

www.detkityumen.ru

Забытые лакомства наших предков

На Руси сладости назывались сладким словом **СЛАСТИ**. Сласти, как и вся пища наших предков, **были простыми, но полезными.** Академик Павлов утверждал, что трапеза, начатая с удовольствием, должна и закончиться с удовольствием. Тем самым он объяснял физиологическую потребность человека в сладком десерте. на Руси не было кондитерских фабрик, и каждый кондитер для каждого званого обеда готовил конфеты по своему собственному рецепту, который хранился в строжайшей тайне. Это оказало русским сладостям и дурную услугу: когда появился дешевый сахар, а за ним и фабрики, секреты традиционных русских сладостей так и остались секретами.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЗАБЫТЫХ РУССКИХ СЛАДОСТЕЙ

ЛЕВАШИ

Постное русское лакомство: толченые ягоды (калина, рябина, малина), высушенные в натопленной печи в виде лепешек. Употреблялись как заедки к чаю, медовухи, сбитню, квасу отчасти - как средства народной медицины против простудных заболеваний и авитаминоза. Аромат летней ягоды - малины, земляники, смородины - в сухих пластах сохранялся долго.

Готовили левашки на специальных левашных досках. «О левашках всяких ягодах. А левашки ягодные черничные, и малиновые, и смородинные, и земляничные, и брусничные и всяких ягод делать: варить ягоды добре долго, да как розварятся, протереть сквозе сито, да с патокою упарить густо, а паря, мешать не переставая, чтоб не пригорело. Как будет добре густо, то лити на доски, а доска переже патокою помазати, да как сядет; в другие и в третие наливати. А не сядет от солнца, ино против печи сушить, а как сядет — вертети в трубы».

АРБУЗНЫЕ ЦУКАТЫ

Арбузные корки нарезаются с двух сторон: и от красной мякоти, и от тонкой зеленой верхней корочки. Белая одноцветная часть нарезается прямоугольными кусочками. Кусочки варятся в воде 15-20 минут, а потом промываются холодной водой. После этого погружаются в кипящий сахарный сироп и 5 минут варятся в сиропе. После чего вместе с сиропом охлаждаются до комнатной температуры. Потом снова кипятятся потихоньку пять минут и снова охлаждаются. И так раз восемь-десять. После двух-трех циклов в сироп добавляются сок и корки лимона и апельсина. Количество сиропа надо постараться рассчитать так, чтобы под конец его оставалось совсем немного — он должен лишь слегка покрывать цукаты.

ЛЕВАШНИКИ

Если хозяину руки не для скуки даны, то испечет он с левашками особые пирожки — левашники, маленькие, на два укуса. Эти левашники, печеные или пряженые в масле, частенько упоминаются в сохранившихся перечнях блюд XVI-XVII веков, подаваемых на стол в постные дни. Левашки, приготовленные из ягод и патоки или меда, утратившие излишнюю влагу, идеальны для начинки. Тесто под ними не станет клеклым, зато сама начинка при выпечке слегка подплавится, станет мягкой и ароматной.

ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА

Яблочная Пастила – старинное русское лакомство, известное с XIV века, в прошлом очень дорогое и труднодоступное. Пастилу на Руси готовили из яблочного пюре, меда и яичного белка. Между прочим, русская пастила исстари экспортировалась в Европу, для нее подходят любые яблоки.

Самый простой рецепт пастилы яблочной — это пастила без сахара. Лакомство подойдет в качестве сладкого к чаю, а детишкам — на десерт. Для приготовления тебе потребуются: Яблоки, Вода. А готовить пастилу из яблок нужно так:

1. Очистить фрукты от кожуры и удалить сердцевину;
2. Нарезать на дольки (если кожура нежная, то я ее оставляю, ведь в ней больше всего полезных веществ, а срезанную кожуру я высушивают и

добавляю в компоты);

3. Подготовить кастрюлю с толстым дном, она не должна быть эмалированная: яблоки подгорят;

4. Дольки выложить в кастрюлю и полить их немного водой (обычно слой воды в кастрюле составляет всего 1 сантиметр, этого достаточно, чтобы яблочная масса не подгорела);

