

Красимира Стоянова

## Как учила Ванга.

### Целебные средства и кулинарные рецепты Ванги

Красимира Стоянова

*Ванга. Съвети за живот и здраве. Билките и великолепните готварски рецепти на Ванга, разказани от сестра и любка*

УДК 615.89+641/642 Настоящее издание представляет собой авторизованный перевод болгарского издания «ВАНГА. СЪВЕТИ ЗА ЖИВОТ И ЗДРАВЕ», опубликованного болгарским издательством «АБГ»

Перевод с болгарского Л.Н.Долгачева

Компьютерный дизайн обложки — дизайн-студия «Дикобраз»

Подписано в печать 11.01.2005. Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 9.24.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 5187.

С82 Как учила Ванга...: целебные средства и кулинарные рецепты Ванги / Красимира Стоянова; пер. с болг. АН. Долгачева. — М.: Астрель: АСТ, 2005. -174,[2]с.

БВН5-17-008686-5(ООО «Издательство АСТ»)

15ВК 5-271-02242-0 (ООО «Издательство Астрель»)

*Эта книга написана племянницей известной предсказательницы Ванги. Первую часть составляют рецепты различных снадобий из лекарственных растений, которые могут помочь в излечении целого ряда заболеваний. Вторая часть — кулинарные рецепты болгарской кухни, по которым готовили в семье Ванги. Объединение медицины и кулинарии в одной книге не случайно. Правильное питание и лечение природными средствами, по мнению Ванги, — две важнейшие составляющие здорового образа жизни человека.*

### ОТ РЕДАКЦИИ

Соединение в одной книге способов приготовления снадобий из лекарственных растений, помогающих при различных заболеваниях, и кулинарных рецептов супов, вторых блюд, сладостей, варений, заготовок, по которым готовили в семье Ванги, — не случайно. Правильное питание и комплексное лечение — две важнейшие составляющие здорового образа жизни человека. Мудрые советы Ванги и ее рекомендации призваны помочь людям воспользоваться целительными силами природы для пополнения и восстановления жизненных сил организма.

Все изложенное в этой книге рассказано сестрой Ванги Любкой и записано ее любимой племянницей Красимирой Стояновой. Редакция сознательно не вносит в текст никаких изменений, предоставляя его читателю в том виде, в каком он был записан.

Некоторые медицинские рецепты могут показаться вам странными, какими показались они и нам. Мы не берем на себя ответственности за последствия, к которым может привести лечение, и советуем в случае недомогания обязательно обращаться к врачу. Узнайте мнение квалифицированного медицинского специалиста относительно выбранного вами целебного средства, предлагаемого Вангой, прежде чем начать лечение.

## Часть 1

### ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

«Здоровье человека как счастье: пока оно есть — его не замечаешь», — говорила Ванга.

О лечении целебными травами по рекомендациям Ванги мы писали не раз. Может показаться странным, что темы питания и лечения травами объединены в одной книге, однако это две стороны одной проблемы — здорового образа жизни. Мощное вторжение новых технологий во все области жизни рвет тонкие нити, связывающие человека с природой, который и сам является ее творением. В течение миллионов лет погибали многие тысячи микроорганизмов и растений, чтобы человек достиг совершенства. Современный человек часто игнорирует законы природы, забывая о своей истинной сути. Тот, кто не соблюдает естественных законов и порядка, пренебрегает их взаимозависимостью и гармонией, разрушает свое здоровье.

Именно так исцеляла Ванга: она восстанавливала нарушенные связи между человеком и природой с помощью великого множества лекарственных трав и иных природных средств.

Для всякого, кто обращался к ней, она находила свой, отличный от прочих способ лечения, поскольку каждый человек — это неповторимая вселенная, и нарушения, происходящие в организме, у каждого свои. Но вместе с тем, по убеждению Ваши, существуют и общие для всех людей правила и законы, о которых сестра не уставала повторять.

Советы Ванги

1. Любите друг друга, стремитесь к хорошим мыслям и делам — это лучшее лекарство для всех.

2. Болгария — благословенная страна, поскольку здесь произрастает много целебных растений. Берегите их, и они помогут вам справиться с недугами.

3. Чрезмерное употребление лекарственных препаратов вредит здоровью — лекарства закрывают дверь, через которую вместе с травами поступают природные силы, восстанавливающие нарушенное равновесие в организме больного.

4. Летом обязательно ходите босиком, чтобы не прерывалась связь с землей.

5. Разрешайте детям летом играть везде, где они захотят. Пусть пачкаются, бегают, почаще ходят в лес. Зимой это защитит их от болезней.

6. Вечером перед сном обязательно мойте ноги, а лучше, если позволяют условия, принимайте душ. Вода смывает не только пыль и уличную грязь с вашего тела, но также усталость и все плохие мысли и переживания, которые могут нарушить ваш сон.

7. Научитесь правильно отдыхать. День создан для работы, а ночь — для сна. Чтобы быть здоровым и надолго сохранить работоспособность, ложитесь спать не позднее 10 часов вечера и вставайте в 5—6 часов утра.

8. Почаще пейте чай из лесных плодов и растений. В них чистота и источник здоровья.

9. Хотя бы раз в неделю ешьте вареную пшеницу, запивая ее чистой водой. Таким образом вы будете постоянно очищать свой организм, а значит, поддерживать в себе жизненную силу.

10. Больше двигайтесь и много работайте. Праздное времяпрепровождение — это болезнь, которая разрушает не только душу, но и тело.

11. Чистота должна стать непременным условием вашей жизни! Грязь — физическая или духовная — претит Божьему творению, которое всегда чисто и красиво.

12. Не мойтесь очень горячей водой.

13. Почаще пользуйтесь домашним мылом и природными средствами, которые не вредят здоровью.

14. Не вносите много удобрений и химикатов в почву. Природа задыхается от них, что становится причиной отравлений и ведет ко многим заболеваниям.

## Лекарственные травы и другие целебные средства Ванги

### А

**Аллергия.** Чайную ложку сушеной полыни замочить с вечера в стакане холодной воды. Утром процедить и принимать по 1 столовой ложке три раза в день перед едой, добавив немного меда. Для профилактики можно пить по стакану вина, настоянного на полыни; особенно рекомендуется это делать весной.

**Аменорея.** Шелуху от 2 кг репчатого лука варить в 3 л воды до тех пор, пока вода не станет бурого цвета. Пить отвар по 1 кофейной чашке утром натощак или вечером.

**Анемия.** (У детей.) Ранней весной, как только развернутся листья на орешнике, и в сентябре несколько дней обливает ребенка водой, в которой 30 минут варилась ореховая листва.

**Анемия.** 100 г высушенных плодов алтея растереть в порошок. Размешать порошок в стакане свежего овечьего молока и принимать один раз в день по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки. Можно добавить немного меда.

**Артрит.** В 500 мл крепкой ракии (водки) варить полпакетика конопляного семени до тех пор, пока не испарится половина жидкости. Больные места протирать отваром по утрам и вечерам. Делать ванночки из отвара скумпии.

**Артритные, ревматические боли при плохой погоде.** Делать компрессы на колени и кисти рук из кашицы, приготовленной из вареных листьев скумпии.

**Астма.** 1. (У детей, в начальной стадии.) Приготовить мазь из растертого в порошок аспирина и чистого свиного жира. Прикладывать к груди в течение 10 дней.

2. (У детей.) Сушеные цветы мать-и-мачехи сварить в большом количестве воды и искупать ребенка в отваре. После ванны смазать тело медом и ракией (водкой).

3; (У детей.) 40 листьев мать-и-мачехи сутки вымачивать в крепкой ракии (водке). В первый вечер лист положить на грудь, во второй вечер другой лист положить на спину. Чередовать таким образом до тех пор, пока не закончатся листья. Процедуру проводить только поздней осенью.

4. 40 головок лука-сеянца сварить в воде до мягкости. Потом запечь их в 500 мл оливкового масла и хорошенько растереть. Полученную смесь принимать по 1 столовой ложке утром и вечером.

5. Пить чай из цветов мать-и-мачехи. Особое внимание уделить носоглотке.

### Б

**Бесплодие.** (У женщин.) Взять пригоршню земли, которую можно найти у кротовьей норы весной. Положить землю в тазик, залить кипятком. Большая должна посидеть над паром в течение 15—20 минут. Процедуру повторить несколько раз.

**Бессонница.** 1. (У детей.) Завернуть ребенка в ткань, смоченную утренней росой. Для этого до рассвета ткань расстилают на поляне, чтобы она пропиталась влагой.

2. (У детей.) 1 кг речного песка проварить в большом количестве воды. Воду остудить и облить ею ребенка. При необходимости процедуру повторять.

3. Хорошо спать на подушке, наполненной высушенными лесными травами.

4. Набить подушку сушеным хмелем.

5. Перед сном принимать по 1 столовой ложке меда.

6. В мае собрать побольше дикого красного мака вместе с корнями и цветами. Корни тщательно промыть и вместе со стеблем высушить в тени. Набить подушку высушенной травой и спать на ней.

7. Перед сном съесть столовую ложку сахарного песка, запив ее стаканом теплой воды.

**Боли в груди (застарелые).** Как считала Ванга, это означает, что воспалена оболочка печени. Больному рекомендуется делать компрессы из пшеничной муки. Муку замешать на домашнем квасе, добавить 100 мл подсолнечного масла и вина. Лепешку теста положить на

грудь в том месте, где возникает боль.

**Боли в груди при гормональных нарушениях.** Делать компрессы из отвара полыни и мать-и-мачехи. Хлопчатобумажную ткань смочить в воде, в которой варились травы, отжать и положить на грудь, закрыв ее полностью. Примотать ткань бинтом и держать всю ночь.

**Боли в желудке.** 1. Каждый день жевать по 1 листику красного клевера. Глотать только сок.

2. Быстро облегчает боль отвар базилика, ромашки или мяты. В 600 мл воды варить 3 минуты 1 столовую ложку трав. Взрослым пить по 1 кофейной чашке 3 раза в день после еды, детям — по 1 столовой ложке.

**Боли в желчном пузыре, сопровождаемые тяжестью в животе и рвотой (обычно после приема жирной пищи).** В сок, выжатый из половины лимона, добавить половину чайной ложки пищевой соды. Перемешать и выпить.

**Боли в кистях рук (при артрите).** 10 дней подряд делать по вечерам ванночки из прохладного отвара сладкого папоротника.

**Боли в колене.** Приготовить домашний квас, *смочить* им льняную ткань и пропитать ее нашатырем. Обернуть больное колено этой тканью и оставить примочку на ночь. Повторять процедуру 3 вечера подряд.

**Боли в ногах.** 1. Сварить в большой посуде пучок клевера. Дать воде остыть и добавить столовую ложку керосина. Делать ножную ванну 3—4 вечера подряд.

2. Хорошо вымыть ноги в прохладной воде, затем намазать их свежим свиным жиром. Перед сном надеть на ноги легкие хлопчатобумажные носки и в них спать.

**Боли в пояснице.** 1. (Длительное время.) Старую черепицу мелко раскрошить и просеять через сито. Добавить 3 взбитых белка, 1 пакетик белого ладана и стакан виноградной ракии. Полученную смесь нанести на льняную ткань и обмотать ею поясницу на одну ночь.

2. Приготовить домашний пластырь из 2 яичных белков, взбитых в крепкую пену, 1 столовой ложки тертого домашнего мыла и 1 пакетика молотого белого ладана. Полученную смесь нанести на шерстяную ткань, обмотать ею поясницу и держать до тех пор, пока она сама не отпадет. Проводить лечение 1—2 дня.

**Боли в спине и под правой лопаткой.** (По мнению Ванги, они могут возникнуть вследствие падения много лет назад.) Кожу с недавно освежеванного зайца (кролика) посыпать красным перцем и полить подсолнечным маслом. Вечером прикладывать к спине.

**Боли в спине.** 1. Намазать спину медом. Помассировать больной участок, оттягивая кожу.

2. Примерно 1 м чистой белой ткани смочить в 100 г оружейного масла. Ткань разрезать на три части и прикладывать к больному месту 3 вечера подряд.

**Боли в суставах (вызванные артритом или ревматизмом).** Пить чай из измельченных листьев скумпии. Эффект усилится, если на больное место наложить горячую припарку из вареных листьев скумпии.

**Боль в горле.** Перед сном намазать ступни смесью из жира, сушеной полыни (размоченной или стертой в порошок) и 1 чайной ложки пищевой соды. Надеть чистые хлопчатобумажные носки.

**Больная печень.** 100 г сушеного или 200 г свежего желтого тысячелистника растереть в порошок. Добавить 100 г муки и немного воды. Смесь должна напоминать кашу. Скатать 60 небольших шариков. Высушить их и хранить в прохладном месте. Перед началом лечения обязательно выпить 1 раз на ночь английской соли. Принимать утром и вечером по 1 шарик в течение месяца.

**Больные почки.** 1. Больной должен часто пить чай из вареных тыквенных семечек. 2 пакетика молотого льняного семени смешать с небольшим количеством воды. Припарку прикладывать на область почек.

2. Гончарную глину залить яблочным уксусом, хорошенько перемешать. Нанести смесь на ткань и положить на область почек.

3. Один крупный корень ежевики варить в 5 л воды, пока жидкость не выпарится до

половины. Пить 3 раза в день по 100 мл.

4. Раз в неделю больной должен есть только вареную пшеницу и пить воду.

**Бронхит.** 1. (У детей.) Зажарить 2 яйца в свином жире. Посыпать *солью*. Остудить и положить на ночь ребенку на грудь.

2. (У детей.) Из головки красного репчатого лука удалить середину и насыпать в углубление чайную ложку сахарного песка. В день ребенок должен съесть по 1 головке лука.

3. 2—3 листика мать-и-мачехи сварить в 1/2 л свежего молока. Добавить жир на кончике ножа. Пить вечером по 1 кофейной чашке.

4. Хронический. В течение 3 недель принимать натошак по 1 чайной ложке отвара ноготков лекарственных.

**Бронхопневмония (после болезни, для реабилитации).** С 1 кг меда смешать свежемолотые следующие составляющие: 1 чайную ложку куркумы, 1 чайную ложку мускатного ореха, 1 чайную ложку смолы белой балканской сосны, 5—6 гвоздичек.

Принимать по 1 столовой ложке два раза в день после еды. Детям принимать по 1 чайной ложке 10 дней.

## **В**

**Варикозное расширение вен.** 1. Свиные легкие нарезать ломтиками и прикладывать к больным местам.

2. Больному надеть хлопчатобумажные носки и пройтись утром по росе по горному лугу. Когда носки промокнут, их нужно высушить на солнце, не снимая с ног.

3. Зеленые грецкие орехи положить в стеклянную банку, залить оливковым маслом и поставить на солнце на 40 дней. Мазать ноги смесью, пока не закончится.

**Весенняя усталость.** У одних людей весенняя усталость сопровождается тошнотой, у других — задержкой жидкости в организме, при этом наблюдается болезненное опухание щиколоток и других частей тела. В обоих случаях избавиться от страданий можно, если пить чай, настоянный на горчичном семени. 1 столовую ложку семени нужно варить 5—6 минут в 600 мл воды. Пить 3 раза в день по 1 кофейной чашке перед едой.

**Волосы.** Придание волосам блеска, усиление роста. Каждый раз после мытья головы ополаскивайте волосы отваром ланцетовидного подорожника или ореховых листьев.

**Воспаление бронхов.** В 100 мл воды варить 1 лавровый лист до тех пор, пока не испарится половина воды. Пить 3 раза в день по 1 столовой ложке.

**Воспаление век.** Приготовить концентрированный отвар полыни. Смоченные в отваре тампоны положить на веки и держать около 2 часов. В случае необходимости процедуру повторить.

**Воспаление голосовых связок (хрипота).** Делать компресс на горло из растертой полыни, мать-и-мачехи и горечавки желтой.

**Воспаление горла.** Пить чай из тимьяна, ромашки и щепотки скумпии.

**Воспаление десен.** 1. Полоскать рот отваром дикого чабреца со щепоткой квасцов.

2. Больному рекомендуется два раза в месяц в течение часа жевать смолу белой балканской сосны.

**Воспаление желчного пузыря.** Корешок желтой горечавки величиной 3-4 см залить белым сухим вином и оставить на три дня. Вынуть корень и пить вино 3 раза в день по 1 столовой ложке во время еды.

**Воспаление кожи лица.** Собрать мох с камней, находящихся в проточной воде. Прикладывать к лицу.

**Воспаление кожи.** Полторы столовые ложки высушенных листьев Melissa варить в 500 мл воды, пока не испарится половина воды. Смочить в отваре и слегка отжать хлопчатобумажную ткань. Делать примочки до тех пор, пока не пройдет воспаление.

**Воспаление лицевого нерва.** Раскалить на огне металлическую иглу. Легко покалывая, прижечь иглой кожу сначала со здоровой, а затем с больной стороны лица. Легкие ожоги быстро проходят, не оставляя следов.

**Воспаление миндалин.** 1. Высушенные корешки чемерицы хорошенько перетереть. На раскатанное тесто выложить полученный лекарственный порошок и приложить тесто к больному горлу. Детям рекомендуется делать компресс 2-3 раза в день. Взрослым - оставлять на ночь.

2. Собрать разрыв-траву, которая растет в воде и обладает наибольшими целебными свойствами в середине марта. Хорошенько растереть, перемешать со свиным салом, после чего выложить смесь на хлопчатобумажную ткань и ставить компрессы на горло.

**Воспаление придатков.** 1. Обварить кипятком невытую шерсть. Больной следует посидеть над паром.

2. Сварить белокочанную капусту в свежем молоке. Больной нужно посидеть над паром.

3. Больная должна посидеть над паром от горячего отвара сушеных лесных трав. Процедуру проводить каждый день, пока не пройдет воспаление.

4. Сварить кору ветлы, добавив немного оливкового масла. Больной рекомендуется посидеть над горячим отваром.

**Воспаление слюнных желез.** Делать горячие припарки из ноготков.

**Воспаление сухожилий рук (в острой форме).** В 500 мл воды около 12 часов настаивать коробочку (плод) горечавки. Вечером положить на больное место компресс. Для этого намочить в настое марлю или хлопчатобумажную ткань, отжать ее и туго перевязать больные руки. Желательно проделать эту процедуру перед сном, чтобы ночью руки отдыхали. В случае необходимости процедуру повторить.

**Воспаление уха.** Пить отвар мать-и-мачехи. Принимать ванны с водой, в которой варились мать-и-мачеха, после чего тело смазывать салом и ракией (водкой).

**Выпадение волос.** 1. (У детей.) 3 корешка клевера величиной с маслину натереть на мелкой терке и залить 100 мл чистого спирта или крепкой виноградной ракией (водкой). Настаивать сутки, 1—2 раза в день протирать оголенные места смоченным в настое тампоном.

2. Три корешка чемерицы и 4—5 стеблей с корнями и листьями крапивы варить в 500 мл винного уксуса, пока не останется половина жидкости. Уксус процедить, остудить и хранить в прохладном месте. Втирать в кожу головы каждый раз после мытья, пока не закончится. В случае необходимости приготовить вторую порцию средства.

3. 200 г виноградных усов сварить в 500 мл виноградной ракии (водки) в плотно закрытом сосуде. После того как отвар остынет, процедить. Втирать в голову после мытья.

4. Вымытую голову ополоснуть отваром плюща.

5. Вымыть голову белой глиной. Затем в течение месяца оголенные места протирать слегка запеченными ломтиками лимона.

6. После мытья головы ополоснуть волосы отваром из листьев орешника и подорожника.

**Выпадение прямой кишки.** (У детей.) 1. Нагреть медный таз и перевернуть его вверх дном. Сверху положить влажную шерстяную ткань. Когда температура станет подходящей, посадить ребенка на ткань.

2. Раскалить кирпич и залить его холодной водой. Сверху положить влажную шерстяную ткань. Когда ткань нагреется, посадить на нее ребенка. Он должен сидеть, пока не остынет кирпич.

**Высокая температура.** (У детей.) Сварить в большом количестве воды кислые сливы, яблоки и груши. Добавить пакетик аниса. Воду не процеживать. Дать остыть, перелить в ванну и посадить в нее ребенка. Через 20 минут ополоснуть ребенка чистой водой, протереть виноградной ракией и одеть в пижаму. После того как ребенок вспотеет, его переодевают в сухую одежду.

2. (У детей.) Ее можно сбить, искупав ребенка в воде, в которой варился кислый виноград. После этого ребенка нужно натереть салом и виноградной ракией.

**Высокое кровяное давление.** 1. Взять 1 столовую ложку сушеной белой омелы. Залить стаканом холодной воды и настаивать одну ночь. Выпить настоем утром натощак.

2. 1 столовую ложку кукурузной муки залить стаканом горячей воды. Выпить настоем (без осадка) утром.

3. 1 столовую ложку листьев дрока варить в 500 мл воды, пока не испарится половина воды. Остудить, после чего процедить и пить в течение дня—утром и вечером по одному стакану. Во время криза все количество настойки выпивать сразу натощак утром.

## Г

**Гангрена.** Если поражен палец на ноге, нужно приготовить следующую мазь: смешать 1 столовую ложку свежего свиного сала с 1 чайной ложкой пепла дубовой коры и 1 чайной ложкой гашеной извести. Палец смазывать три вечера подряд. Если гангрена на другом участке ноги, нужно из этой смеси сделать лепешку и три вечера привязывать ее к больному месту. Синее пятно вначале становится красным, затем розовым, а потом исчезает.

**Гастрит.** 1. (Острый.) 200 г листьев ланцетолистного подорожника варить 5 минут в 500 мл чистой виноградной ракии (водки). Процедить. Принимать настойку по 1 столовой ложке утром натощак за час до того, как встать. Во время лечения курить нельзя.

2. Утром выпить натощак чашку чая из белой вербы. Запить чашкой свежего молока.

**Геморрой (внешние узлы).** 1. Принимать сидячие ванны в отваре водяного перца.

2. Приготовить отвар портулака и принимать сидячие ванны.

