефон:(48546) 2-18-51, 2-18-96

Сайт: <http://mukzentr.ucoz.ru/>

Электронная почта: [poshikz@mail.ru](mailto:poshikz@mail.ru)