5. Поставить яблоки тушиться на плиту. Сладкие мягкие сорта готовятся в течение часа, а твердые и кислые — до 2-3 часов. Помешивать массу не нужно;

6. Когда фрукты сами начнут распадаться в пюре, кастрюлю снять с огня и остудить ;

7. Яблоки процедить (сок можно подсластить и пить в качестве компота, но я закатываю его в банки на зиму);

8. Яблочную массу протереть через металлическое сито: получится нежное пюре коричневого цвета;

9. Возьмите противень и расстелите пергамент;

На пергамент выкладывай яблочное пюре толщиной 3-7 миллиметров, идеальная толщина пастилы составляет 4-5 миллиметров. Более толстая плохо просыхает, а тонкая — плохо отходит от бумаги;

10. Прогрейте духовой шкаф до 100-120 градусов и оставьте пастилу высыхать. Дверку приоткрой, чтобы выходила влага;

Когда масса высохнет, переверни ее и оставь еще на 2-3 часа;

11. Затем снимите пастилу с пергаменты.

12. Нарезать ее лентами и скрутить. Можно нарезать ее квадратами. Для детей можно вырезать разнообразные фигурки. А какой способ нравится тебе?

МАЗУНЯ (мазюня)

Сладкая масса из редьки с патокой с добавлением пряностей. Крошите корень редьки на мелкие ломтики, и так, чтобы ломтики не касались друг друга, вздеваете на спицы и вывешиваете в печах после печения хлебов, или на солнце. После того, как редька подсушится, потолките и просейте ее через сито, а в это время варите белую патоку в горшочке. Вылейте патоку в речечную муку вместе с пряностями: с мускатом, гвоздикой, перцем и, ставьте в печь на двое суток, хорошо запечатав горшочек. Эта смесь называлась масюня, она должна быть густая. Таким же образом на Руси готовили мазюню из арбузов, сухих вишен, привозимых из низовьев Волги в Московию.

КУЛАГА

Кулага - почти забытое лакомство. Когда-то - одно из самых любимых на Руси. В Белоруссии и на Псковщине оно и поныне готовится, но в ином варианте.

Кулага применялась для пользования от болезней - простудных, нервных, сердечных, почечных, желчекаменных, печеночных, неизменно давая отличный эффект. Одновременно кулага обладала исключительным, сдержанно сладковато-кисловатым приятным вкусом. Но и вкус, и лечащий эффект были результатом совершенно особых условий приготовления, а не состава сырья.

Настоящая кулага приготавливается из ржаного солода, ржаной муки и калины, без всяких добавок сладких пищевых продуктов: сахара, меда. Солод разводят кипятком, дают настояться 1 час, затем закладывают вдвое большее количество ржаной муки, замешивают тесто и дают ему остыть до теплоты парного молока (28—25 °С), после заквашивают ржаной хлебной коркой и после закисания теста ставят в протопленную печь (русскую) на несколько часов - обычно с вечера до утра (то есть на 8—10 часов).

При этом посуду плотно закрывают и замазывают тестом для полной герметизации. Кулага создается в процессе сдержанного брожения без доступа воздуха со слабым негреванием. В результате образуются особые ферменты, богатые витаминами группы В, и с активными витаминами калины (С и Р) поразительный эффект «вселечащего» продукта.

Кулага белорусская приготавливается быстрее и проще, без солода, в результате перемешивания 100 г ржаной муки с лесными ягодами (любими, причем в смеси — земляника, черника, брусника) и небольшим количеством меда (стакан сахара или 1—2 столовые ложки меда). Затем смесь выдерживается в печи или просто нагревается, после чего остужается.

КАЛУЖСКОЕ ТЕСТО

Это не тесто, а сладость, рецепт которой утратился в революцию. Известно лишь, что готовили его из сушеных черных сухарей с добавлением меда и сахарной карамели. В наше время удалось найти рецепт этого теста: 2 стакана ржаных молотых сухарей, 1 стакан сахарного сиропа, добавить пряности — корицу, гвоздику, бадьян, кардамон. Получившуюся массу положить в холодильник. На холоде она, похожая на повидло, хранится очень долгое время - до трех месяцев, не портясь.

по материалам группы [Fly-меню. Быстрые Рецепты в помощь Маме](#)