**Головная боль.** 1. (Постоянная, у ребенка.) Большой пучок высушенного желтого сухоцвета положить в мешочек из чистой полотняной ткани и использовать как подушку. После того как ребенок поспит на ней одну ночь, приготовить отвар из этой же травы и полить им голову ребенка.

2. (И беспокойный сон.) В 2—3 л воды сварить 1—2 листа столетника. Вечером несколько раз облить отваром голову и тело.

3. (Хроническая.) Вечером намочить голову и облить тело отваром чабреца.

4. (Хроническая.) От мигрени, невралгии и других болезней помогает анисовый чай. Приготовить его можно следующим образом: в 600 мл кипящей воды 5 минут варить три чайные ложки аниса. Принимать 3 раза в день по 1 кофейной чашке перед едой.

5. (С болью в ухе, особенно у маленьких детей.) 1 столовую ложку сахара растопить на огне в чугунной сковороде. Как только сахар начнет темнеть, добавить 1 стакан холодной воды. Тщательно перемешать. Принимать по 1—2 стакана в день.

6. Мыть голову отваром полевой петрушки.

7. Собрать 2 кг дикого проса восковой зрелости. Разделить на 10 равных частей. Каждую часть перед употреблением залить несколько большим объемом воды и варить около 10 минут. Когда вода остынет, обливать все тело каждый вечер в течение десяти дней.

8. (Сильная после стресса.) Больному следует выпить перед сном стакан холодной воды, положив перед этим в рот столовую ложку сахара.

**Грибковое заболевание ногтей на пальцах рук.** Сварить крепкий кофе и несколько раз в день опускать руки в воду с гущей.

**Грибок на ногах (неприятный запах).** Полоскать ноги в отваре базилика.

**Грибок на пальцах ног.** 1. Растертую мяту перемешать с солью, класть между пальцами.

2. Мыть ноги в холодной воде, растворив в ней по 1 столовой ложке пищевой соды и соли.

3. Тщательно вымытые ноги протереть крепким раствором винного уксуса. На ночь надеть чистые носки, смоченные в уксусе.

## Д

**Дерматит.** (У детей.) 3 грецких ореха запечь в духовке до темно-бурого цвета. Орехи остудить, расколоть, ядра растереть. Добавить ложку рыбьего жира. Больное место очистить и приложить к нему полученную мазь.

**Детская плешивость.** В виноградной ракии (водке) сварить ноготки, по вечерам втирать в оголенные места.

**Диабет.** 1. (В начальной форме.) Пить отвар из верхушек ежевичных кустов.

2. (У детей, в начальной форме.) 10 кислых яблок сварить в 5 л воды. После купания ополаскивать ребенка этим отваром.

**Диатез.** (У детей.) Искупать в воде, в которой варился ячмень.

**Дизентерия.** 1. Свежую дубовую кору (длиной около 10 см) залить 1 л воды и варить до тех пор, пока не испарится половина воды. Когда отвар остынет, пить по 1 кофейной чашке в день натощак.

2. Приготовить отвар из ноготков и в течение 2—3 дней пить по утрам по 1 кофейной чашке.

**Дистрофия.** (У детей.) Любые кислые, незрелые фрукты сварить в большой емкости до мягкости. Когда отвар остынет, его не процеживая вылить в ванну. На полчаса посадить в ванну ребенка так, чтобы тело по шею было погружено в отвар. После ванны натереть ребенка салом и виноградной ракией (водкой.)

## **Ж**

**Желтуха.** (У детей, рожденных летом.) Обливать отваром кукушкиного цвета.

## **З**

**Запор.** 1. Растереть в порошок смолу балканской сосны, смешать с оливковым маслом и принимать по 1 столовой ложке 2--3 раза в день.

2. Принимать 1—2 раза в день по 1 столовой ложке мармелада, приготовленного из черной бузины без сахара, и по 1 столовой ложке меда.

3. (У детей.) Чаще всего на нервной почве у многих детей возникает запор. Чтобы избавиться от этой проблемы, попробуйте такое средство: испеките яблоко и залейте его горячим сахарным сиропом. После того как яблоко остынет, дайте его съесть ребенку.

**Защемление нерва в результате падения.** Приготовить смесь из равных долей оливкового масла, растопленного воска и вошины. Нанести смесь на хлопчатобумажную ткань и приложить к позвоночнику по всей длине — от шеи до копчика.

**Зуд кожи.** 1. Больному нужно обливаться водой, в которой варился ячмень.

2. Смешать 500 мл метилового спирта с 50 мл салициловой кислоты. Смазывать воспаленные места утром и вечером.

## **И**

**Истерия.** Большой пучок бальзамина положить на ночь в ведро с холодной водой. На следующий день воду вместе с растением довести до кипения и остудить. Обливаться отваром бальзамина.

## **К**

**Кашель.** 1. (У детей, непрекращающийся.) 1 картофелину, 1 луковицу и 1 яблоко варить в литре воды до тех пор, пока не испарится половина жидкости. Давать ребенку по 1 чайной ложке три раза в день.

2. (У детей.) 100 г меда и 100 г сливочного масла смешать и добавить пакетик ванилина. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

3. (Застарелый, у курильщика.) Сварить в молоке корни алтея и пить по одному стакану несколько раз в день.

4. (Хронический, у взрослых.) Кусочек смолы желтой черешни величиной с орех сварить в 1 л воды. Процедить и добавить 200 г меда, 3 зерна гвоздики и на острие ножа молотой куркуры. Принимать перед едой по 1 столовой ложке утром и вечером.

5. (Сильный.) 4 грецких ореха, 1 столовую ложку цветков бузины и 1 столовую ложку пчелиного меда сварить в 1/2 л воды. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день.

6. 1 чайную ложку сушеных цветков дрока варить 5 минут в 200 мл воды, процедить и выпить теплый отвар в два приема: утром после еды и вечером перед сном. Если нужно, повторить лечение на следующий день.

7. Сварить листья мать-и-мачехи и пить как чай.



9. (Сильный.) В течение недели больному следует пить чай, заваренный из льняного семени.

**Коклюш.** В корнях шиповника образуются шарики, напоминающие скатанную шерсть. Два таких шарика сварить в 1 л воды и пить по вечерам по 1 кофейной чашке.

**Колики у детей.** Соберите летом побольше аистника. Две пригоршни аистника сварить в 5—6 л воды. Не процеживая, остудить до подходящей температуры, опустить ребенка в воду по пояс и подержать около 20 минут. После ванной ополоснуть его чистой водой. Намазать животик ребенка чистым свиным несоленым жиром и натереть разбавленной виноградной ракией (водкой). Хорошенько укутать ребенка и уложить в кровать. После третьей процедуры колики пройдут.

**Колит.** Больному рекомендуется 2 раза в день пить сыворотку от брынзы или творога и избегать жирной пищи.

**Конъюнктивит.** Растереть свежие листья алтея и три вечера подряд делать примочки на веки.

**Костные наросты (так называемая «мертвая кость»).** 1. Кусок старой черепицы накалить на открытом огне до красного цвета и залить холодной водой. Смочить шерстяную ткань в керосине. На костный нарост положить ткань, поверх нее — горячую черепицу. Держать, пока больной в состоянии терпеть. Повторить процедуру 4—5 раз до исчезновения нароста.

2. Разогреть мелкий речной песок, насыпать его в полотняный мешочек и приложить к больному месту. Держать, пока песок не остынет. Лечение проводить при каждом удобном случае до полного исчезновения нароста.

**Кровотечение.** 1. (Обильное, хроническое, у женщин.) Хорошенько взбить шесть яичных белков, добавить 1/2 чайной ложки лимонной кислоты, перемешать и выпить полученную смесь.

2. Независимо от природы кровотечения рекомендуется утром и вечером пить отвар из плодов дрока.

**Кровоточащие десны.** Зеленые листья щавеля растереть и прикладывать к деснам.

**Кровоточащие геморроидальные узлы.** Плоды дрока настаивать 7 дней в оливковом масле на солнце и принимать утром натощак по 1 столовой ложке. После еды пить чай из тех же плодов.

## Л

**Лейкемия.** 1. (У детей.) Пить сок плодов алтея.

2. (У детей.) Растолочь высушенные плоды алтея и смешать с высушенной сычужиной молодого ягненка. Принимать 2 раза в день по 1 чайной ложке, запивая небольшим количеством воды.

3. Пить сок из корней алтея.

4. Сычужину молодого ягненка, которого кормили только молоком овцы, разделить на 7 частей. Хранить в холодильнике. В 1 л овечьего молока растворить одну часть сычужной вытяжки и выпить за день в четыре приема. На все лечение необходимо 7 литров овечьего молока.

**Лишний вес.** I. Принимать 3 раза в день по 1 кофейной чашке кофе из жженой дубовой коры.

2. Если вы хотите, чтобы у вас была хорошая фигура, вместо дорогих таблеток и импортных лекарств нужно принимать растительные ванны и соблюдать диету. Вы добьетесь быстрого эффекта, если будете обливаться отваром травы дурмана.

В большую кастрюлю налить воду и, как только она закипит, положить 100 г сушеной травы и варить 5 минут. Отвар остудить, процедить. Обливание проводить три дня подряд после ванны, а вечером нужно выпить чашку настоя Melissa.

**Люмбаго.** Если у вас внезапно возникнет боль в пояснице, так что вы не сможете выпрямиться, нужно взять махровое полотенце, намочить его в ледяной воде, отжать и

приложить к больному месту. Сверху закрыть целлофаном и надеть плотную хлопчатобумажную пижаму. На следующее утро боль как рукой снимет.

## М

**Малярия.** Вымыть свежее куриное яйцо, положить его в эмалированную миску, залить 200 мл винного уксуса. Оставить миску открытой. После того как скорлупа растворится, хорошенько взбить смесь и выпить натощак.

**Мастит.** 1. Делать компрессы из отвара полыни и мать-и-мачехи.

2. Положить лепешку из пчелиного воска на кожу поверх маститного образования. Закрепить пластырем. Повторять 3 ночи подряд.

3. Замесить мягкое тесто из ржаной муки, растопленного масла и свежего молока. Сделать лепешку и приложить к больному месту. Лечение повторить несколько раз, оставляя тесто на всю ночь.

**Межпозвоночная грыжа.** Толченую старую черепицу смешать с двумя яичными белками, 1 чайной ложкой белого ладана и рюмкой виноградной ракии (водки). Смесь нанести на шерстяную ткань, приложить к больному месту и держать до тех пор, пока она сама не упадет.

**Метеоризм.** 1. Во время еды съедать по 3 маслины.

2. Пить чай из сбора лесных трав, а воду только минеральную.

3. Пить отвар мать-и-мачехи.

**Миома матки.** 3 раза в день пить по 1 кофейной чашке отвара конопляного семени. Курс лечения — 15 дней.

**Мозоли.** Если у вас постоянно возникают мозоли на ногах, не срезайте их. На тонкую ткань положите щепотку соли и капните 2 капли воды. Привяжите на ночь к мозоли. Вы почувствуете сильную боль, но если повторить процедуру 2—3 раза, мозоли исчезнут.

## Н

**Нагноение пальца у ногтя.** Взять острый перчик, срезать верхушку и вынуть немного семян. В образовавшуюся полость налить крепкую ракию (водку). Надеть стручок на палец, привязать бинтом и оставить на ночь.

**Нарушение менструального цикла.** Помогают паровые ванны из вареных листьев скумпии.

**Нарушение обмена веществ.** 1. Только по утрам пить настой зверобоя: на стакан горячей воды 1 чайная ложка травы.

2. Для стимулирования обмена веществ можно использовать исландский лишайник. 1 столовую ложку лишайника варить в 600 мл воды, пока она не испарится наполовину. Пить 3 раза в день после еды по 1 кофейной чашке в течение месяца.

**Невралгия (воспаление лицевого нерва).** 3 раза в день перед едой пить по 1 стакану анисового отвара (в 3 стаканах воды около 5 минут варить 3 стакана анисовых плодов).

**Недержание мочи.** 1. (Умаленькихдетей.) Приготовить смесь из 1 столовой ложки тертого домашнего мыла, 2 яичных белков, 1 чайной ложки растертой смолы балканской сосны, 1 чайной ложки толченого корня валерианы и 20 мл виноградной ракии (водки). Нанести смесь на белую шерстяную ткань и делать компрессы: одну ночь на поясницу, вторую ночь - на низ живота.

2. (У детей.) Около 2 кг лапчатки (больше всего ее лечебные свойства проявляются в мае, перед самым цветением) сварить в 10 л воды. Отвар процедить, остудить и 7 вечеров перед сном делать поясные ванночки с этим отваром. Вареную траву смешать со свиным жиром и положить в первый вечер на живот, а в следующий — на поясницу. Компресс оставить на ночь.

Это средство Ванга рекомендовала при условии, что у больного не было смещения позвоночных дисков. Ребенку с подобной травмой до лечения следует принять десять солнечных ванн, всякий раз смазывая поясницу оружейным маслом.

3. (У девочек.) Выкопать корни травы лаконоса, высушить их и растереть в порошок,

затем положить на раскаленный кирпич. Как только трава начнет куриться, девочке следует посидеть над дымом.

4. И детям, и взрослым поможет отвар из молодых побегов можжевельника казацкого. Один побег варить в двух стаканах воды в течение 5 минут. Пить утром и вечером по одному стакану.

**Нервное расстройство.** 1. (У женщин.) Пить отвар герани (сварить 1 лист в 200 мл воды). Пить по 1 кофейной чашке 2 раза в день.

2. (У мужчин.) Смешать в банке 500 г сахара и 500 г меда. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

3 (У детей.) Искупать в воде, в которой варились высушенные лесные травы.

4. Пить отвар из верхушек крапивы.

5. Больному нужно пить отвар из корней ежевики.

6. Пить отвар мелиссы.

7. Пить чай из регана.

## О

**Обливание отварами лекарственных трав.** Укрепляет, очищает и действует как средство для похудения. Особенно полезны такие процедуры после долгой зимы, когда организм человека ослаблен. В произвольном количестве воды сварить отдельно сушеную скумпию, полынь, ромашку, анис. Количество сырья определяете на глаз. (Только аниса нужно использовать 1 пакетик на процедуру.) Отвары готовы через 5-10 минут. Остудить, процедить и слить в один сосуд. Для достижения эффекта обливание нужно проводить 3 дня подряд.

**Оголенные десны.** 1. 40 плодов дрока варить в 1 л воды, пока не выпарится жидкость. Остудить и несколько раз в течение дня полоскать отваром рот, после чего десны помассировать.

2. Собрать цветущий портулак огородный (*Portulaca oleracea*), мелко нарезать, полить оливковым маслом и есть как салат.

**Одышка.** Смешать по 200 г меда, оливкового масла и виноградной ракии (водки). Пить по рюмке 3 раза в день.

**Ожоги.** К Ванге обратился больной, у которого на ногах не заживали ожоги, полученные от газа. Ванга сказала, что это огонь все еще тлеет в ногах. Она рекомендовала следующее средство: 6 яичных желтков и 6 чайных ложек свежего растопленного масла хорошенько перемешать - смесь должна напоминать майонез. Ноги обернуть марлей, пропитанной полученным лекарством.

**Опухоли на груди, чирьи, гноиники.** Смешать 500 г ржаной муки со 100 г свежего сливочного масла и 1 стаканом молока. Выложить тесто на ткань и прикладывать к больным местам три вечера подряд.

**Опухоли на теле.** Смесь из вошины, растертой полыни и ракии прикладывать в виде компрессов на больное место.

**Опухшие щиколотки.** В 3 чайных чашках воды 5 минут варить 1 столовую ложку горчичного семени. Пить по 1 кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

**Ослабление иммунитета.** Раз в месяц обливайтесь отваром тимьяна.

**Ослабление мышц.** (У детей.) Смешать 200 г меда и 20 г серы и этой смесью хорошенько массировать тело до тех пор, пока ребенок три раза не вспотеет.

**Ослабленные дети.** 1 кг зеленого портулака сварить в 6 л воды и, когда отвар остынет, сделать ребенку ванну, погрузив его в воду по шею. В воду добавить 1 пакет плодов аниса и пригоршню диких груш. Через 15—20 минут вынуть ребенка из воды, ополоснуть и уложить спать.

**Отеки на теле.** Растертый ладан высыпать на хлопчатобумажную ткань, пропитанную отваром горчичного семени и намазанную медом. Приложить к больному месту.

## П

**Переедание.** При переедании, особенно жирной пищи, нужно выпить сок одного лимона, смешанный с чайной ложкой пищевой соды и сахаром по вкусу.

**Перхоть.** 1. Вскипятить в кастрюле воды 1 столовую ложку квасцов. После мытья ополоснуть голову этим составом.

2. Приготовить смесь из 1 стакана яблочного уксуса, 1 кофейной чашки оливкового масла и щепотки соли. Вымыть голову жидким мылом и нанести на кожу полученную смесь. Процедуру проводить до тех пор, пока не закончится лекарство.

**Пиелонефрит.** (У детей.) Соблюдать диету и есть кукурузный хлеб. Пить побольше отвара кукурузных рылец.

**Плексит (сильные боли в руках).** 1. Растереть листья вербы и приложить к больному месту.

2. Приложить к больному месту шерстяную ткань, смоченную в яблочном уксусе с растертым корнем валерианы. Процедуру проводить несколько раз, пока не пройдет боль.

**Пневмония.** 1. Принимать отвар льняного семени в течение 1 недели. Не пить холодную воду.

2. Больного раздеть и, завернув в простыню, положить на горячий песок.

**Подагра.** 1. (В начальной стадии.) Замесить тесто из кукурузной муки и чистого винного уксуса. Использовать для припарок.

2. (В начальной стадии.) Красную глину смешать с винным уксусом, нанести на ткань и прикладывать к больному месту.

3. Больной может облегчить свои страдания с помощью золотарника. В 500 мл воды положить 1/2 ложки травы. Варить, пока жидкость не выкипит на полпальца. Пить отвар за полчаса до еды 2 раза в день по одному стакану. Чтобы лечение было эффективным, его нужно сочетать со строгой диетой, исключающей употребление мяса и алкоголя. Рацион должен состоять из фруктов и овощей. Хорошо принимать минеральные ванны или ходить в горы и пить чай из горных трав.

**Порезы.** Заживают быстро, если их смазывать оливковым маслом, в котором в течение 20 дней настаивались цветки зверобоя. Это средство подходит и для лечения кровоточащей язвы желудка: принимать утром натощак по 1 столовой ложке.

**Потливость.** (У детей и взрослых.) Растереть в порошок изъеденную насекомыми дубовую доску. После мытья припудрить кожу порошком.

**При невралгическом заболевании.** Пить чай, заваренный из мяты и герани.

**Простатит.** Растолочь уголь сгоревшей липы. Заваривать, как чай, и пить по 1 чашке семь дней подряд.

**Простуда.** 1. (Очень сильная.) Приготовить смесь из 10 листьев высушенного и измельченного табака, меда и крепкой ра-кии. Смесь нанести на ткань и на ночь привязать к пояснице. В случае необходимости процедуру следует повторить.

2. (С кашлем.) Воспаленные бронхи можно успокоить, принимая следующее лекарство: в 100 мл воды варить 1 лавровый лист до тех пор, пока не испарится половина воды. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

При воспаленном горле и кашле с выделением сгустков крови помогает чай из скумпии. Она не ядовита, как считают некоторые люди, и ею можно лечиться от многих болезней. В данном случае нужно 1 столовую ложку измельченных листьев варить в 500 мл воды, пока жидкость не испарится наполовину. Отвар пить с медом 3 раза в день.

**Протеинурия (сверх допустимой нормы).** Высушить тонкую прозрачную бересту, которую легко снять весной со ствола березы. 1 столовую ложку сушеной бересты 5 минут кипятить в двух стаканах воды. Процедить и пить вечером по 100 мл в течение 3 дней.

**Псориаз.** Чешую и желчный пузырь крупной морской рыбы (весом примерно 3 кг) варить в 1 л белого вина в течение 30 минут, процедить и перемешать с 200 мл оливкового масла. Места, пораженные болезнью, тщательно промыть и смазать полученной смесью.

Продолжать лечение до тех пор, пока не закончится смесь. Для мытья лучше всего использовать яичное мыло.

## Р

**Раздражение кожи на руках, вызванное моющими химическими средствами.** Делать прохладные ванночки для рук, растворив в воде чайную ложку пищевой соды. После этого руки нужно обязательно подержать 10 минут в слегка подогретом оливковом масле.

**Раны (плохо затягивающиеся).** Промывать раны отваром зверобоя.

**Расстройство желудка.** 1. (У детей летом.) 3 дня подряд пить чай из плодов держидерева (семейство крушиновые), напоминающих по форме монеты. Варить несколько минут по 3—4 «монетки» на стакан.

2. (При условии, что причина не в жирной пище.) Десять верхушек ежевичных кустов варить в 1 л воды до тех пор, пока не испарится половина жидкости. Пить 3 раза в день по 1 кофейной чашке на протяжении трех дней.

3. Пить чай, заваренный на мяте.

**Растяжение мышц руки.** Сделать ванночку для рук из отвара зеленой бузины с добавлением 1 столовой ложки пищевой соды.

**Ревматизм.** Раскопать корень грецкого ореха на глубине 60 см в период цветения дерева. Отрезать от корневища первый корешок, напоминающий провод толщиной с палец. Кусок должен быть около 20 см. Положить корешок в бутылку с 1 л оливкового масла.

Бутылку закопать в землю на глубину 60 см в том месте, где был отрезан корешок. Через 40 дней бутылку выкопать и хранить в темном месте. Больной должен смазывать этим маслом все тело до тех пор, пока масло не закончится.

## С

**Саркома (с отеками).** На отечные места прикладывать мясо дичи, политое нашатырем.

**Свинка.** Упаковочную бумагу (синюю) проколоть иголкой во многих местах. Нанести на нее мед, ракию и толченый корень валерианы. Использовать для компресса, который ставят за ушами. Болезнь проходит через три дня.

**Синусит.** Попеременно закладывать в каждую ноздрю кусочек свежего сливочного масла величиной с кукурузное зерно.

Скумпия применяется также при лечении шпор. Три вечера подряд нужно делать горячую ванну для больного места из отвара скумпии. Процедуру продолжать до тех пор, пока не остынет отвар.

**Смещение межпозвоночных дисков.** Нарезанный картофель приложить к больному месту. Оставить на всю ночь. Лечение повторять до тех пор, пока не пройдет боль.

**Спазмы.** (У детей.) Положить в подушку, на которой спит ребенок, высушенные лесные травы.

**Спазмы желудка.** 1. (При пониженной кислотности.) Собрать до цветения листья ланцетолистного подорожника. 200 г вымытых листьев варить в 500 мл виноградной ракии до тех пор, пока не испарится половина ракии. Процедить, охладить, хранить в холодильнике. Каждый день в 5 часов утра натощак принимать по 1 столовой ложке, после чего больной должен находиться в кровати еще 1 час. Завтракать в 7 часов. Лечение продолжается до тех пор, пока не закончится настойка. Если необходимо, приготовить новую порцию и повторить курс лечения.

2. Утром натощак выпить стакан воды с 1 столовой ложкой анисовой водки. Спустя 10—15 минут выпить 1 столовую ложку оливкового масла.

**Спастический бронхит.** 1. (У детей, страдающих аллергией.) Смешать по 10 г горчичного порошка и порошка из корня цитварной полыни с 100 г меда. Давать по 1 чайной ложке после ужина.

2. По 1 столовой ложке скумпии, мать-и-мачехи и полыни залить 500 мл кипятка и настаивать 1 минуту. Настой процедить и принимать по 1 столовой ложке утром и вечером

после еды, добавляя немного меда.

**Ссадины.** Смешать по 1 чайной ложке свиного сала, меда и пищевой соды и смазывать этим средством ссадины.

**Сыпь.** (Мелкая.) Летом во время цветения собрать корни чистотела. Сварить 10 корешков в ведре воды. Принять теплый душ, а затем сполоснуться водой, в которой варились корешки. Повторить обливание 2—3 раза.

2. (У детей, появилась внезапно, без видимых причин.) Смешать равные части винного уксуса и подсолнечного масла. Больное место промыть, а затем протереть тампоном, смоченным в приготовленной смеси.

3. (У детей.) Сварить крапиву и бузину в равных частях. Обливать ребенка этим отваром.

4. Нужно пить отвар ржи.

5. Приготовить отвар из цветов василька синего и обливаться им.

6. Горсть крапивы промыть, обсушить и обжарить в 1 чайной чашке оливкового масла. Масло процедить и смазывать им больное место. При крапивнице лечение проводят ежедневно на протяжении 5 дней.

7. Больному следует принимать ванны из отвара дубовой коры.

8. Пить чай из семян вики.

## Т

**Тошнота.** Пить настой горчичного семени.

**Трещина в кости.** Взбить 2—3 белка, взятых из свежих куриных яиц, добавить 2-3 полных столовых ложки муки. Должно получиться мягкое тесто как для блинчиков. В этой смеси намочить бинт или марлю и перевязать больное место. Мука затвердеет и будет выполнять функцию шины, а белок поможет кости срастись.

**Трещины на пятках.** Почаще пить отвар ржи.

**Трещины на руках.** Сделать 2—3 ванночки для рук из холодного отвара водяного перца.

**Тромбофлебит.** Свиное легкое посыпать серой и, приложив его, три вечера подряд перевязывать больное место.

## У

**Угри.** Хлопчатобумажную ткань смочить в отваре мелиссы, мыльнянки и черной бузины и делать примочки перед сном.

**Укусы насекомых.** Листья зеленой бузины предотвращают зуд и отеки.

**Усталость.** (У детей и взрослых.) Снять усталость хорошо помогает ослинник двухлетний, особенно растущий вблизи воды. Стебель очистить до мягкой сердцевины и есть как десерт. Усталость пройдет, если съесть 10 стеблей ослинника.

**Усталость ног.** 1. (Восстановление двигательных функций конечностей.) Приготовить мазь из 100 г свиного сала и 1 столовой ложки соли. Нанести смесь на ткань и обернуть ею ноги.

2. (Отеки.) Смесь из растопленного воска, оливкового масла и воды нанести на клеенку и обмотать ею ноги.

**Учащенное сердцебиение (на нервной почве).** Натереть 500 г неочищенного лимона, добавить 200 г меда и 40 молотых ядер из абрикосовых косточек. Принимать утром и вечером по 1 столовой ложке.

**Ушиб.** 1. Прикладывать к больному месту нарезанный кружками картофель.

2. Шкурку недавно освежеванного зайца (кролика) смазать оливковым маслом и посыпать черным перцем. Наложить повязку на больное место. В первую ночь больной может испытывать сильную боль, в следующую ночь боль утихнет и скоро исчезнет совсем. Если гематома не очень большая, шкурку нужно разрезать на три части и хранить в холодильнике. Каждый вечер к больному месту желательно прикладывать новый кусок.

3. Сварить 500 г белой фасоли, хорошо размять и 1—2 раза приложить к ушибленному месту.

## Ц

**Цирроз печени.** Принимать женское молоко, смешанное с белой мукой.

**Цистит.** Собрать кукурузные рыльца, высушить в тени и хранить в мешочке из тонкой ткани. Пить теплый отвар кукурузных рылец каждый день по 1—2 стакана.

## Ч

**Чирей.** Замесить тесто из ржаной муки, молока и свежего масла на ночь. Привязать лепешку из теста к воспаленному месту.

## Ш

**Шпоры на пятках.** Разогреть медный таз, постелить сверху шерстяную ткань. Больной должен постоять на тазу, пока он не остынет.

**Шпоры на руках.** На шерстяную ткань, смоченную в яблочном уксусе, насыпать толченый корень валерианы. Приложить к больному месту.

**Шпоры.** 1. Разрезать головку лука пополам, на каждую половинку капнуть 1 каплю дегтя. На ночь привязать к больному месту.

2. Три вечера подряд делать горячую ванну для больного места из отвара скумпии. Процедуру повторять до тех пор, пока не остынет отвар.

**Шрамы, уменьшение.** Для этого следует чаще смачивать раны соком синего крокуса.

## Э

**Экзема.** 1. В 1 кофейную чашку метилового спирта положить на кончике ножа кристаллы салициловой кислоты. Хорошенько перемешать. Наносить на пораженные участки 1—2 раза в день, пока не кончится весь спирт.

2. Выжать сок мыльнянки. Промыть и очистить спиртом пораженный участок, после чего протереть его соком.

3. Запечь 30 грецких орехов. Ядра размолоть и смешать с рыбьим жиром. Пораженный участок очистить и смазывать полученным составом.

4. Пораженные участки промыть и протереть ватой, смоченной в смеси из 1 кофейной чашки подсолнечного масла и 1 кофейной чашки винного уксуса.

5. Протирать больные места смесью из равных частей машинного масла и бензина.

6. Рекомендуются обливания отваром из лесных цветов.

7. Многие разновидности этого заболевания можно вылечить, протирая пораженные участки кожи жидкостью, которую можно собрать в мае из почек вяза.

**Эпилепсия.** (У детей.) Купать ребенка в отваре высушенных лесных трав, укладывать спать на подушку, наполненную травами.

## Я

**Язва двенадцатиперстной кишки.** Взбить 1 яичный белок с 1 чайной ложкой сахарной пудры и 1 столовой ложкой оливкового масла. Принимать натощак по 1 столовой ложке в течение 10 дней.

## **КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ВАНГИ**

*Мы уже не раз рассказывали о том, какой замечательной хозяйкой была Ванга. Она умела готовить много вкусных блюд, которые сама придумывала и изменяла по одним ей известным правилам. Когда я была еще совсем маленькой, Ванга научила меня, свою младшую сестру, готовить и вести хозяйство. С шести лет я умела тонко раскатывать тесто, поэтому, когда приближались праздники, наши соседки в Струмице приглашали меня помочь им раскатать тесто для пирожков и пирожных, а вместо денег мне давали немного муки, из которой мы пекли хлеб. Жили мы тогда очень бедно, а потому пироги были для нас непозволительной роскошью. Однако моя сестра знала несметное количество рецептов приготовления пирогов и сладких блюд из теста.*

*Когда мы переехали в Петрич, Ванга собирала за столом многих ценителей пикантной македонской кухни, и они восхищались ее кулинарными способностями.*

*По Вангиным рецептам в нашей семье готовят и поныне. Когда мои дети были студентами, они часто привозили на праздники своих друзей, которые оставались у нас погостить. Гостям нравилась моя стряпня и наша македонская кухня. Они неизменно благодарили меня и завидовали моим детям, у которых мать умеет готовить столько вкусных и разнообразных блюд.*

*Стоять у плиты мне не тяжело и сегодня. Я могу быстро приготовить к обеду несколько блюд. Кроме большого опыта у меня за спиной хорошая школа моей сестры Ванги.*

*Каждый год в Димитров день Ванга с утра топилла печь. Накануне печь чистили до блеска, а кухню мыли и скоблили так, что она походила на аптеку. Тепло от печки служило сигналом, что пришло время делать заготовки на зиму.*

*Одним из любимых блюд Ванги был зимний салат из соленых овощей. Он был настолько вкусным, а овощи так хрустели на зубах, что все гости запоминали его надолго.*

### **1. Зимний салат из соленых овощей**

Зеленый перец, зеленые помидоры, зеленые дыньки и небольшие зеленые арбузы в произвольном количестве, 5—6 яблок, 2 корня мелко нарезанного хрена уложить в 4 глиняных горшка, добавить 1 чайную ложку горчичного семени. На 10 кг овощей мы клали 2 чайные чашки крупной каменной соли. Овощи сварить, закрыть кастрюли чистой тканью и оставить на 10 дней просолиться.

*Всю зиму до апреля у нас в доме были вкусные овощи. По общему мнению, Ванга была непревзойденной стряпухой. Например, из одной курицы или цыпленка она могла приготовить 3—4 блюда. Из окорочков делала гювеч с белым рисом, потроха и крылышки шли на очень вкусный суп, из белого мяса готовила «груши» на закуску, а из куриных грудок получалась яхния с зеленью. Моя сестра готовила и очень вкусную мамалыгу. Ничего подобного я нигде не ела. Известны были и ее баницы. Раскатывая тесто, Ванга посыпала его кукурузной мукой. А отведать баклаву, которую она готовила на Рождество, у нас собирались многочисленные гости.*

*Многие годы назад Ванга готовила бастурму.*

### **2. Бастурма**

Тушку козленка или ягненка, вымытую и очищенную, разрезать на две части, а затем каждую из них еще на несколько больших кусков. Отделить мясо от костей, хорошенько отбить, чтобы куски стали плоскими. Пересыпать их 1 кг каменной соли и на 2 недели положить в деревянный ящик, чтобы стекла кровь. После этого мясо вынимают и подвешивают в проветриваемом помещении. Когда мясо высохнет, оно готово к употреблению.



### 3. Бастурма с луком-пореем

Ванга готовила вкусное блюдо из бастурмы с луком-пореем. С вечера положить около 500 г бастурмы в кастрюлю с холодной водой, чтобы мясо стало менее соленым. Утром нарезать на средние по величине куски и тушить в 2—3 ложках подсолнечного масла до тех пор, пока мясо не станет мягким. Добавить 4—5 головок мелко нарезанного лука-порея и тушить еще немного. Снять кастрюлю с огня и добавить по 1/2 чайной ложки растертого тмина и черного перца. Положить мясо в глиняную форму, залить 1 чайной чашкой теплой воды и запекать на слабом огне, пока не испарится вода.

*В нашей семье хранится рецепт приготовления бастурмы с фасолью.*

### 4. Бастурма с фасолью

Так же, как при приготовлении предыдущего кушанья, вымочить около 500 г бастурмы, чтобы мясо стало пресным. На следующее утро разрезать мясо на кусочки и сложить в кастрюлю. Добавить 1 чайную чашку очищенной и вымытой фасоли и залить ее холодной водой. Можно добавить и 1—2 столовые ложки растительного масла. Фасоль с бастурмой варить на медленном огне около 2—3 часов. Для этого блюда не делают заправку, можно лишь в конце варки положить 1 лавровый лист.

*Иногда зимой, когда не было поста, Ванга готовила баницу с квашеной капустой и шкварками. Каждый лист тонко раскатанного теста она сворачивала в отдельный круглый пирожок, и все за столом получали по одному.*

*В сочельник мы обязательно ставили на стол 12 постных блюд, таких как голубцы, фасоль, перец, компот, орехи, саралия (сладкая баница) и, конечно, пита с запеченной монеткой. Для приготовления саралии сестра раскатывала очень тонкие листы теста и, укладывая их на противень, посыпала каждый жареной манкой. Когда саралия остывала, мы заливали ее медовым сиропом.*

*А на Рождество праздничная трапеза включала и мясные блюда. Ванга очень любила свиную отбивную, тушенную на пару, а на гарнир — красный маринованный перец и немного жареного картофеля. Подавали к столу и хорошее красное вино, а на десерт — баклаву.*

*Ванге не нравились мудреные современные рецепты, в которых рекомендуется использовать множество различных продуктов и приправ. Она придерживалась традиционной кухни и признавала только те блюда, которые известны с давних пор. Она утверждала, что такая пища укрепляет здоровье и в ней правильно сочетаются продукты. Кроме того, Ванга, возможно, была единственной хозяйкой, которая готовила только в медной, луженной до блеска посуде. Для приготовления яхнии (мясное или овощное блюдо с соусом) она использовала широкую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой, для супов была другая — глубокая, а гювеч готовила в большой форме с белой крышкой. И не приведи господь использовать посуду не по назначению! Ванга очень сердилась, когда узнавала об этом.*

*Обычно мы готовили помногу, поскольку за обедом или за ужином у нас часто собирались гости. Многие любили Вангино блюдо имам баялды (овощное рагу), а летом — жареный перец под белым соусом, в который она добавляла айран (напиток из кислого молока). У нас была специальная посуда — «гуделка», в которой мы взбивали масло, а также готовили айран. Довольно часто моя сестра сама взбивала молоко и делала это виртуозно — ни одна капля не падала на землю. А я, как ни старалась, всегда немного молока проливала. За это мне здорово доставалось от Ванги.*

*Особенно хорошо было в Рупах, когда зимними вечерами мы устраивались возле камина. У нас была большая медная джезва, в которой мы грели домашнюю сливовую ракию с медом. Ванга садилась подальше от огня и, пока мы потягивали согревающий напиток из глиняных чашечек, вязала и рассказывала нам свои истории и сказки. Каких только сказок мы в ту пору от нее не слышали! И все они были на редкость поучительными. Вот, например, одна из них.*

*Встретились однажды царь и пастух, который пас овец. Пастух почтительно*

поздоровался с царем и сказал: «Какой же ты счастливый, царь! Все-то у тебя есть: и царство, и дворцы, и деньги, и заморские яства на столе, одеждам обувь, а у меня нет ничего, кроме бурки, башилыка на голове да пастушьей палки, которой я подгоняю овец. У меня даже хижины нет, в которой я мог бы переночевать, и сплю я на траве, как какая-нибудь скотина».

Царь тяжело вздохнул и ответил пастуху: «Эх, парень! Если ты и впрямь думаешь, что царствовать и управлять государством так легко, давай с тобой поменяемся. Побудь вместо меня царем один день и одну ночь. Потом расскажешь, каково это».

Набросил пастух царскую мантию, надел корону и отправился во дворец. Ну, а царь надел бурку, взял в руки пастушью отправился вслед за стадом в лес. Там он прислонился к дубу и начал беззаботно играть на дудочке.

А пастух после обильного ужина во дворце улегся на царском ложе и попытался заснуть. Но посмотрел вверх и оцепенел от ужаса. Прямо над его головой висел длинный, блестящий и острый меч, который держался под потолком на одном конском волосе. В любую минуту волос мог оборваться, и тогда меч упал бы прямо пастуху на голову. От страха пастух всю ночь глаз не сомкнул. Едва забрезжил рассвет, кинулся он в лес царя искать. Ну а царь был рад-радешенек: впервые за долгие годы он хорошо выспался. Разыскал его пастух, повалился в ноги и говорит: «О, добрый царь! Возьми свои царские отличия, а мне верни бурку да палку. И пусть каждый из нас, как прежде, занимается своим делом. Не хочу я больше твоего царства-государства!» Царь только улыбнулся в ответ — быстро пастух понял, как тяжела и опасна доля правителей.

После рассказа следовали комментарии гостей. Потом они снова пили горячую ракию, а Ванга продолжала:

«Жил-был один разбойник. Много зла причинил он людям, но состарившись, решил он найти попа, чтобы ему исповедаться и чтобы поп прочитал молитву для отпущения грехов. Спустился разбойник с гор и оказался у ворот поповского дома. Когда поп вышел, разбойник поведал ему, что пришел за молитвой, выслушав которую Господь простил бы ему грехи. Поп подумал, что одной молитвой здесь не обойдешься, и не выйдет из разбойника честного человека, однако и отказать не мог. Вернулся в дом, надел епитрахиль и начал читать молитву. Когда закончил, перекрестился и сказал разбойнику: «Вот и все! Теперь целуй руку и иди с Богом!» — «Хорошо, — сказал разбойник, — но скажи ты мне, как долго будет охранять меня молитва от нового греха?» — «Если до 40 дня не совершишь греха, то все предыдущие будут тебе прощены», — сказал поп.

Пошел разбойник со двора и вдруг увидел чалму, украшенную золотыми и серебряными нитями, какую носили беи. «Чья это чалма?» — спросил он у слуги. «Это чалма попа. Он надевает ее, когда ходит мимо турецких сел, чтобы турки к нему не приставали», — начал было слуга, но не успел договорить: разбойник протянул руку, схватил чалму и побежал. Поп бросился за ним. Догнал, повалил на землю и давай дубасить толстой палкой. Вор кричит: «Что это ты, поп, мне грехи отпускаешь, а сам грех совершаешь?» А поп говорит: «Это я тебя, дурня, на путь истинный наставляю. Ведь если до истечения сорока дней ты согрешишь, не сносить тебе головы!»

Прошло тридцать девять дней. Разбойник очень старался не совершить какой-нибудь грех, но у него вышли все запасы и он умирал с голоду, поскольку не привык добывать себе хлеб трудом. В последний день не выдержал, решил пойти к одинокой вдове и разжиться у нее съестным. Поздней ночью постучал он к вдове и страшным голосом потребовал, чтобы ему открыли дверь. А на вопрос, кто стучит, не отвечал. Однако вдова была не робкого десятка, и за дверь у нее стояло заряженное ружье ее покойного мужа. Когда разбойник стал ломиться в дверь, схватила она ружье и выстрелила. Упал разбойник замертво, но прежде чем испустить дух, вспомнил о попе и его молитве и промолвил: «Сегодня сороковой день, и грех мне не прощен». Вздохнул и умер».

Не было лучшего рассказчика, чем Ванга...

В один из таких задушевных вечеров нас навестили певцы из хора «Йон Кукузел». Мы пригласили их посидеть с нами у камина. Прошло какое-то время, и певцы запели. Вангу

настолько взволновало их исполнение и так оно ей понравилось, что она застыла на месте, скрестив руки на груди. Это была одна из самых счастливых встреч. Мне хотелось чем-нибудь угостить певцов. Я пошла в курятник и увидела, что куры снесли пятнадцать яиц. Вернулась в дом, чтобы посчитать, сколько гостей пришло к нам. Оказалось, что и их было пятнадцать. Тогда я каждому подарила по одному яйцу, чтобы певцы выпили их и голоса у них стали еще звонче.

Одной из любимых тем Ванги была кухня и умение болгарок вести хозяйство. Она, как известно, очень критически относилась к женщинам, которые не старались поддерживать в доме идеальный порядок, не умели готовить и не пытались этому научиться. Ванга считала, что без вкусного обеда и домашнего уюта не может быть счастливой семейной жизни. Молодым хозяйкам Ванга говорила: если муж знает, что его ждет горячий обед или ужин, он будет всегда вовремя возвращаться домой. «Что же вы за жены, — укоряла она, — если не встали рано утром и не приготовили завтрак, не накрыли стол чистой и выглаженной скатертью и красиво не подали мужу завтрак?» Много раз Ванга говорила, что холодные баницы, которые мужья покупают себе по дороге на работу и быстро съедают на ходу, — это верный путь к распрям и разрушению семьи.

Другой любимой темой поучения молодых хозяек была опрятность. Ванга в этом отношении всегда была примером. Каждое утро она надевала чистое домашнее платье и фартук. Ее волосы всегда были тщательно расчесаны и убраны в специальную сеточку. Ванга брезгливо относилась к неопрятным, одетым в замызганный халат хозяйкам, у которых на кухне всегда грязь, а мойка с ужина завалена невымытой посудой. Таких женщин она не любила и не принимала их оправдания, что они заняты на работе. Поддерживать чистоту в доме и особенно на кухне было для Ванги делом особой важности.

В этом смысле в ее доме был заведен железный порядок. Особенно в Петриче. Там к 10 часам все должно было быть вычищено, убрано и разложено по своим местам. Как правило, в это время мы отправлялись в местечко Рупите, где она принимала своих посетителей. Перед тем как выехать, Ванга лично проверяла, все ли покрывала тщательно натянуты на кроватях, нет ли на коврах пыли и политы ли цветы на балконе.

По приезде в Рупите Ванга открывала дверь своего небольшого домика и ставила на пол сумку, с которой никогда не расставалась. Для моих детей это была «волшебная сумка тети Ванги». В ней всегда оказывались лакомства: конфеты, изюм, шоколадки, вафли. Ванга садилась на канapé у двери и раздавала детям гостинцы.

Моя сестра почти никогда не давала детям деньги. Ванга считала это плохой привычкой, которая их портит. Она настаивала на том, чтобы в дни рождения или на именины детям дарили что-нибудь из одежды или какую-нибудь полезную вещь. И в очень редких случаях, если дети не успели позавтракать, Ванга давала им мелочь на покупку баницы. Сама она покупные баницы не ела — так они ей не нравились.

Когда сумка с лакомствами опустошалась, Ванга надевала особый фартук и отправлялась в комнату, где ее уже ждали многочисленные посетители. Этому заведенному порядку вещей она никогда не изменяла. Как только люди расходились, Ванга снимала свою рабочую одежду, умывалась и шла отдыхать на диван. Мы, как правило, садились напротив, и она рассказывала нам разные истории.

Она сама распоряжалась, что приготовить и как обработать продукты. Ванга всегда наставляла нас: «Еды должно быть мало, но она должны быть вкусной. Когда раскладываете пищу по тарелкам, не накладывайте ее до краев — это некрасиво и выглядит неаппетитно».

Ванга требовала, чтобы на столе всегда была свежая белая или цветная скатерть, а приборы идеально вымыты. Она часто вспоминала, как однажды ее пригласили на свадьбу и подали бокал, грязный, словно задымленное кадило. Когда Ванга мыла посуду, посуда просто сверкала. А печка в Петриче, как я уже говорила, блестела у нее как солнце. Когда сестра готовила на ней, то внимательно следила, чтобы ни одна капля не упала на печь, и обязательно подставляла крышку подложку, которую аккуратно вынимала из кастрюли после размешивания. Готовое блюдо она ставила на край печки, чтобы оно не остыло, пока не будет

подано на стол.

За печной трубой висел котелок на 10 литров, и в нем от печки нагревалась вода. После обеда или ужина этой водой сестра мыла посуду, стирала полотенца и протирала столы, чтобы в кухне была чистота. Кипенно-белые накрахмаленные занавески на кухонном окне свидетельствовали о том, что в доме живет прекрасная хозяйка.

На подоконнике стояли красивые цветы, отчего на кухне было еще уютнее. За цветами Ванга следила сама, она знала, как ухаживать за каждым из них. В прихожей у нас был разбит импровизированный зимний сад. В нем росли самые разные экзотические цветы. Хозяйка ухаживала за ними с особой любовью. За «садом» находилась комната, которую мы называли «зимней кухней». Там на полках были расставлены медные подносы, кувшины, бидоны, другая посуда, начищенная до блеска. На окне возле двери колыхалась белая накрахмаленная занавеска, а под ней стоял столик, покрытый белой скатертью, за которым иногда угощали гостей кофе. Сама Ванга предпочитала пить кофе в Рупах у горящего камина.

Пестротканые дорожки, которые устилали пол на кухне, мы стирали каждую неделю, а когда выпадал первый снег, я чистила на нем ковры. Ванга очень на этом настаивала, поскольку считала, что кроме чистоты первый снег приносит в дом здоровье.

В марте мы торжественно отмечали один из самых любимых праздников Ванги — Благовещенье. В этот день архангел Гавриил сообщил Пресвятой Деве Марии, что она родит миру Спасителя. В нашем краю в этот день свои именины отмечали Ангелины и Ван-гелии. Это греческое имя означает «несущая благую весть». Для многочисленных гостей, которые в этот день приезжали к нам, чтобы поздравить Вангу, мы готовили жареные сладкие «бантики». Приглашали и священника, который освящал елеем наш дом. Освящение елеем происходило еще три раза в течение года: на Ата-насов день, на Рождество Богородицы и на Димитров день.

На Георгиев день Ванга пекла для детей очень вкусные булочки. На Димитров день обязательно готовили фаршированную курицу или утку, а на Пасху мы пекли ее любимую питу «Пинирлия». Готовили ее и на сырную неделю. На праздничный стол подавали еще фаршированную баранью лопатку, а на гарнир — вареные яйца, разрезанные пополам и наполненные желтком с ароматными травами. На Рождество Богородицы у нас готовили нут и знаменитые Вангины «голые голубцы».

Ванга не любила и не признавала колбасу, которую продают в магазинах. Мы готовили собственные колбасы.

## 5. Суджук

В начале зимы мы покупали свинину и телятину, лук-порей, острый перец. Мясо мы никогда не пропускали через мясорубку, а мелко рубили ножом. Затем добавляли мелко нарезанный лук-порей, острый перец, тмин и черный перец. Этой смесью мы заполняли естественную оболочку (кишки). Получался вкусный суджук, который зимними вечерами мы поджаривали на вертеле в камине.

Ванга предпочитала свежую, вкусную и чисто приготовленную пищу. Она учила: есть надо в меру и стараться, чтобы блюда были разнообразными. Сестра настаивала на том, чтобы на обед всегда был суп, и сама знала массу рецептов разнообразных супов.

## 6. Суп из крапивы

Две пригоршни нарезанной свежей крапивы положить в кастрюлю с водой и хорошенько промыть. Вынуть крапиву шумовкой и растереть с небольшим количеством соли.

Налить в кастрюлю 1 л воды, положить в нее крапиву и варить около 15 минут. Добавить 1 столовую ложку промытого риса, 1 чайную ложку растительного масла и мелко нарезанный корень петрушки. Варить суп до тех пор, пока не сварится рис.

Взбить яичный желток с 1 столовой ложкой сметаны (кефира). Добавить 1 чайную ложку муки. Хорошенько перемешать до однородной массы и заправить суп. Есть теплым.

### **7. Овощной суп без жира**

Положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой 1 помидор, 1 зеленый перец и 1 головку лука. Когда овощи сварятся, вынуть их из кастрюли и растереть в дуршлагае и снова положить в кастрюлю. Довести до кипения, добавить 1 столовую ложку промытого риса. Варить до готовности риса. В конце варки можно добавить мелко нарезанную петрушку. Суп подавать холодным без сметаны и заправки.

### **8. Суп из щавеля**

Большую горсть хорошо промытого и мелко нарезанного щавеля опустить в 1 л кипящей подсоленной воды. Добавить 1 столовую ложку растительного масла и пригоршню вермишели. Когда вермишель сварится, заправить суп 1 чайной ложкой муки и яичным желтком.

Посыпать мелко нарезанной петрушкой.

### **9. Суп из свежей капусты**

Натереть на терке четверть кочана капусты средней величины, 2 вымытых и очищенных моркови, полголовки лука. Сварить овощи в кипящей подсоленной воде. Добавить один лавровый лист и по вкусу кусочек острого перца.

Вареные овощи вынуть из кастрюли и растереть в дуршлагае. Пюре снова положить в воду, в которой варились овощи, и добавить 1 столовую ложку томатного сока. Когда суп закипит, заправить 1 чайной ложкой муки.

### **10. Суп из квашеной капусты**

Положить в кастрюлю с кипящей водой четверть мелко нарезанного кочана квашеной капусты средней величины. Добавить 1 лук-порей, кусочек корня сельдерея, 1/2 чайной ложки измельченного тмина.

Когда капуста сварится, вынуть ее шумовкой и растереть в дуршлагае. Снова положить в кастрюлю и поставить на огонь. Если необходимо, можно добавить немного соли и 1 столовую ложку жира. Варить еще около 5 минут и добавить по вкусу 1 острый печеный перец. Суп заправить 1 чайной ложкой муки.

### **11. Суп из помидоров с рисом**

1 чайную чашку риса замочить в 2 чашках холодной воды. Натереть на терке 2 помидора и 2 корня петрушки. Мелко нарезать 1 лист сельдерея.

Процедить рис и вместе с овощами положить в слегка подсоленную кипящую воду. Когда рис и овощи будут готовы, вынуть их шумовкой и спассеровать с 1 ложкой жира. Снова положить в кастрюлю с водой, в которой они варились. Добавить 1 нарезанный запеченный перец. Заправить суп 1 яичным желтком. Посыпать мелко нарезанной свежей петрушкой.

### **12. Суп из помидоров с вермишелью**

Натереть на терке два помидора, мелко нарезать 1 луковицу. Положить овощи примерно в 1 л кипящей подсоленной воды. Добавить 1 столовую ложку жира и щепотку мелко накрошенной вермишели. Сварить 1 яйцо и отделить желток от белка. Когда вермишель сварится, растереть желток и добавить его в суп. В конце варки положить мелко нарезанный

белок.

### 13. Фасолевый суп

Замочить фасоль на ночь в 1 чайной чашке холодной воды. На следующее утро воду слить и сварить фасоль в 2 литрах холодной воды. Добавить мелко нарезанную луковицы, 1 натертую морковь и 1 лавровый лист.

Когда фасоль сварится, ее нужно растереть деревянной ложкой и положить обратно в кастрюлю. Добавить 1 мелко нарезанный перец. В конце варки положить мелко нарезанную петрушку.

### 14. Суп из стручковой фасоли

500 г стручковой фасоли очистить, промыть и мелко нарезать. Добавить 1 мелко нарезанную луковицу, соль по вкусу и 1—2 нарезанных зубчика чеснока. Потушить все в 2 столовых ложках растительного масла на умеренном огне около получаса.

Поджарить 1 чайную ложку муки и добавить 4 чайные чашки воды. Залить полученной смесью фасоль. Суп варить в течение 10 минут и, перед тем как снять с огня, посыпать мелко нарезанной петрушкой. Подавать суп горячим.

### 15. Курбан-чорба со свежей капустой

Баранину или ягнятину нарезать на кусочки, промыть в холодной воде, посолить и поставить на огонь тушиться в собственном жиру, пока мясо не станет более мягким.

Мелко нарезать 1/2 кочана свежей капусты. Растереть ее с небольшим количеством соли и добавить к мясу. Нарезать 1 стебель лука-порея, 1 острый перец и добавить все к мясу. Помешивая, довести до готовности.

Нарезать два красных помидора, два листа сельдерея и добавить к мясу. Влить 4 стакана горячей воды и варить 10 минут. Снять с огня и посыпать черным перцем.

### 16. Суп из шпината

Очистить и промыть 200 г шпината. Мелко нарезать, растереть с небольшим количеством соли. Отжать сок. Положить шпинат в кипящую подсоленную воду. Добавить 1 кофейную чашку промытого риса. Положить очищенные и нарезанные корешки петрушки. Когда шпинат с рисом сварятся, взбить 1 яичный желток с 2 столовыми ложками сметаны и 1 чайной

ложкой муки. Постепенно добавить в смесь несколько ложек супа и хорошенько перемешать.

Вылить заправку в суп и довести его до кипения. Можно добавить 1 чайную ложку сливочного масла. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

### 17. Суп из корешков шпината

Произвольное количество очищенных и хорошо промытых корешков шпината опустить на 20 минут в кипящую подсоленную воду. Добавить 1 головку нарезанного репчатого лука. Положить в суп 1 ложку сливочного масла, натертые на терке два корешка петрушки и 1 морковку.

После того как все сварится, заправить суп 1 чайной ложкой поджаренной муки, смешанной с 1 вареным яичным желтком и небольшим количеством холодной воды. Снять суп с огня. Добавить лимонный сок. Посыпать мелко нарезанным яичным белком и зеленью петрушки. Суп подавать горячим.

## 18. Зеленые щи

Очистить, промыть и нарезать 10 листьев щавеля вместе с черенками. Подержать в кипящей воде. Вынуть из воды и нарезать еще мельче. Положить обратно в кастрюлю и добавить 1 столовую ложку риса, 1 столовую ложку жира и 1 столовую ложку холодной воды.

Варить до готовности. Добавить в суп чайную ложку муки, смешанную с небольшим количеством холодной воды. Заправить желтком, также смешав его с небольшим количеством воды.

Яичный белок сварить, мелко нарезать и, перемешав с 1 столовой ложкой томатного сока, вылить в кастрюлю.

## 19. Протертый суп из овощей

В кипящей подсоленной воде сварить 2 нарезанные головки репчатого лука, 2 перца, 2 помидора, 2 картофелины, небольшой корень сельдерея, 2 моркови. После того как овощи сварятся, их нужно вынуть из кастрюли и протереть через дуршлаг. Полученную смесь положить в воду, в которой варились овощи. Добавить жир по вкусу — 1 ложку сливочного или подсолнечного масла.

Как только суп вновь закипит, заправить его 1 яичным желтком и 1 столовой ложкой сметаны, смешанной с 1 чайной лож-

кой муки. Еще раз довести суп до кипения, снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## 20. Суп из пшеницы

Для приготовления этого супа необходим куриный или мясной бульон.

В кипящий мясной бульон (около 1 л) всыпать 1 чайную чашку очищенной и промытой пшеницы. Варить до готовности. Этот суп не заправляют, лишь в конце варки следует положить 1 стручок острого перца.

## 21. Чечевичный суп

В 2 л холодной воды положить 1 чайную чашку чечевицы, 3—4 зубчика чеснока, 1 чайную ложку растертого репчатого лука, щепотку чабреца, 1 чайную ложку подсолнечного масла.

Варить, пока чечевица не станет мягкой. Заправить мукой, предварительно обжарив ее до золотистого цвета в 1 столовой ложке подсолнечного масла.

Суп подавать горячим.

## 22. Суп из папуды\*

*"Папуда* - бобовое растение (*Phaseolus radiatus*) с мелкими зернами. Произрастает в Пиринском крае. — *Прим. пер.*

1 чайную чашку папуды положить в небольшое количество холодной воды. Довести до кипения. Первую воду слить, особенно если папуда темного цвета. Затем налить в кастрюлю 2 л холодной воды и варить папуду до готовности.

Приготовить заправку из 1 столовой ложки растительного масла, 1/2 головки репчатого лука, 1 чайной ложки муки, 1 чайной ложки томатной пасты. Добавить полученную смесь в суп, довести до кипения и снять с огня.

Добавить по вкусу уксус и растертый чеснок.

### **23. Чалбур**

Разогреть в кастрюле две ложки подсолнечного масла. Добавить 1 чайную ложку красного перца, быстро перемешать и сразу же залить горячей водой. Довести до кипения. Добавить соль по вкусу. В кипящую воду разбить столько яиц, сколько человек будет за столом. Когда яйца побелеют, снять суп с огня. Около 300 г брынзы натереть на крупной терке, переложить на блюдо и поставить посередине обеденного стола.

Чалбур подают в керамических мисках, каждый кладет в свою порцию столовую ложку брынзы.

### **24. Гайдуцкая похлебка**

Мелко нарезать 2-3 листа квашеной капусты. Нарезать

1 стебель лука-порея и припустить его в кастрюле на среднем огне с 1 столовой ложкой растительного масла. Добавить капусту и 2 стакана капустного рассола.

Варить на медленном огне, пока капуста не станет мягкой. Запечь 1 стручок острого перца, хорошенько его растереть и положить в капусту. Снять кастрюлю с огня и подать на стол. Можно добавить в похлебку свежемолотый черный перец по вкусу.

### **25. Похлебка «Партизанская»**

1 небольшой стручок острого перца, 2 соленых помидора,

2 картофелины и 1 стебель лука-порея сварить в 4 стаканах воды. Добавить 1 столовую ложку растительного масла и по щепотке душицы и тимьяна.

После того как овощи будут готовы, вынуть их из кастрюли и протереть через дуршлаг. Протертые овощи положить в бульон и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, посолить похлебку и сразу подать на стол с поджаренными ломтиками хлеба.

### **26. Суп из крапивы и щавеля**

Крапиву и щавель перебрать, промыть, нарезать и положить в кипящую подсоленную воду (4 стакана).

Когда они сварятся, снять кастрюлю с огня и заправить суп 1 яйцом и 1 кофейной чашкой йогурта (кефира). Снова поставить кастрюлю на плиту и варить еще примерно 5 минут. Добавить по вкусу соль и уксус (лимонную кислоту).

### **27. Щавелевая похлебка с мятой**

2 пучка щавеля перебрать, промыть, нарезать и положить в кипящую подсоленную воду (4 стакана). Когда щавель сварится, приготовить заправку из 1 взбитого яйца и 1 кофейной чашки йогурта (кефира). Снова поставить кастрюлю на плиту и варить вместе с заправкой еще 1—2 минуты.

Подавать похлебку с 4—5 мелко нарезанными листьями свежей или сушеной мяты.

### **28. Суп из рыбьих голов**

Взять две головы свежего карпа. Положить в 1 л холодной воды. Посолить по вкусу. Добавить 1 столовую ложку жира, кусочек корня сельдерея, 1 красный помидор или томатную пасту. Суп варить около 20 минут. Вынуть головы, отделить мясо от костей и опустить его обратно в кастрюлю. Заправить суп яичным желтком и лимонным соком. Снять кастрюлю с плиты, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подавать на стол горячим.



### **29. Уха из карпа**

Для приготовления ухи нужен один карп весом около 1 кг, нарезанный на куски, или 7—8 мелких очищенных рыбок, 1 помидор, 1 корень сельдерея, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 пучок петрушки. Овощи мелко нарезать.

Очищенную, промытую и нарезанную рыбу варить вместе с овощами в 6 чайных чашках воды. Когда рыба сварится, вынуть ее из бульона, очистить от костей и положить филе обратно в кастрюлю. Посолить. Заправить уху взбитым яйцом, 1 столовой ложкой муки и соком 1/2 лимона. Перед тем как подать на стол, посыпать похлебку черным перцем.

### **30. Суп с фрикадельками из рыбьей икры**

В икру карпа или другой рыбы добавить измельченный ломтик белого хлеба, щепотку молотого черного перца, соль по вкусу, 1 яйцо, 1 кофейную чашку сухарей. Перемешать и скатать шарики величиной с черешню, обвалить в сухарях и опустить в 1 л кипящей подсоленной воды. Фрикадельки сварятся за 10 минут.

Взбить 1 желток с 1 столовой ложкой лимонного сока и ими заправить суп.

Суп подавать горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **31. Похлебка из бараньих потрохов**

Сварить очищенные и хорошо промытые бараньи потроха в подсоленной воде. Когда потроха будут готовы, вынуть их из кастрюли и мелко нарезать. Снова положить в кастрюлю, добавить 1 столовую ложку риса, предварительно в течение часа вымоченного в 1 чашке холодной воды. Заправить похлебку яичным желтком, взбитым с 1 чайной ложкой муки и разведенным в чашке холодной воды. Довести до кипения и снять с плиты. Для запаха добавить мелко нарезанную петрушку. Подкислить уксусом или лимонным соком. Подавать горячей.

### **32. Похлебка из бараньей головы**

В холодную подсоленную воду положить хорошо промытую и очищенную баранью голову. Варить до тех пор, пока мясо не сварится и не начнет отделяться от костей. Мясо нарезать на мелкие кусочки и снова положить в кастрюлю. С мозга удалить оболочку и растереть его вилкой. Добавить 1 желток, пол-ложки томатной пасты, небольшое количество вымытой свежей мяты и все это опустить в похлебку. Довести до кипения, снять с огня. Подавать горячей.

### **33. Похлебка из бараньих рубцов**

Очищенные до белизны бараньи рубцы сварить в подсоленной воде. Вынуть и мелко нарезать. Опустить обратно в бульон. Растереть 3 зубчика чеснока, добавить уксус по вкусу и заправить похлебку. Уксус и чеснок можно подавать отдельно.

### **34. Похлебка из бараньего рубца и головы**

Налить в кастрюлю 6 чайных чашек воды, посолить воду по вкусу и положить в нее бараний рубец и голову. Добавить 3—4 зубчика чеснока и 5—6 горошин черного перца. Когда голова сварится, вынуть из кастрюли и отделить мясо от костей. Рубец нарезать полосками. После этого снова положить мясо в кастрюлю.

Приготовить заправку из 1 стебля мелко нарезанного и растертого зеленого лука, 1 столовой ложки муки, 1 столовой ложки уксуса, 1 столовой ложки нарезанной мяты и 1 чайной чашки бульона из похлебки. Смесь хорошенько перемешать и заправить похлебку.

Похлебку варить еще 5—6 минут. Снять с плиты, посыпать молотым черным перцем.

### **35. Похлебка из бараньих ножек**

Хорошо очищенные и промытые бараньи ножки опустить в кипящую подсоленную воду. Когда ножки сварятся, вынуть их из кастрюли и отделить мясо от костей. Мясо мелко нарезать и положить обратно в кипящий бульон. Снять кастрюлю с плиты.

подавая на стол, можно добавить в похлебку растертый чеснок и уксус.

### **36. Похлебка из бараньего легкого**

Сварить в подсоленной воде до мягкости легкое и брыжейку. Добавить 1 столовую ложку очищенного и промытого риса. Когда рис сварится, вынуть легкое и брыжейку из кастрюли, мелко нарезать и положить в похлебку. Заправить яичным желтком и 1 столовой ложкой кефира (йогурта). Снять с огня. Посыпать мелко нарезанной петрушкой.

### **37. Похлебка из фасоли с бараниной**

Фасоль замочить с вечера в 1 чайной чашке воды. На следующее утро фасоль залить 6 чайными чашками воды, добавить 500 г баранины, головку мелко нарезанного репчатого лука, 3 зубчика чеснока и по 1 нарезанному помидору и моркови.

Когда фасоль и мясо сварятся, мясо вынуть и нарезать мелкими кусочками. Сложить обратно в кастрюлю, чтобы оно еще немного поварилось. Посолить похлебку. Перед тем как снять с плиты, посыпать мелко нарезанной петрушкой и щепоткой красного перца. По желанию можно заправить и острым перцем.

### **38. Суп с фрикадельками из баранины**

400 г баранины варить в 6 чайных чашках подсоленной воды. Добавить 1 мелко нарезанную морковь, пучок сельдерея, луковицы и 6—7 зерен черного перца. Когда мясо сварится, вынуть его из кастрюли, нарубить на мелкие кусочки и обвалить в муке. Положить обратно в кастрюлю и варить еще несколько минут.

Заправить суп 1 яйцом, 1 столовой ложкой муки и 1 кофейной чашкой кефира (сметаны). Перед подачей посыпать суп мелко нарезанной петрушкой.

### **39. Суп из куриных потрохов**

Очищенные и промытые куриные потроха вместе с крылышками, ножками и хорошо очищенной куриной головой положить в подсоленную воду и поставить на огонь. Когда потроха будут готовы, добавить щепотку мелкой вермишели. Когда все сварится, положить небольшой кусочек масла. Заправить суп яичным желтком и 1 столовой ложкой кефира (сметаны). Добавить щепотку молотого черного перца или мелко нарезанную петрушку.

### **41. Похлебка из почек**

Почки варить в подсоленной воде до готовности. Вынуть их из бульона и мелко нарезать. Вернуть обратно в кастрюлю. Добавить 1 столовую ложку очищенного и промытого риса, 1/2 головки репчатого лука, 1-2 корня петрушки и небольшой кусочек корня сельдерея. Когда и они сварятся, снять кастрюлю с огня. Добавить щепотку молотого черного перца.

Подкислить лимонным соком.

#### **42. Суп из телятины с овощами**

Вымыть и нарезать 500 г телятины на кусочки. Посолить, положить в кастрюлю и залить 4 стаканами холодной воды. Добавить разрезанную на четыре части луковицы, стручок сладкого перца, 2 помидора, разрезанные пополам, 2 моркови, нарезанные кружками, 5—6 горошин черного перца, 1 лавровый лист. Через полчаса опустить 3—4 картофелины, нарезанные кубиками, и 2 мелко нарезанных листа сельдерея. Когда картофель сварится, снять кастрюлю с плиты.

#### **43. Похлебка из телячьей бульонки**

Разрубленную на части телячью бульонку положить в кастрюлю с подсоленной водой. Варить до готовности, затем отделить мясо от костей. Процедить похлебку, чтобы удалить мелкие косточки, и снова положить мясо в кастрюлю. Снять с огня.

Подавать на стол с растертым чесноком и уксусом.

#### **44. Похлебка из телячьей печени**

Очищенную и промытую печень сварить в подсоленной воде. Вынуть печень и нарезать на мелкие кусочки. Опустить кусочки обратно в кастрюлю. Добавить мелко нарезанную морковь, кусочек корня сельдерея и небольшой стручок зеленого острого перца. Когда овощи сварятся, снять похлебку с плиты.

#### **45. Похлебка из говяжьих хвостов**

Говяжьи хвосты хорошенько промыть, очистить и нарезать на куски. Положить в глиняный горшок, влить 2 л. подсоленной воды. Когда хвосты сварятся, добавить 1 мелко нарезанный помидор, луковицы, 2 картофелины, 2 листа сельдерея.

Плотно закрыть горшок крышкой и варить на медленном огне, пока не сварятся овощи. Снять горшок с плиты. Похлебку подавать горячей. Можно добавить немного уксуса.

#### **46. Похлебка из кусочков свинины**

Сварить в подсоленной воде куски свинины. Вынуть и нарезать на еще более мелкие кусочки, затем вернуть обратно в бульон. Добавить 1 чайную чашку мелко нарезанной квашеной капусты, несколько зерен черного перца и 1 стручок запеченно-го на огне острого перца. Как только капуста станет мягкой, снять похлебку с огня. Посыпать растертым чабрецом.

Подавать к столу горячей.

### **ПОСТНЫЕ БЛЮДА**

*С давних пор так повелось, что на Сырную неделю к нам в гости приезжали две Катюши — наши родственницы из Струмицы. С их помощью мы готовили множество традиционных для этих дней кушаний. Одним из самых любимых блюд были постные голубцы. Вот их рецепт.*

#### **47. Постные голубцы**

1 чайную чашку очищенного и промытого риса перемешать с 1 чайной чашкой размельченных грецких орехов. Добавить чабрец и молотый черный перец. Эту смесь положить

на листья квашеной капусты и свернуть голубцы. Уложить голубцы в широкую кастрюлю с толстым дном, сверху положить тарелку, которая закрывала бы всю поверхность и слегка придавливала голубцы. Залить голубцы теплой, слегка подсоленной водой и капустным рассолом (в равных частях). Вода должна закрывать голубцы. Варить на медленном огне до готовности риса.

Если после того, как голубцы будут готовы, в кастрюле осталась вода, ее нужно слить и развести в ней 1 столовую ложку томатной пасты и 1 столовую ложку муки. Этот соус подается отдельно.

*По традиции на Сырную неделю в македонских семьях готовится и такое кушанье, как зарде. Его подают на десерт.*

#### 48. Зарде

1 чайную чашку риса нужно замочить на ночь в 3 чашках холодной воды. На следующее утро рис процедить и растереть руками, пока зерна не станут мельче. Затем рис положить в кастрюлю, залить 3 чайными чашками холодной воды и варить до тех пор, пока рис не растворится.

Готовое блюдо напоминает крахмал. Его нужно выложить на большую плоскую тарелку и, после того как оно остынет, посыпать корицей.

*Мастерство струмицких хозяек определялось именно этим узором из корицы. Каких только приспособлений не придумывали, чтобы молотая корица сыпалась тонкой струйкой. Мастерницы рисовали ею целые картины. Можно сказать, что зарде было не столько десертом, сколько произведением искусства, которое хозяйки с гордостью ставили на стол.*

*Но трапеза была неполной, если на ней не было традиционной македонской питы пинирлия.*

#### 49. Пинирлия

Развести в 1 чайной чашке теплой воды около 15—20 г дрожжей. Когда дрожжи поднимутся, добавить еще 1 чашку теплой воды. Из 500 г муки замесить мягкое тесто. Накрывать тесто, чтобы оно поднялось. Когда объем увеличится вдвое, добавить 2 яйца и месить до тех пор, пока тесто не станет однородным. Затем крошить 250 г брынзы и добавить в тесто. Положить щепотку чабреца. Еще раз вымесить тесто и выложить его на смазанный маслом и посыпанный мукой противень.

Сверху разбить на одинаковом расстоянии друг от друга 3—5 яиц. Посыпать яйца молотым черным перцем и поставить в духовку на медленный огонь. Когда тесто покроется румяной корочкой, вынуть из духовки и накрыть полотенцем. Запеченные яйца придадут пите красивый вид. Перед подачей можно предложить по стаканчику подогретой ракии с медом.

*В нашем родном городе Струмице испытания кулинарных способностей многих хозяек начинались накануне Сырной недели. Это было время сватовства и помолвок. Незадолго до Сырной недели будущая свекровь покупала своей невестке вязаные тапочки, фартук и блузку. Все эти подарки красиво укладывались на поднос вместе с традиционными для данного ритуала яствами — постными голубцами, питой пинирлией и зарде, рецепты приготовления которых описаны выше. Свекровь приглашала гостей и относила поднос в местечко, называемое Царевы башни, которое находится на холме, возвышающемся над городом. Она несла поднос на голове, поддерживая его руками, а на глаза опускала красивую прозрачную накидку. На холме ее уже дожидались жених с невест-*

*той. Будущая невестка кланялась свекрови, принимала у нее поднос и угощала гостей, раскладывая кушанья в заранее приготовленные тарелки. Сегодня этот ритуал может показаться молодым людям смешным, но еще не так давно за тем, как невеста подает угощения, внимательно следили гости свекрови. Это было одно из серьезных испытаний для молодой женщины, и по тому, как она умеет сервировать стол, красиво ли раскладывает*

пищу по тарелкам, судили, насколько она готова стать хозяйкой будущей семьи.

Затем шел черед свадьбы, которую обычно играли в воскресенье. За три дня до свадьбы, в четверг, будущая свекровь звала в дом молодожена 20 девушек, которые, сидя на пестром домотканом ковре в гостиной, изготавливали из цветной гофрированной бумаги сотни «гвоздики». «Гвоздики» служили своеобразным приглашением на свадьбу, их делали из нарезанных и скрученных цветных ленточек, добиваясь сходства с настоящим цветком. Вместо тычинки в цветок вставляли маленькую гвоздичку из специй. Эта тонкая работа сопровождалась пением свадебных песен. Когда все бумажные цветы были готовы, девушек угощали сахарными конфетами, которые в струмицком краю называют по-турецки «ку-ветшекер». На свадебной церемонии этим девушкам отводилась особая роль.

А в пятницу огромный шелковый платок с гвоздиками вручали пожилой женщине по имени Тена, которую знали все в округе. Тена была «свадебным глашатаем» в Струмице. Она обходила дома с узлом и раздавала приглашения. Пятница для этих дел выбиралась не случайно. У приглашенных оставалось время до воскресенья, чтобы приготовить подарок для молодоженов.

А подарки в то время были не то, что нынче. Кум дарил невесте медный поднос, медный луженый кувшин и медную кастрюлю, которые оставались в новом доме навсегда. Невеста, в свою очередь, дарила куму и куме связанные ею чулки с красивыми кружевами, рубашки и платок, окаймленный вязаной лентой. Собственноручно изготовленные невестой подарки получали и свекор со свекровью. До сих пор все шло как по маслу, но не дай Бог, если на следующий после венчания день выяснялось, что невеста не была девственницей. Тогда ее сажали задом наперед на осла и отправляли вредительский дом. К седлу привязывали мешок с пеплом. И посрамленная невеста должна была посыпать

свой путь пеплом, приговаривая: «Я не сберегла свою честь!» Очень жестокие наказания существовали тогда для тех, кто нарушал моральные нормы, однако они помогали поддерживать высокую нравственность в обществе, чего нынче уже не встретишь.

На свадьбу по заказу свекра обычно резали козла или теленка. Мясо, как правило, варили с фасолью в огромном казане. В другом готовили много плова, а в меньшем по объему варили похлебку из требухи. Праздничное угощение никогда не обходилось без красивых свадебных погач (пресный хлеб круглой формы), которые замешивали и выпекали еще в субботу специально отобранные для этого девушки. В центре стола обязательно стояла огромная бакла-ва, приготовленная свекровью.

В понедельник свекровь дарила молодой невестке золотую монету и черный платок с длинной бахромой, с помощью которой платок подвязывался на подбородке. После свадьбы жизнь молодой была сопряжена с такими трудностями и повседневными заботами, словно наперекор всему хотела доказать, что замужество не приносит много радости.

Я часто вспоминаю одну нашу соседку в Струмице — тетю Марию. Когда она приходила к нам, моя сестра всегда спрашивала, что та приготовила своим детям на обед. В семье тети Марии было шесть человек, и была она такой же бедной, как и наша. Тетя Мария считала своим большим кулинарным успехом, если ей удавалось испечь б перцев — по одному на каждого, а на остатках масла поджарить немножко муки. Она говорила, что получалась вкусная сытная кашка. Вот так мы тогда жили. А уж спустя годы мы видели столько богатых и ломившихся от еды столов, что трудно описать.

Мы с сестрой часто ездили в Роженской монастырь и в Мельник, в основном, чтобы побывать в церквях. Священник из церкви Святого Иоанна ни разу во время службы не был трезвым, и Вангу это чрезвычайно возмущало. Однажды этот священник пригласил нас на обед. Стол сплошь был уставлен закусками, некуда было даже руки положить. На обед пригласили первых людей города и других важных гостей. Ванге не понравились ни собравшиеся, ни стол, ломившийся от снеди, и она ничего не попробовала. А уходя, лишь сказала: «Ешьте, ешьте! Только это вам и осталось!» И все потому, что, по ее представлению, духовные пастыри, предающиеся возли-

жаниям и обжорству наравне со светскими чиновниками, совершают не просто грех, а

преступление.

*Ванга никогда не была вегетарианкой, но тем не менее предпочтение отдавала постной пище, особенно когда стала старше.*

*Летом я часто готовила сестре перцы, фаршированные яйцами с брынзой. Рецепт несложный.*

### **50. Перцы, фаршированные яйцами с брынзой**

Десять перцев вымыть и очистить от семян. Для фарша необходимо взять 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана измельченной брынзы и 4 яйца. Хорошо перемешать брынзу с яйцами, для аромата можно добавить немного чабреца. Наполнить перцы фаршем, выложить в один ряд на противень и сбрызнуть растительным маслом. Поставить противень в предварительно разогретую духовку и запекать на умеренном огне около 15 минут.

*Однако, по-моему, самыми вкусными постными блюдами, которые готовились в нашей семье, были все-таки блюда из баклажанов.*

### **51. Баклажаны, фаршированные овощами**

Взять 10 средних, желательно ровных баклажанов. Сделать на каждом из них со стороны узкого конца закругленный «вырез», который должен составить 1/2 всей длины, и очистить верх от кожицы. Баклажаны будут похожи на туфли сабо. Вырезать из середины часть мякоти, мелко ее нарубить и посолить. Баклажаны натереть внутри солью и дать полежать, чтобы выделился горьковатый сок.

Спассеровать с 1 кофейной чашкой растительного масла 2 головки мелко нарезанного репчатого лука. Добавить рубленую мякоть баклажанов, 4-5 нарезанных зеленых и 1 красный перец, 6 очищенных и нарезанных картофелин и 1 мелко нарезанный средний помидор. Тушить до полуготовности; заправить солью по вкусу, петрушкой и 2 зубчиками чеснока. Снять фарш с огня, немного остудить и наполнить им баклажаны. Уложить баклажаны на противень, посыпать сверху черным перцем и сбрызнуть растительным маслом. Запекать в предварительно разогретой духовке около 20 минут.

### **52. Баклажаны, фаршированные рисом**

5—6 средних баклажанов вымыть, частично вырезать из них мякоть, натереть внутри солью и дать полежать, чтобы выделился горьковатый сок. Мякоть мелко нарубить и посолить. Когда сок стечет, баклажаны слегка поджарить.

Спассеровать 1 луковицу или пучок зеленого лука с 1 кофейной чашкой растительного масла. Добавить рубленую и отжатую мякоть баклажанов и немного потушить. Добавить 1 мелко нарезанный помидор. В конце положить 1 стакан промытого риса. Фарш потушить, постепенно подливая 1 стакан теплой воды. Когда рис станет мягким и впитает всю воду, снять кастрюлю с огня. Заправить по вкусу солью, мелко нарезанной петрушкой и наполнить баклажаны фаршем.

Уложить баклажаны на противень, влить 2 чайные чашки воды, предварительно подогретой в кастрюле вместе со сливочным маслом, сбрызнуть сверху растительным маслом и запекать в духовке на среднем огне до тех пор, пока не испарится вся вода.

### **53. Баклажаны в панировке**

5—6 средних баклажанов нарезать кружками, посолить и дать полежать, чтобы выделился горьковатый сок.

Взбить 1 яйцо с 2 столовыми ложками муки до однородной массы. Добавить 2 чайных чашки воды и снова хорошенько перемешать. Отжатые ломтики баклажанов обмакнуть в этой

смеси, обжарить на большой сковороде до золотистой корочки и выложить на широкое плоское блюдо.

Мелко нарезать 1 пучок петрушки и растереть ее с солью. В деревянной ступке растолочь 5—6 зубчиков чеснока, добавив щепотку соли. Смешать петрушку с чесноком и посыпать этой смесью баклажаны.

#### **54. Баклажанная икра с орехами**

Запечь 3—4 баклажана до мягкости. Вынуть их из духовки, дать остыть и ложкой осторожно извлечь из них мякоть. Хорошенько ее размять и добавить 1 чайную чашку молотых грецких орехов. Заправить по вкусу солью, мелко нарезанной зеленью петрушки и молотым черным перцем. Растереть несколько зубчиков чеснока со щепоткой соли и добавить в икру. Переложить

икру в салатницу и залить 1 половником подогретого растительного масла.

Хорошо перемешать и подавать на стол.

#### **55. Баклажаны, запеченные в муке**

4-5 баклажанов вымыть, нарезать кружками, посолить и дать полежать, чтобы выделился сок. Смазать растительным маслом круглый противень. Ломтики баклажанов отжать, обвалять в муке и уложить на противне по кругу, почти не оставляя между ними свободного места. У вас получится большая красивая «хризантема». Сбрызнуть сверху растительным маслом и запекать в духовке на среднем огне. Когда «хризантема» покроется золотистой корочкой, выключить духовку, а противень оставить внутри, пока не остынет. Баклажаны нужно подавать на стол на противне, чтобы не разрушить форму.

Печеные баклажаны можно подавать к столу как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к другому постному македонскому блюду из фасоли.

#### **56. Фасоль с луком**

2 чайные чашки крупной белой фасоли (величиной с ноготь на большом пальце) с вечера замочить в холодной подсоленной воде. На следующее утро слить остатки воды и налить в кастрюлю новую порцию холодной воды, чтобы она закрывала фасоль. Поставить на огонь. Когда вода закипит, ее нужно слить. Затем налить 3-4 чашки теплой воды и продолжать варить до готовности. Вынуть фасоль шумовкой и положить в неглубокий глиняный горшок.

Приготовить заправку: 2—3 луковицы, нарезанные кольцами, припустить с одной кофейной чашкой растительного масла. Положить лук в фасоль, посолить по вкусу, добавить 5—6 зерен свежемолотого черного перца и один лавровый лист. Сверху положить нарезанный кружочками красный помидор и поставить горшок в духовку. Запекать на медленном огне 15 минут.

#### **57. Имам-баялды**

Вымыть и мелко нарезать два пучка свежей петрушки. Очистить две крупные головки чеснока, зубчики нарубить и смешать их с петрушкой. Взять 7-8 средних баклажанов, срезать с каждого по 3 полоски кожицы шириной с палец. Сделать глубокие надрезы по всей длине баклажанов в тех местах, где была снята кожица, и насыпать внутрь соль. Оставить баклажаны в дуршлаге, чтобы вытек горький сок. Примерно через час наполнить их смесью из петрушки и чеснока.

Разогреть в глубокой сковороде 1 кофейную чашку растительного масла и обжарить в нем баклажаны. Переворачивать осторожно, чтобы не высыпалась начинка. Когда баклажаны станут мягкими, сложить их в керамический горшок. В том же масле обжарить 1—2 мелко нарезанных луковицы, 2—3 помидора и этой смесью залить баклажаны. Добавить 1 кофейную

чашку растительного масла. Запекать на умеренном огне в духовке, пока не испарится вся жидкость.

### **58. Цветная капуста в панировке**

1 кочан цветной капусты средней величины очистить от листьев и вымыть.

Разделить на отдельные соцветия и на 1—2 минуты опустить в кипящую подсоленную воду. Когда капуста станет мягкой, переложить ее в широкую посуду и дать остыть.

2—3 яйца взбить с 3 столовыми ложками муки и 1 кофейной чашкой кефира (сметаны). Добавить соль по вкусу и щепотку молотого черного перца. Разогреть в сковороде 1 чайную чашку растительного масла. Окунуть соцветия цветной капусты в панировочную смесь и обжаривать по несколько штук в сковороде. Когда капуста станет золотистого цвета, переложить на большую плоскую тарелку. Подавать в качестве гарнира или как самостоятельное постное блюдо.

### **59. Фаршированный перец**

Очистить 10 крупных перцев от семечек и промыть. Изнутри натереть солью. Оставить на полчаса.

Приготовить фарш. В 1 кофейной чашке подсолнечного масла обжарить 1 маленькую мелко нарезанную луковицу, затем добавить 1 чайную чашку промытого риса. Обжарить его в жире. Влить 1 стакан воды и потушить до мягкости. Добавить 1/2 чайной ложки молотого черного перца, 1 ложку томатной пасты и по вкусу сушеной или свежей мяты и соли. Снять с огня и, когда немножко остынет, наполнить перец начинкой. Отверстие в перце можно закрыть кружком помидора. Уложить перцы на

противень. В посуду, где тушился рис, положить 2—3 нарезанных помидора и несколько ломтиков картофеля, чтобы они впитали жир. Овощи посолить и разложить их между перцами. Залить 2 чайными чашками теплой воды и запекать в духовке на умеренном огне, пока не испарится вода.

### **60. Маринованный перец**

10 зеленых перцев очистить от семечек и промыть. Опустить в кипящую подсоленную воду. Как только перцы станут мягкими, вынуть их с помощью шумовки и положить на широкое блюдо.

Растереть в деревянной ступке 3—4 зубчика чеснока, смешать с одним пучком мелко нарезанной свежей петрушки. Добавить 2 столовые ложки растительного масла и 1 столовую ложку винного уксуса. Хорошенько перемешать смесь и залить ею перцы. Подавать в качестве закуски или салата.

### **61. Голубцы из квашеной капусты**

Взять 1/2 кочана квашеной капусты, разобрать его на листья и разложить их на плоском блюде. Вырезать твердые части листьев.

1 стебель лука-порея обжарить в 1 кофейной чашке растительного масла. Когда он станет мягким, добавить 1 чайную чашку очищенного и промытого риса. Хорошенько перемешать. Добавить приправу: 1/2 чайной ложки молотого черного перца и столько же тмина, чабрец по вкусу, мелко нарезанный и растертый базилик и измельченный лавровый лист. Хорошенько перемешать и снять с огня. Когда немного остынет, положить по 1 столовой ложке начинки на каждый капустный лист и свернуть голубцы.

Плотно уложить голубцы в широкую кастрюлю, чтобы между ними не было зазора.



Сбрызнуть 2 столовыми ложками растительного масла. Сверху придавить широкой плоской тарелкой. Залить капустным рассолом, так чтобы жидкость покрыла тарелку. Накрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности капустных листьев. Снять кастрюлю с плиты.

Когда голубцы немного остынут, снять крышку и тарелку и накрыть кастрюлю другой плоской тарелкой, которая должна быть большего диаметра, чем кастрюля. Плотно прижимая тарелку к кастрюле, перевернуть ее. Таким образом удобно переключать голубцы, не опасаясь, что они развернутся. Подавать горячими.

## **62. Голубцы из белокочанной капусты**

Разобрать средний по величине кочан капусты на листья. Опустить листья в кипящую подсоленную воду на 4—5 минут, чтобы они стали мягкими и эластичными. Переложить листья на плоское блюдо и дать остыть.

Приготовить фарш, как для голубцов из квашеной капусты. Когда фарш немного остынет, положить по 1 столовой ложке на каждый лист капусты и свернуть голубцы. Уложить их в кастрюлю.

В ту же кастрюлю, в которой тушился фарш, вылить 3 чайные чашки воды, чтобы использовать остатки жира. Накрыть голубцы плоской тарелкой и залить их водой из кастрюли. Накрыть крышкой и варить на умеренном огне, пока не испарится вода. Снять с плиты, извлечь тарелку и дать голубцам остыть. Разложить на плоском широком блюде и залить соусом, который готовится из 1 чайной чашки воды, 1 столовой ложки томатной пасты, 1 столовой ложки муки, 1 пучка мелко нарезанной петрушки и по 1/2 чайной ложки черного и красного перца.

Разогреть 1 столовую ложку растительного масла в сковороде и выложить в нее полученную смесь. Потушить, постоянно помешивая, пока соус не станет густеть. Посолить по вкусу.

## **63. Постные голубцы из виноградных листьев**

Взять 30 виноградных листьев, 1 чайную чашку очищенного и промытого риса, 1 кофейную чашку растительного масла, 1 мелко нарезанную луковицу, пучок мяты, соль и черный перец по вкусу.

Опустить виноградные листья в кипящую воду на 2 минуты, чтобы они стали мягкими и эластичными. Вынуть листья шумовкой и переложить в широкое блюдо. Дать остыть.

Обжарить нарезанный лук в растительном масле до золотистого цвета. Добавить рис. Небольшими порциями вылить в рис 1 чайную чашку воды и варить рис до готовности. Посолить и снять с огня. Когда начинка остынет, выложить ее на край каждого виноградного листа. Завернуть листья и уложить голубцы в кастрюлю.

Чтобы использовать оставшийся от начинки жир, вылить

3 чайные чашки воды в кастрюлю, где она варилась. Залить этой водой голубцы. Сверху придавить их плоской тарелкой. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на умеренном огне, пока не испарится вода. Снять с огня.

Голубцы подавать с белым соусом. Его готовят из 2 взбитых яиц, 2 столовых ложек муки и 1 чайной чашки сметаны (йогурта). Эту смесь переложить в посуду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и мешать до тех пор, пока соус не загустеет. Снять с огня, посолить и добавить уксус или лимонный сок по вкусу.

## **64. Голубцы из щавеля**

Для этого блюда потребуется: 20 щавелевых листьев средней величины, очищенных от стеблей и хорошо промытых, 1 чайная чашка очищенного и промытого риса, 1 пучок мелко нарезанной мяты, 1 пучок зеленого лука с головками,

4 яйца, 1 столовая ложка муки, 1 чайная чашка сметаны, черный перец, 1 кофейная чашка растительного масла.

Срезать с листьев толстые прожилки и разрезать на две половинки. Положить в кипящую воду, чтобы они стали мягкими.

Приготовить начинку. Обжарить в растительном масле мелко нарезанный лук и добавить рис. Немного обжарить его, затем потушить, добавляя понемногу 1 чайную чашку воды. Когда рис станет мягким, посолить и добавить мяты и черного перца. Остудить. Брать приготовленную начинку чайной ложкой и выкладывать ее на самый край щавелевого листа. Свернуть голубцы. Уложить их на противень, влить 2 чайные чашки воды и запекать в духовке на сильном огне.

Когда вода выкипит, взбить яйца с мукой и сметаной, положить щепотку соли и черного перца. Залить голубцы этой смесью и запекать на умеренном огне, пока подлива не зарумянится.

### **65. Гювеч из фасоли**

1 чайную чашку белой фасоли замочить с вечера в холодной воде. На утро слить остатки воды из кастрюли, налить свежей воды, так чтобы она закрывала фасоль, поставить на огонь. Когда фасоль сварится, посолить и откинуть на дуршлаг. Переложить фасоль в глиняный горшок. 3—4 луковицы, нарезанные коль-

цами, обжарить в 1 кофейной чашке подсолнечного масла до золотистого цвета. Добавить 1 столовую ложку муки.

Когда мука зарумянится, переложить смесь в горшок. Сверху аккуратно разложить кольца лука. На них положить красные помидоры, нарезанные кружком. Залить 1 чайной чашкой отвара, в котором варилась фасоль. Посыпать мятой (свежей или сушеной — в зависимости от сезона). Поставить горшок в духовку. Когда содержимое покроется корочкой, блюдо готово. Подавать к столу с красным маринованным перцем.

### **66. Гювеч из черных бобов**

1 кг черных бобов очистить и промыть. Каждый боб наколоть иглой или другим острым предметом.

3—4 головки репчатого лука мелко нарезать и обжарить на растительном масле (1 кофейная чашка) до золотистого цвета. Добавить черные бобы и потушить до полуготовности.

Снять кастрюлю с огня, посолить по вкусу и заправить 1/2 чайной ложки черного перца. Переложить бобы в глиняный горшок. Развести 1 столовую ложку муки в 2 стаканах воды и добавить к бобам. Поставить в предварительно разогретую духовку и запекать до тех пор, пока не испарится вся вода. Прежде чем вынимать горшок из духовки, посыпать бобы нарезанной зеленью петрушки.

### **67. Картофель с соусом**

5—6 луковиц мелко нарезать и припустить в 1 кофейной чашке растительного масла. Когда лук станет мягким, положить 4—5 нарезанных кубиками картофеля. Потушить до полуготовности. Посолить.

Развести 1 чайную ложку томатной пасты в 1 стакане горячей воды и вылить в картофель. Положить 1 лавровый лист. Варить на умеренном огне около 15 минут. Снять с огня и приправить щепоткой молотого черного перца.

### **68. Картофельные котлеты**

1 кг картофеля очистить, сварить и тотчас, пока он не остыл, хорошенько размять или протереть через сито. Должна получиться однородная масса. Добавить соль по вкусу, 2 яйца, 1 мелко нарезанную или натертую на терке луковицу, щепотку молотого черного перца. Все очень хорошо перемешать и сформовать продолговатые котлеты. Разогреть на сковороде растительное масло. Каждую котлету обвалить сначала в мелко нарезанной зелени петрушки, а потом обмакнуть в яйцо. Жарить до образования румяной корочки. Переложить котлеты на плоское блюдо и подавать горячими с соответствующим сезону гарниром.

### **69. Пюре из латука - гарнир к картофельным котлетам**

Листья латука хорошо промыть, мелко нарезать и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить до готовности. Откинуть латук на дуршлаг и дать стечь воде.

1 сладкую луковицу мелко нарубить и припустить в 1 кофейной чашке растительного масла. Добавить 1 чайную ложку муки и через некоторое время — мелко нарезанную зелень петрушки. Положить в заправку латук. Посолить и добавить 2 чайные чашки теплой воды. Варить до тех пор, пока пюре не загустеет и вода не испарится.

### **70. Шпинат, запеченный с яйцами и брынзой**

1 кг шпината перебрать, промыть и мелко нарезать. Потушить в 1 кофейной чашке растительного масла, постепенно доливая 1 чайную чашку воды. Посолить и хорошенько перемешать, чтобы получилась однородная масса. Переложить шпинат на сковороду, смазанную растительным маслом, и залить смесью из 2 яиц, 1 кофейной чашки сметаны (кефира), 1 столовой ложки муки, 100 г размельченной брынзы и 1 чайной ложки красного перца. Запекать на сильном огне в течение 20 минут.

### **71. Шпинат с яйцами, чесноком и лимонным соком**

1 кг шпината перебрать, промыть и мелко нарезать. Потушить в 1 кофейной чашке растительного масла. Посолить по вкусу и перемешать до получения однородной массы. Добавить 3—4 яичных желтка, 3—4 мелко нарезанных зубчика чеснока, щепотку красного перца и сок 1/2 лимона. Все перемешать.

Выложить смесь на смазанную растительным маслом маленькую сковороду и запекать 20 минут.

### **72. Яичница с йогуртом (сметаной)**

Растопить на сковороде кусочек сливочного масла величиной с грецкий орех. Вылить на разогретую сковороду смесь из 1 стакана натурального йогурта (сметаны), 4—5 мелко нарезанных зубчиков чеснока, соли и черного молотого перца по вкусу. Мешать до тех пор, пока смесь не начнет густеть.

Разбить сверху 4 яйца и посыпать красным перцем. Когда желтки начнут покрываться корочкой, снять яичницу с огня. Подавать к столу, посыпав мелко нарезанным укропом.

### **73. Рагу из свежих овощей**

Мелко нарезать 3 сладких перца, 3 помидора, 5 картофелин и 2 баклажана. Налить в кастрюлю 1 чайную чашку растительного масла, положить 1 мелко нарезанную луковицу и все овощи. Посолить и заправить щепоткой красного перца.

Влить 3 чайные чашки теплой воды, сварить овощи, снять с огня и подавать, посыпав чабрецом.

#### **74. Зеленая фасоль, тушенная с луком**

1 кг зеленой фасоли промыть и отрезать со стручков стебли. Разрезать стручки пополам и тушить в кастрюле, добавив 1 кофейную чашку растительного масла и 1 мелко нарезанную луковицу. Посолить. Заправить 1 чайной ложкой красного перца и 1—2 зубчиками мелко нарезанного чеснока. Довести фасоль до полуготовности, влить 3 чайных чашки теплой воды и оставить кипеть на медленном огне.

Когда фасоль сварится, развести 1 чайную ложку муки в небольшом количестве воды, добавить немного уксуса и вылить в кастрюлю. Дать покипеть 5 минут на медленном огне. Снять с плиты и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

#### **75. Бобы, вареные с зеленым луком**

1 кг молодых зеленых бобовых стручков вымыть и разрезать пополам. Воду посолить, добавить лимонной кислоты на кончике ножа и сварить в ней стручки до полуготовности. Вынуть бобы из воды и переложить в другую кастрюлю.

Поджарить на растительном масле 3—4 головки молодого зеленого лука, добавить 1 столовую ложку муки и влить 2 чайных чашки горячей воды. Положить в заправку бобовые стручки, посолить по вкусу и варить на медленном огне около 20 минут. В конце варки добавить мелко нарезанную зелень мяты.

#### **76. Вареный нут**

Замочить с вечера в холодной подсоленной воде 1 чайную чашку турецкого гороха — нута. Утром воду слить и налить в кастрюлю свежей холодной воды, так чтобы она покрывала нут. Добавить в воду щепотку пищевой соды — с ее помощью шелуха легче отделится от горошин. Поставить кастрюлю на огонь. Через 20 минут горох будет готов.

Приготовить заправку из 2 столовых ложек растительного масла и 1 чайной ложки муки. Когда мука зарумянится, добавить в сковороду 1 чайную чашку холодной воды и довести до кипения. Вылить заправку в кастрюлю с вареным нутом.

*Коль скоро речь зашла о шелухе, хочу рассказать вам, как я готовлю кукурузные зерна без шелухи. Из кукурузных зерен мы готовим деликатес, который у нас подается на стол в день святой Варвары.*

#### **77. Кукурузные зерна без шелухи**

Кукуруза должна быть последнего урожая. В 2 л воды сварить 1 чайную чашку кукурузных зерен. Добавить в воду 1 чайную ложку пищевой соды. Зерна варятся около часа, пока шелуха полностью не отделится.

Откинуть кукурузу на дуршлаг и перетереть зерна руками, чтобы очистить их от шелухи. Вновь положить кукурузу в кастрюлю и залить свежей кипяченой водой. Варить на медленном огне 3—4 часа, пока зерна не станут похожи на поп-корн. Шумовкой переложить их в дуршлаг. Обдать холодной водой.

Выложить кукурузу на широкое плоское блюдо и посыпать молотыми орехами и кокосовой стружкой. Добавить 1 чайную ложку тертой лимонной цедры и 1 чайную чашку сахара.

#### **78. Постный плов**

1 чайную чашку очищенного и промытого риса высыпать в кастрюлю с 3 чайными чашками холодной подсоленной воды и поставить на огонь. Когда рис сварится, откинуть его

на дуршлаг и промыть холодной водой. Снова положить рис в кастрюлю.

Разогреть 2 столовые ложки растительного масла и обжарить в нем горсть мелкой вермишели. Положить ее в рис и хорошенько перемешать. Подавать плов горячим.

### **79. Рис с помидорами**

Обжарить 1 мелко нарезанную луковицу в 1 кофейной чашке растительного масла. Когда лук станет мягким, добавить 1 чайную чашку очищенного и промытого риса. Хорошенько перемешать и залить 3 чашками теплой воды. Посолить. Когда рис станет мягким, добавить 2 вымытых и натертых на терке помидора. Варить еще 5 минут. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

### **80. Красные помидоры с чесноком**

В 1 кофейной чашке растительного масла поджарить 3—4 стебля свежего чеснока. Посолить и добавить 1 чайную ложку муки.

Муку слегка обжарить и добавить 3—4 натертых на терке помидора. Тушить на медленном огне, пока не испарится жидкость.

Снять с огня и посыпать мелко нарезанной свежей петрушкой.

### **81. Розочки из репчатого лука**

10 луковиц очистить от шелухи. Разрезать каждую на 8 частей, но при этом они должны оставаться соединенными у основания. Посыпать лук солью и сбрызнуть растительным маслом. Уложить головки на небольшой противень и поставить в предварительно разогретую духовку. Запекать до образования румяной корочки.

От тепла луковицы раскроются и станут похожими на розы. В качестве тычинок можно использовать кусочки соцветий жареной цветной капусты или вареной моркови.

### **82. Салат из белокочанной капусты**

Натереть на терке половину кочана белокочанной капусты средней величины. Сложить капусту в глубокую миску. Добавить 10 очищенных от косточек и нарезанных на четыре части маслин.

Добавить 1 мелко нарезанную красную луковицу. Можно положить и 1/2 свеклы, предварительно порезав ее. Хорошенько перемешать. Посолить и заправить салат по вкусу уксусом и растительным маслом. Подается как закуска к ракии.

### **83. Бедняцкая каша**

1 чайную чашку кефира разбавить 2 чашками холодной воды. Перемешать.

1 чайную чашку муки обжарить в 1 кофейной чашке растительного масла. Когда мука зарумянится, влить разбавленный кефир. Добавить щепотку соли и довести до кипения. Когда каша загустеет, снять с огня и посыпать тертой брынзой.

### **84. Мамалыга с маслом и брынзой**

В кипящую подсоленную воду (6 чашек) опустить кусок сливочного масла величиной со спичечный коробок. Добавить 4 большие горст кукурузной муки и 200 г тертой брынзы. Мешать до тех пор, пока тесто не начнет отлипать от стенок кастрюли.

После того как мука вберет всю воду и масло, мамалыгу следует снять с огня, выложить в широкое блюдо и посыпать 100 г тертой брынзы, красным и черным перцем по вкусу.

Подавать мамалыгу горячей.

### **85. Мамалыга к празднику святого Саввы**

Вскипятить 1 л молока. Когда оно начнет подниматься, высыпать в него тонкой струйкой 2 чайные чашки просеянной кукурузной муки. Непрерывно помешивать, пока мука и молоко не станут однородной массой, которая будет легко отставать от стенок кастрюли. Снять кастрюлю с огня. Добавить 1 чайную ложку тертого мускатного ореха, щепотку соли и, тщательно перемешав, выложить мамалыгу в формочки, предварительно смазанные маслом. Плотнo заполнить формочки и перевернуть их на широкую плоскую тарелку.

Растопить масло. Сделать на мамалыге крестообразные надрезы, полить маслом, сверху посыпать натертой на крупной терке брынзой. Подавать горячей.

## **БЛЮДА ИЗ РЫБЫ, ПТИЦЫ И МЯСА**

*Декабрь считался у нас чуть ли не самым лучшим месяцем в году. В декабре много праздников, а значит, и много поводов приготовить вкусные кушанья. Каждому празднику соответствовало особое блюдо. Следом за вареной кукурузой на праздник святой Варвары, вкусной мамалыгой в день святого Саввы шел черед Николина дня. А это наш семейный праздник, так же как и день святой Петки, который мы отмечали очень торжественно.*

*Как правило, на Николин день мы готовили рыбные блюда. Накануне праздника Ванга заказывала в рыбноводном хозяйстве крупного карпа. Я занималась его приготовлением. Предлагаю рецепт.*

### **86. Фаршированный карп на Николин день**

Очистить карпа от чешуи, выпотрошить, промыть. Натереть солью внутри и положить в широкую миску, пока будете готовить фарш.

6 мелко нарезанных луковиц обжарить в 1 кофейной чашке растительного масла до золотистого цвета и снять с огня. Добавить 1 чайную чашку размельченных грецких орехов, 1 лавровый лист, 1 чайную ложку красного перца, щепотку черного перца. Полученной смесью наполнить карпа и зашить разрез ниткой.

Украсить карпа ломтиками лимона и красного помидора. Сбрызнуть 1—2 столовыми ложками растительного масла (для блеска). Поставить карпа в хорошо разогретую духовку и запекать около 30 минут. Готового карпа поставить на середину стола. Резать на куски вместе с фаршем перед самой едой.

### **87. Карп, запеченный в тесте**

Приготовить такую же начинку, как в предыдущем рецепте. Прежде чем наполнить ею карпа, необходимо замесить тесто из

1 чайной чашки муки, щепотки соли и небольшого количества воды комнатной температуры. Тесто раскатать, отрезать от него полоску для украшения, а в оставшуюся часть завернуть фаршированного карпа. Тесто должно как можно плотнее прилегать к рыбе, передавая ее форму. Завернутого карпа переложить на смазанный растительным маслом противень швом вниз.

Теперь посвятите несколько минут украшению вашего блюда. На тесте со стороны хвоста проведите вилкой бороздки, имитирующие рыбий хвост. В том месте, где у карпа голова, прилепите на тесто горошину черного перца — это «глаз». Закругленной полоской лимонной кожуры «отделите» голову от туловища. С помощью наперстка вырежьте из полоски теста маленькие кружки и украсьте ими рыбу, как чешуей.

Разогреть духовку, смазать тесто яичным желтком и запекать карпа на среднем огне в течение 20—30 минут.

### 88. Карп с сельдереем

Карпа очистить, промыть и нарезать на небольшие куски. Посолить и дать полежать, чтобы немного стек сок.

Мелко нарезать 2 пучка зелени сельдерея и 6 луковиц. Спас-серовать лук с 1 кофейной чашкой растительного масла, добавить 1—2 столовых ложки томатной пасты и сельдерей. Снять смесь с огня и выложить тонким слоем в глиняный горшок. Положить куски рыбы, закрыть их слоем лука с сельдереем, а сверху опять положить куски рыбы. Посыпать мукой и сбрызнуть растительным маслом.

Запекать в духовке на среднем огне около 30 минут.

### 89. Карп, запеченный в горшочке

Карпа очистить, промыть и нарезать на небольшие куски. Голову можно использовать для супа. Если в рыбе оказалась икра, из нее можно приготовить фрикадельки для супа.

Порубить 3—4 луковицы, по одному пучку зелени петрушки и сельдерея, добавить 5—6 горошин черного перца. Все перемешать, хорошенько растереть и укладывать в горшочек слоями овощную смесь и кусочки рыбы. Развести 1 столовую ложку томатной пасты в 1 кофейной чашке воды и полить ею рыбу. Сбрызнуть сверху растительным маслом (1 кофейная чашка), поставить в духовку и запекать на сильном огне в течение 20 минут.

### 90. Жареная скумбрия

Очищенную и промытую скумбрию нарезать на порционные куски. Посолить и обвалить в кукурузной муке. Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить рыбу со всех сторон до золотистой корочки.

Уложить кусочки рыбы на широкое блюдо, подобно рыбьей чешуе. Каждый кусок украсить узором из кетчупа.

Таким же образом можно приготовить и судака, предварительно вымочив куски рыбы в подсоленном молоке в течение 2 часов.

Блюда из птицы

*Во дворе Вангиного дома в Рунах и вокруг него всегда было много разных животных: собак, кошек и коз. Собаки и кошки жили рядом с нами долгие годы, поэтому мы знали родословную многих из них. Однажды весной река Струма вышла из берегов и залила окрестные села. Наши дома оказались в воде, поднявшейся на целый метр. Все животные разбежались, спасаясь от наводнения, только наш сторож, пес Джонни, взобрался на большой валун напротив дома моей сестры и пятнадцать дней просидел там, чуть не умерев от голода. Джонни спустился с камня, лишь когда вода отступила и мы вернулись в свои дома.*

*На заднем дворе у Ванги во множестве обитали гуси, утки, индейки и куры. Свежие куриные яйца у нас не переводились. Разводили мы и цесарок, которые спали на деревьях. Одно время у нас жили два больших индюка. Каждый вечер эти индюки непременно обходили дозором вокруг Вангиного дома. Только убедившись, что во дворе все спокойно и никто не потревожит их сон, они устраивались на ночлег на крыше домика, где Ванга принимала своих посетителей. А утром, когда мы приезжали в Рупы из Петрича, нас встречал такой оглушительный птичий гвалт, что человеку непосвященному могло почудиться, будто начался ураган.*

*В нашем меню частенько присутствовало мясо птицы, а иные блюда из него готовили только у нас в семье. По крайней мере, я таких больше нигде не едала.*

*В праздник Вознесения в нашем доме обязательно готовили блюда из куриного мяса. Из*

*одной большой курицы у нас получалось по меньшей мере три кушанья. Одним из любимейших блюд в нашей семье были, как мы их называли, «груши» из белого куриного мяса. Рецепт их приготовления несложен.*

### **91. «Груши» из белого мяса курицы**

Сварить большую курицу и отделить от нее белое мясо. Хорошенько растолочь мясо, чтобы оно превратилось в мягкую массу. Заправить по вкусу солью, молотым черным перцем и добавить 2 яйца. Вымесить мясо с яйцами, как тесто, сформовать из него шарики и вытянуть их с одного конца, чтобы они получились похожими на маленькие груши.

Взбить в одной миске 2 яйца, в другую насыпать панировочные сухари. Обмакнуть «груши» сначала в яйца, потом обвалить в сухарях и обжарить в большом количестве кипящего растительного масла. С одной стороны «груши» должны зарумяниться, а с другой — получиться насыщенного желтого цвета. Таким образом, у вас получится полная имитация настоящих груш.

Выложить «груши» на большую плоскую тарелку. В каждую «грушу» сверху воткнуть тонкую куриную косточку, чтобы удобно было брать. Получается очень вкусное и эффектное праздничное блюдо. Подавать с любым гарниром, который подходит для куриного мяса.

### **92. Баница (слоеный пирог) с белым куриным мясом**

Большую курицу сварить в подсоленной воде. Вынуть курицу из бульона, остудить и очистить от костей. Белое мясо мелко нарезать, посолить по вкусу и добавить 1/2 чайной ложки черного перца.

1—2 мелко нарезанные луковицы припустить с 1—2 столовыми ложками растительного масла. Положить в кастрюлю куриное мясо, хорошенько перемешать и снять с огня.

Взять 2 упаковки тонких коржей\*. Уложить на смазанный сливочным маслом или маргарином противень 6 коржей, смазывая каждый из них растопленным маслом. На верхний корж выложить начинку из куриного мяса. В таком же порядке положить сверху оставшиеся 6 коржей. Острым ножом разрезать пирог на квадратные куски, полить 50 г горячего масла и поставить в предварительно разогретую духовку.

Выпекать на среднем огне. Когда пирог зарумянится, вынуть из духовки и накрыть полотенцем, пока не остынет.

\*В Болгарии коржи для баницы — тонкие листы теста — продаются в готовом виде, что здорово облегчает работу. Однако подобное тесто можно приготовить самостоятельно. Вам потребуется 250 г муки, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла или маргарина, 1/2 чайной ложки уксуса, щепотка соли, 3—4 столовых ложки воды комнатной температуры, 100—125 г растопленного масла или маргарина для смазки. Муку просеять на доску, добавить масло, соль, воду, уксус и замесить крутое тесто. Тесто не следует раскатывать, его нужно брать в руки и с силой бросать на доску, пока оно не перестанет приставать к рукам и не начнет пузыриться. Затем нужно положить тесто на сухую, посыпанную мукой доску, сбрызнуть его теплой водой и накрыть подогретой кастрюлей. Оставить тесто на 30 минут. Разделить тесто на 6 частей и каждую раскатать на посыпанной мукой салфетке в пласт толщиной 2—3 мм. Дать коржам немного подсохнуть и слегка запечь в духовке. Лишь после этого можно использовать их для приготовления баницы. - прим. *пер.*

### **93. Картофельные зразы с белым мясом курицы**

6 картофелин сварить и хорошо размять до однородной, похожей на тесто массы. Посолить. Сварить белое мясо курицы, очистить его от костей и очень мелко нарезать. Добавить щепотку молотого черного перца, 1 яйцо и соль по вкусу.

Из картофельного пюре сформовать шарики величиной со среднее яблоко. Пальцем



сделать в шариках углубление и положить в каждое по 1 чайной ложке мясной начинки. После этого сплюснуть шарики и придать им форму шницеля или котлеты. Обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и поджарить до золотистого цвета в разогретом жире.

#### **94. Куриные конверты**

1 маленькую курицу (цыпленка) вымыть и разрезать на 4 куса. Посолить.

Вымыть, очистить и нарезать: 5 картофелин и 2 помидора — кубиками и 5 сладких перцев — кольцами. Добавить 5—6 горошин крупно помолотого черного перца, 1 измельченный лавровый лист и соль по вкусу.

Вырезать четыре куса фольги величиной с тетрадный лист. На каждый положить по куску цыпленка, а рядом — по 2 столовые ложки хорошо перемешанных овощей. Сверху положить кусочек масла величиной с грецкий орех. Сложить фольгу в форме конверта.

Уложить четыре конверта на противень сплошной стороной вниз. Чтобы конверт не раскрылся, можно скрепить его концы зубочистками. Налить в противень 1 чайную чашку теплой воды и поставить в хорошо разогретую духовку.

Когда вода испарится, духовку выключить. Через пять минут блюдо можно вынимать и подавать к столу.

#### **95. Баклажаны, фаршированные куриным мясом**

Для этого блюда потребуется 5—6 больших баклажанов. От узкого края каждого баклажана примерно на 1/2 длины необходимо срезать верхнюю часть в виде эллипса. Баклажан будет похож на сабо. Вынуть мякоть.

Сварить и мелко нарезать белое мясо курицы. Посолить, поперчить по вкусу, добавить 1 нарезанный кубиками помидор, 1 не очень острый маленький перчик.

Спассеровать 1 мелко нарезанную луковицу с 1 кофейной чашкой растительного масла. Когда лук станет мягким, добавить смесь из мяса и овощей. Хорошо перемешать и снять с огня. Этой начинкой нафаршировать баклажаны. Сверху немного сбрызнуть растительным маслом.

Каждый баклажан завернуть в фольгу и положить на противень, так чтобы свободный конец фольги оказался сверху. Налить на противень 1 чайную чашку горячей воды и запекать в духовке на сильном огне в течение 30 минут.

Подавать баклажаны на стол, не снимая фольги.

#### **96. Куриные отбивные**

Взять 3 куриные грудки. Срезать с них мясо по длине. Филе отбить, посолить, посыпать черным перцем. Оставить полежать 1 час.

Жарить котлеты на небольшом количестве жира. Подавать с жареным картофелем.

#### **97. Листья салата с белым мясом курицы**

Белое мясо курицы нарезать кубиками. Посолить по вкусу и заправить чабрецом и щепоткой свежемолотого черного перца. Нарезать кубиками 5-6 картофелин.

Спассеровать 1 мелко нарезанную луковицу с 1 кофейной чашкой растительного масла. Когда лук станет мягким, добавить куриное мясо и картофель. Потушить до готовности. Посолить, если это необходимо.

Промыть несколько больших листьев кочанного салата. Положить на каждый по 1 столовой ложке начинки и подавать на тарелке.

Толстый конец каждого листа салата украсить 2 маслинами.

## 98. Куриные окорочка в панировке

6 куриных окорочков сварить в подсоленной воде. Вынуть из кастрюли и остудить.

Приготовить смесь для панировки из 2 яиц, 2 столовых ложек муки, соли по вкусу и щепотки молотого черного перца. Разогреть 1 кофейную чашку растительного масла. Обмакнуть окорочка в панировочную смесь и обжарить до образования румяной корочки. Переложить на широкое блюдо. Подавать с различными салатами в соответствии с сезоном.

## 99. Гювеч с куриными окорочками

Окорочка посолить и обжарить на 1 кофейной чашке растительного масла до мягкости. Добавить 1 головку мелко нарезанного лука. Когда лук станет мягким, положить 1 чайную чашку промытого риса. Хорошо перемешать его с выделившимся куриным жиром. Снять с огня и переложить в глиняный горшок.

Вскипятить 4 чайных чашки воды и вылить воду в гювеч. Запекать в духовке на среднем огне. Когда рис сварится и остатки воды испарятся, вынуть горшок из духовки и посыпать черным перцем.

## 100. Куриное мясо с овощами

Кусочки курицы — окорочка и белое мясо — потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла до полуготовности. Переложить мясо в другую кастрюлю.

Мелко нарезать 6 сладких перцев, 6—7 средних картофелин и 4 луковицы. Овощи посолить, перемешать, положить в жир, на котором тушилось мясо. Приблизительно через 10 минут положить в овощи куриное мясо. Добавить 5—6 горошин черного перца и 1 лавровый лист. Налить 2 чайных чашки горячей воды и варить блюдо на медленном огне. В конце варки добавить 3—4 мелко нарезанных красных помидора.

## 101. Куриная каша

Сварить в подсоленной воде белое мясо с куриных грудок. Вынуть из воды и мелко нарезать.

Поджарить 2 столовые ложки муки на кусочке растопленного масла. Залить 1 чайной чашкой бульона, в котором варилась курица. Добавить нарезанное мясо.

Потушить, постоянно помешивая, пока каша не начнет густеть. Посолить, приправить щепоткой черного перца, мелко нарезанной зеленью петрушки и соком половины лимона.

## 102. Курица с тарханой\*

В 1 кофейной чашке растительного масла поджарить кусочки курицы. Посолить и переложить в другую посуду. В остатки жира положить 1 чайную чашку тарханы, чтобы она впитала жир. Добавить кусочки курицы и залить 3 чайными чашками горячей воды. Когда вода впитается и мясо сварится, добавить 1 натертый на терке помидор. Снять блюдо с плиты и подавать на стол. Сверху его можно посыпать мелко нарезанной свежей петрушкой.

*Однажды мы с Вангой приехали в Софию, откуда нам предстояло отправиться в Белград. Там жил наш брат и несколько двоюродных сестер. В то время мои дети учились в Софии, и нам было интересно посмотреть, как живут студенты, какие у них условия для занятий... До поезда оставалось немного времени, и мы решили сходить в ЦУМ—хотели купить себе сумки. Когда покупки были сделаны и мы собрались уходить, в магазине началась давка. Все куда-то бежали, не разбирая дороги. В этой толчее у Ванги-ной сумки оторвали замок, и ее можно было сразу выкидывать. Насмерть перепуганные, мы с трудом пробрались к выходу и благодарили Бога, что остались живы.*

*В Белграде мы пошли с Вангой прогуляться по городу. Оглядываюсь по сторонам —*

люди ходят по улице спокойно, никто никого не толкает. В магазинах тоже никакой суеты, везде тихо... Ванга шагает рядом, крепко держит меня под руку и не произносит ни слова — она явно чем-то озадачена. И лишь в конце прогулки, когда мы шли вдоль широкого проспекта, сестра вдруг спрашивает: «Любка, что случилось? Почему до сих пор нас никто не толкнул?»

В Белграде мы остановились у нашей двоюродной сестры Веры. В ее доме всегда пахло чем-нибудь вкусным. Вера была отличной хозяйкой, и Ванга дотошно ее расспрашивала о каждом новом блюде. Особенно мне запомнилась курица, фаршированная квашеной капустой.

\* *Тархана* — сушеная стружка из крутого теста. О способе приготовления см. в разделе «Изделия из теста». - Прим. пер.

### 103. Фаршированная курица

Хорошо очищенную и промытую курицу положить в большую кастрюлю, залить холодной водой и варить около 1 часа. Вынуть курицу из бульона. Мелко нарезать половину или четверть (в зависимости от величины курицы) среднего кочана квашеной капусты и потушить, добавив 1 кофейную чашку растительного масла. Когда капуста станет мягкой, заправить ее 5—6 горошинами черного перца, 1 лавровым листом и молотым красным перцем. Наполнить курицу капустой и зашить разрез на брюшке белой ниткой или прихватить края зубочистками. Снова положить курицу в кастрюлю с бульоном и варить до готовности. После окончания варки курицу вынуть из кастрюли и подавать на большом блюде. Уже на столе курицу разрезать на куски, а капусту использовать в качестве гарнира.

Из бульона, в котором варилась курица с капустой, можно приготовить вкусный соус. Для этого нужно развести 1 столовую ложку муки в небольшом количестве бульона, добавить 1 столовую ложку томатной пасты, вылить в кастрюлю и поставить на огонь. Когда мука загустеет, снять кастрюлю с плиты и перелить соус в соусник. Этим соусом хорошо поливать кусочки курицы.

*Про кулинарные способности нашей родственницы Веры я могла бы рассказывать бесконечно, однако позволю себе привести еще лишь один ее простой рецепт. Это баница — слоеный пирог с квашеной капустой и свиными шкварками.*

### 104. Баница с квашеной капустой

Половину среднего кочана квашеной капусты мелко нарезать и потушить на 1 кофейной чашке растительного масла или животного жира. Обжарить свиные шкварки.

Потребуется 10—12 готовых коржей\*. Каждый корж сбрызнуть растительным маслом, а через 2—3 слоя класть начинку. Выпекать в духовке на сильном огне около 20 минут. Немного остудить и нарезать на квадратные куски.

\*Рецепт приготовления коржей для баницы - см. рецепт 92. — Прим. пер.

### 105. Цыпленок (курица) с квашеной капустой

Выпотрошенного и промытого цыпленка (курицу) разрезать на куски и потушить, добавив 1 кофейную чашку растительного масла. Половину среднего кочана квашеной капусты мелко нарезать и потушить отдельно на 1 столовой ложке свиного жира.

Когда капуста станет мягкой, переложить ее в кастрюлю с курицей. Добавить 1 стакан капустного рассола, 1/2 чайной ложки молотого черного перца и щепотку молотого тмина.

Блюдо должно вариться на умеренном огне около получаса.

### 106. Цыпленок, варенный с рисом и овощами

Вам потребуется: 7—8 крупных картофелин, 1 банка зеленого горошка, 1 большой цыпленок, 2 чайные чашки сухого риса, 4-5 морковок, 2 головки чеснока, 125 г сливочного

масла, 10 горошин черного перца, соль.

Налить в большую кастрюлю 8 чайных чашек воды и положить в нее разрезанного на порционные куски цыпленка. Добавить 1 столовую ложку соли, масло, мелко нарубленные морковь, чеснок и черный перец. Когда мясо станет мягким и овощи сварятся, вынуть куски цыпленка и уложить на дно широкой кастрюли.

Картофель почистить, нарезать кружками и обжарить. Положить слой картофеля на куски цыпленка. Сверху положить слой горошка, слой риса, слой чеснока с морковью и снова — картофель, горох, рис.

Залить бульоном, в котором варился цыпленок с овощами, и поставить на плиту. Варить на медленном огне до готовности риса. Снять кастрюлю с плиты, немного остудить. Накрывать кастрюлю широким блюдом и очень осторожно, чтобы слои овощей и риса не перемешались, перевернуть ее. Куски цыпленка окажутся на блюде сверху. Это кушанье подается с салатом из свежих помидоров.

### **107. Цыпленок с яблоками**

Средней величины цыпленка разделить на куски и обжарить в кипящем масле.

Запечь 1 кг красных сладких перцев, очистить их от семян и кожицы и размять в деревянной ступке вместе с 1 головкой чеснока и щепоткой соли. Переложить в глубокую миску и добавить 3 мелко нарезанных помидора, 5 натертых на крупной терке яблок, петрушку, чабрец, молотый черный перец по вкусу и 3 мелко порубленные луковички. Все перемешать.

Выложить овощную смесь на обжаренные куски цыпленка, залить 3 стаканами теплой воды и варить на медленном огне, пока вода не испарится.

### **108. Курица с картофелем**

Окорочка и крылышки курицы средней величины разделить на кусочки и обжарить в 1 кофейной чашке кипящего растительного масла. Когда мясо покроется золотистой корочкой, налить в кастрюлю 2 кофейные чашки воды и тушить на умеренном огне до мягкости.

5—6 средних картофелин очистить, нарезать кубиками и положить в мясо. Хорошенько перемешать и залить 3 чайными чашками воды. Посолить, добавить 5-6 горошин черного перца и 1 лавровый лист.

Довести до кипения и немного поварить. 2 столовых ложки томатной пасты развести в 4 столовых ложках воды, добавить 1 пучок мелко нарубленной петрушки и вылить в кастрюлю. Снять с огня и остудить.

### **109. Курица с рисом**

Выпотрошенную и промытую курицу разделить на куски и потушить до мягкости, добавив 1 кофейную чашку растительного масла. 1 мелко нарезанную луковичку растереть с солью и положить в кастрюлю с курицей. Когда лук «растает», добавить 1 чайную чашку хорошо промытого риса. Мешать рис до тех пор, пока он не впитает выделившийся из курицы жир. Залить 3 чайными чашками воды и варить на умеренном огне до полной готовности мяса и риса. В конце варки посыпать зеленью петрушки.

### **110. Курица, тушенная с овощами**

Вам потребуется маленькая курица или половина большой. Курицу выпотрошить и разделить на куски. Положить в кастрюлю, налить 1 кофейную чашку растительного масла и посолить. Тушить в течение 1 часа. Порезать 4 больших луковички, 6 зеленых сладких перцев и положить к курице. Добавить 1 лавровый лист. Когда овощи потушатся, добавить 2 мелко нарезанных помидора и 3 нарезанных кубиками картофелины. Влить 1 чайную чашку горячей

воды. Тушить на медленном огне, пока вода полностью не испарится. В конце добавить 3-4 горошины черного перца.

### **111. Курица в томатном соусе**

Курицу разделить на куски и потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Посолить. Поджарить на сковороде 1 столовую ложку муки и затем развести ее 1 чайной чашкой томатного сока или 1 столовой ложкой томатной пасты, разведенной в чашке воды. Когда мясо станет мягким и появится запах жареного, добавить томатный соус. Хорошенько перемешать. Оставить покипеть на медленном огне несколько минут. Положить 1 лавровый лист и снять с огня.

### **112. Курица (цыпленок) с луком**

Курицу промыть, разделить на куски и потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Посолить. 7-8 луковиц мелко нарубить и растереть с небольшим количеством соли. Добавить к мясу и продолжать тушить.

Развести по 1 чайной ложке томатной пасты и муки в 1 чайной чашке горячей воды. Вылить в мясо. Несколько минут подержать на огне, пока мука не разварится. Снять с плиты. Посыпать молотым черным перцем.

### **113. Курица с нутом**

С вечера замочить в холодной воде 1 стакан нута. Курицу разделить на куски и потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Посолить. Когда мясо станет чуть-чуть мягче, положить в кастрюлю замоченный нут и тушить еще в течение 20 минут.

1 луковицу мелко нарубить и растереть с небольшим количеством соли. Положить в кастрюлю, влить 2 чайные чашки горячей воды и продолжать тушить на среднем огне до полной готовности нута. Снять с огня и подавать с мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **114. Курица с зеленой фасолью**

Курицу разделить на куски и потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Посолить. Положить в кастрюлю 1 кг очищенной и нарезанной зеленой фасоли и 1 мелко нарезанную луковицу. Добавить 1 чайную ложку красного перца и 1 кофейную чашку воды. Варить на медленном огне. Когда мясо и фасоль станут мягкими, добавить 1—2 зубчика чеснока.

Обжарить 1 чайную ложку муки и развести ее в 1 чайной чашке воды. Вылить в кастрюлю. Дать покипеть 5 минут, потом добавить 1 натертый на терке помидор. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **115. Курица под белым соусом**

Куски курицы потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Посолить.

Поджарить 2 столовые ложки муки и затем развести ее в 4 чайных чашках горячей воды. Вылить соус в кастрюлю. Когда соус начнет густеть, добавить 1/2 стакана белого вина и довести до кипения. Снять с огня и посыпать толченым черным перцем.

### **116. Фаршированный цыпленок**

У тушки цыпленка сделать надрезы в пашинках и на шее и очень осторожно пальцами отделить кожу от мяса.

Приготовить фарш из 2—3 размельченных булочек для сэндвичей (белого хлеба), 100—200 г кашкавала\*, 3—4 вареных и нарезанных яиц, соли по вкусу и специальных приправ для курицы. Заполнить фаршем пространство между кожей и мясом цыпленка, для чего через надрезы равномерно распределить его по всей тушке. Внутри цыпленка можно положить брынзу, кусочек масла, маринованные грибы, черный перец и другие приправы по желанию. Поставить цыпленка в духовку и запекать с картофелем.

*"Кашкавал - овечий сыр, который, на худой конец, можно заменить брынзой или адыгейским сыром. — Прим. пер.*

### **117. Голубцы с индейкой**

Срезать листья с половины среднего кочана квашеной капусты. Нарезать вареное мясо индейки на ломтики величиной в половину яйца. Смешать их с молотым черным перцем, молотым тмином и 1 предварительно запеченным маленьким острым перцем. На подготовленные листья капусты положить по одному ломтику мяса с приправой и завернуть голубцы. Сложить голубцы в широкую кастрюлю с крышкой. Налить 3 чашки кипяченой воды (можно пополам с капустным рассолом). Варить на медленном огне около часа. Выложить голубцы в широкое плоское блюдо.

Из оставшейся в кастрюле воды можно приготовить соус. 1 чайную ложку томатной пасты хорошенько перемешать с 1 столовой ложкой муки. Налить воду, оставшуюся после варки голубцов. Когда соус загустеет, снять с огня. Полить голубцы соусом перед подачей к столу.

### **118. Фаршированная индейка**

Выпотрошить и промыть индейку средней величины. Потроха потушить с 1 мелко нарезанной луковицей и 1 кофейной чашкой растительного масла. Когда лук станет мягким, добавить горсть чернослива, предварительно замоченного и мелко нарезанного. Хорошенько перемешать. Через 1—2 минуты добавить 1 чайную чашку вареных и очищенных каштанов. Тушить несколько минут, периодически помешивая, пока из чернослива и каштанов не испарится влага. Посолить. Добавить 1/2 чайной ложки тертого мускатного ореха. Снять с огня.

Наполнить индейку этой начинкой и зашить разрез белой ниткой. Варить в подсоленной воде в глубокой кастрюле. Вынуть, переложить в гусятницу и запекать в духовке на умеренном огне, поливая время от времени бульоном, в котором она варилась. 3—4 раза перевернуть. Вынуть из духовки, когда мясо хорошо запечется.

### **119. Фазан в панировке**

Фазана выпотрошить, промыть и разделить на куски. Приготовить маринад из холодной воды, уксуса, белого вина, лаврового листа и черного перца и оставить в нем на ночь кусочки фазана. На следующий день куски фазана отжать, посолить, посыпать черным молотым перцем, душистым перцем и потушить в одной кофейной чашке растительного масла до готовности. Куски время от времени переворачивать и сбрызгивать белым вином.

Когда фазан будет готов, снять с огня и запанировать в жидком тесте для блинов. Обжарить в кипящем жире. Когда кусочки мяса с двух сторон покроются румяной корочкой, переложить их на плоское блюдо. Подавать с гарниром для дичи.

### **120. Фазан под белым соусом**

Фазана сутки вымачивать в маринаде из холодной воды, уксуса, белого вина, лаврового листа, душистого и черного перца. Варить фазана до тех пор, пока мясо не станет мягким. После этого его нужно разделить на куски и запанировать в яйцах и сухарях.

Растопить 60 г сливочного масла и, помешивая, поджарить в нем 2 столовые ложки

муки. Влить 1 чайную чашку бульона, в котором варился фазан, и 1 кофейную чашку белого вина. Добавить соль по вкусу и по 3-4 горошины черного и душистого перца.

Помешивать соус, пока не загустеет. Полить соусом куски фазана и подавать к столу.

### **121. Кролик, тушенный в соусе**

Половину тушки кролика залить 3 чайными чашками подсоленной воды и варить, пока мясо не станет мягким.

Растопить в другой кастрюле 60 г масла и поджарить в нем до золотистого цвета 1 мелко нарезанную луковицу и 2 столовые ложки муки. Развести заправку 1 чайной чашкой бульона, в котором варился кролик.

Нарезать мясо на небольшие кусочки и положить его в соус. Тушить около 15 минут. Добавить 1 лавровый лист, посолить и посыпать молотым черным перцем и душистым перцем по вкусу.

### **122. Кролик, тушенный в вине**

Разделить тушку кролика на куски и вымочить в течение ночи в маринаде, приготовленном из 1 чайной чашки красного вина, 1 чайной чашки винного уксуса, 2 ложек холодной воды, соли, лаврового листа, черного перца горошком, душистого перца и щепотки белого чабреца. На следующий день куски мяса слегка отжать и положить в глиняный горшок с крышкой или гусятницу. Добавить зубчики одной головки чеснока, 6 нарезанных луковиц, 2—3 лавровых листа, черный перец горошком, половину острого перца и щепотку белого чабреца. Хорошенько перемешать. Посолить. Влить в горшок 1 чайную чашку красного вина и 1 чайную чашку воды. Закрыть горшок крышкой, обмазать ее тестом и тушить на слабом огне 2—3 часа.

*Очень любили в нашей семье и разнообразные блюда из баранины, особенно из молодой. Сестра предпочитала покупать баранью ногу, поскольку из нее можно приготовить сразу несколько блюд. Из мякоти мы делали фарш, а кости рубили на мелкие кусочки и на костном бульоне варили суп из баранины.*

### **123. Суп из баранины**

Для этого кости нужно варить в 2 л холодной подсоленной воды. Когда кости сварятся, бульон процедить и положить в него горсть вермишели. Через 5 минут, когда вермишель сварится, заправить суп 1 яичным желтком и 1 кофейной чашкой кефира (йогурта). В конце варки положить мелко нарезанную зелень петрушки.

### **124. Рубленые котлеты из баранины**

Это одно из самых любимых блюд в нашей семье. Для его приготовления потребуется 500 г бараньего фарша. Добавить в фарш 2 яйца, 1 кофейную чашку отварного риса, 1 пучок мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу и 1/2 чайной ложки черного перца. Фарш хорошенько перемешать и дать ему постоять 15 минут. За это время мелко нарезать еще 2 пучка зелени петрушки и взбить в отдельной посуде 2 яйца.

Из фарша слепить продолговатые котлеты. Обвалить их в петрушке, затем в яйце и жарить на разогретом масле, пока они не приобретут приятный золотистый оттенок. Когда все котлеты будут обжарены уложить их в кастрюлю из огнеупорного стекла.

Развести 1 столовую ложку муки в 2 чайных чашках холодной воды и добавить жир, вытекший при жарке котлет. Посолить по вкусу и добавить щепотку лимонной кислоты. Когда соус загустеет, залить им котлеты. Поставить кастрюлю в духовку, включить на полную мощность и, когда кастрюля нагреется, запекать около 10 минут.

*Когда Ванга была молодой и здоровой, она часто ездила по стране и навещала своих знакомых. Однажды мы с ней оказались в Ботевградском районе, куда ее позвали крестить младенца. Когда обряд был завершен, хозяева пригласили нас к столу. Главным блюдом на праздничном обеде был запеченный ягненок, фаршированный фасолью. Любопытный рецепт! Однако в македонской кухне подобного кушанья я не знаю. Нам это блюдо было не известно, и Ванга прошептала мне на ухо, что это неправильное сочетание — при нем мясо становится тяжелым. Сестра не притронулась к ягненку, ну а я чуть-чуть попробовала. В этой поездке нас сопровождали несколько близких нам людей, которые поели основательно. А на обратном пути мы вынуждены были остановиться, поскольку наши друзья жаловались на боли в желудке. Я не уверена, что эти проблемы возникли у них из-за несовместимости продуктов. Может быть, они просто переели. Но это уже тема для другой книги. Скажу лишь, что у нас дома ягненка фаршировали иначе.*

### **125. Фаршированный ягненок**

Очищенного, промытого и натертого солью изнутри и снаружи ягненка положить на противень и дать постоять.

Нарезать 3—4 молодые луковицы вместе с перьями. Спассировать с 1 кофейной чашкой растительного масла. Добавить и потушить 2 чайные чашки очищенного и промытого риса, постепенно доливая 2 чайные чашки теплой воды. Положить в эту же кастрюлю и потушить мелко нарезанные печень и легкие, брыжейку, сердце и селезенку. Когда они станут мягкими, посолить, поперчить молотым черным перцем (1/2 чайной ложки), посыпать мелко нарезанной мятой (1 пучок). Этой начинкой наполнить ягненка. Разрез на животе зашить белой ниткой. Положить на противень. Натереть красным перцем и жиром (полчашки). В противень налить 1 л воды.

Поставить в духовку и запекать продолжительное время, пока мясо не будет готово. Время от времени поливать ягненка выделившимся соком, чтобы мясо не подгорало, а равномерно покрывалось румяной корочкой.

### **126. Фаршированная баранья лопатка**

Между ребрами и лопаткой сделать глубокий разрез ножом (он должен быть похожим на карман). Натереть изнутри солью и молотым черным перцем.

3—4 молодые луковицы вместе с перьями припустить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Посолить. Добавить 1 чайную чашку очищенного и промытого риса, влить 1 чайную чашку горячей воды. Когда рис станет мягким, положить 1 пучок мелко нарезанной мяты. Этой смесью наполнить лопатку. Зашить разрез нитками или скрепить деревянными зубочистками. Положить лопатку на противень. Со стороны ребер сделать 3—4 прокола. Натереть солью с внешней стороны, обильно смазать жиром и налить в противень 2 чайные чашки горячей воды. Поставить в духовку. Когда лопатка покроется румяной корочкой с одной стороны, ее следует перевернуть на другую сторону.

Подобным образом лопатку нужно переворачивать дважды, только тогда мясо хорошо прожарится. Вынуть из духовки, подавать с соответствующим сезону гарниром.

### **127. Баранья головизна с требухой**

Сварить в подсоленной воде баранью голову, рубец и хорошо промытые кишки. После того как они хорошо проварятся, вынуть из кастрюли и дать остыть. Отделить мясо от костей и вместе с рубцом и кишками мелко нарезать.

3—4 стебля зеленого лука припустить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Добавить нарезанное мясо, перемешать и посолить. Положить 1 чайную чашку очищенного и промытого риса, 1 пучок мелко нарезанной мяты и 1 кофейную чашку томатного сока или 1



мелко нарезанный помидор. Хорошенько перемешать. Выложить в глиняный горшок, налить 1 чайную чашку бульона, в котором варились баранья голова с потрохами.

Поставить в духовку. Запекать на умеренном огне в течение 20 минут.

### **128. «Голубцы» из бараньей требухи с луком и мясом**

500 г очищенных и промытых кишок на 1—2 минуты опустить в кипящую подсоленную воду. Вынуть из воды и отжать. Нарезать на куски длиной в 20 см.

Очистить и промыть желудок. Нарезать его на куски величиной с ладонь.

10 зеленых луковиц вместе с перьями и 1 большой пучок мяты нарезать и сложить в миску. Перетереть с небольшим количеством соли. Положить на каждый из нарезанных кусков желудка по 1 чайной ложке смеси и завернуть на манер голубцов. Сверху перевязать отрезком кишки. Уложить на противень в один слой. Посыпать красным перцем и сбрызнуть 1 кофейной чашкой растительного масла. Запекать в духовке на умеренном огне. Вначале из требухи будет выделяться вода, которая быстро испарится. Когда «голубцы» сверху покроются корочкой, перевернуть их с помощью вилки. Блюдо можно считать готовым, когда «голубцы» покроются корочкой со всех сторон.

### **129. Зразы с бараньей требухой**

Баранью печенку, легкие и брыжейку мелко нарезать, посолить по вкусу, посыпать 1 пучком мелко нарезанной свежей или сушеной мяты. Промыть и нарезать кусками длиной около 20 см покромку\* и кишки. На каждый кусок покромки положить по 1 чайной ложке требухи с приправой. Свернуть в виде маленьких колбасок и перевязать отрезком кишки.

Сложить зразы в глиняный горшок, сбрызнуть растительным маслом и посыпать красным перцем. Запекать в духовке на сильном огне в течение 20 минут.

\* *Покромка*—мышечный слой, лежащий на поверхности средней части ребер.—*Прим. пер.*

### **130. «Голубцы» из бараньей требухи с рисом**

Нарезать покромку на куски размером с ладонь. Сварить баранью требуху — печенку, легкие и брыжейку — в подсоленной воде и мелко нарезать.

Спассировать 3 стебля зеленого лука с одной кофейной чашкой растительного масла. Туда же положить 1 чайную чашку очищенного и промытого риса, перемешать и залить 1 чайной чашкой горячей воды. Посолить по вкусу. Нарезать и добавить 1 пучок мяты, 1 столовую ложку томатной пасты и нарезанную требуху.

Снять начинку с огня. На каждый кусок покромки положить по 1 столовой ложке начинки и свернуть «голубцы». Сложить «голубцы» в кастрюлю с толстым дном, так чтобы свободный конец покромки находился внизу. Сбрызнуть растительным маслом, посыпать красным перцем. Налить 2 чайные чашки горячей воды и поставить на огонь. Довести до кипения и тушить на медленном огне 30 минут.

### **131. Баранина, тушенная с зеленым луком**

Нарезать 500 г баранины. Посолить и тушить с 1 кофейной чашкой растительного масла, понемногу подливая в кастрюлю 1 чайную чашку горячей воды. Когда мясо станет мягким и слегка поджарится, а вода полностью испарится, добавить 4 нарезанные молодые зеленые луковицы вместе с перьями. Развести 1 столовую ложку муки в 2 чайных чашках воды и добавить в кастрюлю, когда лук немного потушится. Довести мясо до готовности и снять с огня.

Подавать к столу, посыпав 1 пучком мелко нарезанной зеленой петрушки.

### **132. Баранина, запеченная с яйцами**

Баранью шею нарезать на куски, промыть и посолить. Потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла, понемногу подливая в кастрюлю горячую воду. Когда мясо станет мягким, переложить его в глиняный горшок.

Взбить в миске 6 яиц, добавить 1 столовую ложку муки, 1 чайную чашку сметаны, молотого черного перца по вкусу и залить этой смесью мясо. Сверху посыпать 1 пучком мелко нарезанной зелени петрушки и запекать в духовке на среднем огне в течение 30 минут.

Подавать с гарниром из молодого картофеля.

### **133. Баранина, запеченная со спаржей**

1 кг баранины (лучше молодой) нарезать на ломтики и потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Посолить. Понемногу доливать в кастрюлю горячую воду. Когда мясо станет мягким и появится запах жареного, переложить его в другую кастрюлю.

На выделившемся соке потушить 1—2 нарезанные молодые зеленые луковицы вместе с перьями и 1 кг очищенного, промытого и мелко нарезанного шпината. Когда шпинат станет мягким, положить в него мясо.

Развести 1 столовую ложку поджаренной муки в 2 чайных чашках горячей воды и вылить в кастрюлю. Хорошенько перемешать и переложить в глиняный или чугунный горшок. Запекать баранину на среднем огне, пока не испарится вся вода. Вынуть из духовки и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **134. Вареная баранина с петрушкой**

Взять 500 г баранины, желательна молодой. Нарезать ломтиками. Промыть теплой водой и потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Посолить. Если необходимо, понемногу доливать в кастрюлю горячую воду, пока мясо не станет мягким. Когда в кастрюле останется только жир, переложить мясо в другую кастрюлю.

На выделившемся жире и соке припустить 4—5 молодых луковиц вместе с перьями и 3-4 пучка зелени петрушки. Развести 1 столовую ложку муки и щепотку лимонной кислоты в 2 чайных чашках воды и вылить в кастрюлю с зеленью. Положить в кастрюлю мясо.

Варить на медленном огне в течение получаса.

### **135. Молодая баранина с бамией\***

1 кг бамии очистить, обрезать стебли, вымыть, положить в подсоленную воду и оставить на один час.

1 кг мяса молодого барашка вымыть, посолить и потушить с

1 кофейной чашкой растительного масла. Понемногу доливать в кастрюлю воду, пока мясо не станет мягким. Когда вода испарится и останется только жир, вынуть мясо из кастрюли.

Припустить на жире 2—3 зеленые луковицы вместе с перьями. Бамию откинуть на дуршлаг и добавить к луку. Когда она станет мягкой, положить в кастрюлю мясо. Тушить около получаса, при необходимости доливая понемногу теплую воду. Развести 1 чайную ложку муки и 1 чайную ложку томатной пасты в 2 чайных чашках воды и вылить в кастрюлю. Варить в течение получаса на медленном огне. Прежде чем снять кастрюлю с плиты, добавить мелко нарезанной зелени петрушки.

*\*Бамия -овоц с мясистыми стручками, которые употребляют в пищу недозрелыми—Прим.пер.*

### **136. Баранина, тушенная с молодым картофелем**

500 г молодой баранины нарезать ломтиками и потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Посолить и перемешать. Когда мясо станет мягким, переложить его в другую кастрюлю.

На выделившемся соке и жире потушить 1 кг молодого картофеля. Добавить 1 рубленую луковицу. Потушить и добавить в кастрюлю мясо. Налить 1 чайную чашку горячей воды и тушить на медленном огне до готовности. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **137. Бараньи отбивные на косточках**

Из бараньей корейки нарезать куски мяса вместе с косточкой, немного отбить и жарить на решетке над углями или на сковороде с жиром. Время от времени переворачивать, чтобы не подгорели. Снять с огня, посолить и поперчить молотым черным перцем. Сложить в кастрюлю из огнеупорного стекла, закрыть крышкой и оставить в теплом месте до подачи на стол. Подавать с гарниром из молодого картофеля, тушенного в масле и посыпанного свежим укропом.

### **138. Бараньи ребрышки в айвовых листьях**

7—8 бараньих ребрышек с мясом нарезать на мелкие кусочки, промыть, посолить и дать полежать полчаса.

Хорошо промыть молодые айвовые листья. Число листьев должно быть равно числу кусочков мяса. В два айвовых листа заворачивать по 2 кусочка мяса на ребрышке. Плотно уложить в глиняный горшок или в глубокий противень и сбрызнуть 1 кофейной чашкой растительного масла. Налить 2 чайные чашки слегка подсоленной воды и поставить в духовку.

Когда вода полностью испарится, ребрышки готовы. Подавать горячими с гарниром из тушеного молодого картофеля, посыпанного укропом.

### **139. Телятина, тушенная с луком**

1 кг телятины (лопатку или шею) вымыть, нарезать кусками и сложить в кастрюлю с толстым дном или глиняный горшок с крышкой. Добавить 9-10 порубленных луковиц, соль по вкусу, 1 чайную ложку красного перца, 1/2 чайной ложки тмина, 1 кофейную чашку не очень крепкого уксуса и 1 чайную чашку воды.

Закрывать кастрюлю крышкой и обмазать ее тестом, чтобы не выходил пар. Тушить телятину на медленном огне в течение 3—4 часов.

### **140. Телятина с айвой и черносливом**

1 кг телятины (шейку) нарезать кусками и посолить. Налить в кастрюлю 1 кофейную чашку растительного масла и потушить в нем мясо до мягкости. Вынуть мясо из кастрюли.

На этом же жире припустить 1 порубленную луковицу. Положить 2 очищенные от кожицы и сердцевинки и нарезанные кубиками айвы и горсть сушеного, предварительно замоченного чернослива без косточек. Все хорошо перемешать.

Потушить лук с фруктами и положить в кастрюлю мясо. Влить 2 чайные чашки горячей воды с разведенной в ней 1 чайной ложкой томатной пасты. Варить телятину с фруктами на слабом огне до готовности. Снять с плиты и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **141. Тушеные отбивные из филе телятины**

1 кг отбивных из филе телятины отбить деревянной тяткой, каждую посолить и посыпать черным перцем. Сложить отбивные в миску одна на другую и оставить так на несколько часов или на ночь, чтобы мясо пропиталось солью и перцем. После этого обжарить отбивные с обеих сторон в кипящем жире.

В кастрюлю среднего размера вылить жир, на котором жарились отбивные. Положить отбивные и влить 1 чайную чашку горячей воды. Сверху на кастрюлю поставить миску с водой и накрыть крышкой.

Тушить на умеренном огне до тех пор, пока не испарится вода в миске и кастрюле. Вынуть отбивные и подавать к столу.

### **142. Телячий рубец в горшочке**

Телячий рубец хорошо очистить, промыть и нарезать крупными кусками. Сварить в подсоленной воде до мягкости. Вынуть куски рубца из кастрюли и нарезать полосками.

Поджарить 2 мелко нарезанные луковицы в 1 кофейной чашке растительного масла. 2 столовые ложки муки и 1 столовую ложку томатной пасты развести в 3 чайных чашках бульона, в котором варился рубец, и добавить к луку. Положить полоски рубца и заправку в глиняный горшок. При необходимости посолить. Закрыть горшок крышкой и обмазать крышку тестом. Поставить на плиту и включить ее на полную мощность.

Когда закипит, уменьшить огонь. Тушить на слабом огне в течение 10 минут. Снять горшок с огня, открыть крышку и посыпать 1 пучком мелко нарезанной зеленью петрушки (один пучок).

### **143. Телячий рубец в панировке**

Рубец очистить и хорошо промыть. Опустить в подсоленную воду и варить до тех пор, пока рубец не станет мягким. Затем его следует переложить в другую посуду и залить 1 л молока. Варить на медленном огне около 1 часа. Вынуть и, когда он немного остынет, нарезать на кусочки величиной с ладонь.

Смешать 2 яйца и 1 столовую ложку муки с 1 чайной чашкой молока. Разогреть на сковороде жир. Окунуть каждый кусочек рубца в панировочную смесь и обжарить до золотистого цвета. Выложить готовые кусочки на широкую тарелку и посыпать молотым черным перцем. Отдельно подать чеснок, растертый с уксусом и солью.

### **144. Телячий мозг в панировке**

В подсоленную кипящую воду (3 чайные чашки) опустить телячий мозг, очищенный от оболочки. Варить около 30 минут. Вынуть мозг и, когда он остынет, нарезать на кусочки, напоминающие ломтики хлеба. Взбить 2 яйца с 1 столовой ложкой муки, добавить щепотку соли. Разогреть 2 кофейные чашки жира в сковороде. Каждый кусочек мозга обмакнуть в яйцо и обжарить с двух сторон. Вынуть и разложить на широком блюде.

По обеим сторонам украсить блюдо маринованным красным перцем.

### **145. Телячий язык, тушенный с луком**

Язык обдать горячей водой, чтобы было легче его очистить. Нарезать ломтиками.

Обжарить 4-5 луковиц в 1 кофейной чашке растительного масла. Добавить соль по вкусу и 1 чайную ложку томатной пасты. Налить 2 чайные чашки горячей воды. Опустить в смесь ломтики языка. Добавить 1 лавровый лист и 5—6 горошин черного перца.

Тушить на медленном огне полчаса.

## 146. Телячий язык под соусом

1 язык сварить в 6 стаканах подсоленной воды до мягкости. Вынуть язык из кастрюли, очистить от кожи и нарезать тонкими ломтиками.

Спассировать 2 столовые ложки муки с растопленным кусочком масла. Когда мука зарумянится, добавить 1 чайную чашку бульона, в котором варился язык, 1 лавровый лист и 1 столовую ложку томатной пасты, разбавленную водой. Посолить. Мешать, пока соус не загустеет, снять с огня. Разложить ломтики языка на блюде и полить соусом.

## 147. Телячий мозг под соусом

Хорошо промытый и очищенный от пленки телячий мозг 30 минут варить в 4 чайных чашках подсоленной воды на умеренном огне. Снять с огня. Вынуть мозг шумовкой. Дать остыть.

На кусочке сливочного масла поджарить 2 столовые ложки муки и кусочек сварившегося мозга. Мешать до тех пор, пока соус не станет густым. Долить чуть-чуть воды, перемешать и вылить соус в бульон. Перемешать, посолить, если нужно, и снять с огня.

Остывший мозг нарезать на куски. Взбить 2 яйца. Окунуть каждый кусок в яйца, обвалить в сухарях и обжарить в кипящем растительном масле. Подать к столу, полив соусом.

## Блюда из свинины

*По библейской легенде, в раю животные и человек жили вместе, и человек, как и животные, питался только растительной пищей. Сегодня в это трудно поверить, поскольку все кухни мира изобилуют рецептами приготовления различных мясных блюд и большей частью, особенно в нашей македонской кухне, — из свинины. Как и все, я готовлю свинину, но сама ее никогда не ем. С раннего детства у меня осталось тяжелое воспоминание, которое заставило меня навсегда отказаться от свиного мяса.*

*У нас был розовый поросенок — его подарили отцу, а он дал его мне, чтобы я за ним ухаживала. Мы привязались друг к другу, и поросенок всюду ходил за мной, как собачка.*

*Он знал мой голос. Стоило мне его кликнуть, как он тут же прибежал на зов. Однажды соседка попросила меня сходить за растительным маслом в лавку к дедушке Сократу. Я взяла бутылку и деньги и отправилась за покупкой, а поросенок увязался за мной. Я вошла в лавку, и, когда спохватилась, поросенок был уже внутри. Дедушка Сократ стал его прогонять, но перепуганный поросенок, вместо того чтобы выскочить на улицу, заметался из стороны в сторону, налетел на мешок с мукой, потом угодил в мешок с черным перцем. Дедушка Сократ уже приготовился наливать масло и держал в руке огромную воронку. Животное, совсем обезумев, опрокинуло жестяную банку с маслом. Поднялась страшная суматоха. Я схватила пустую бутылку, поросенка и выбежала на улицу. Решила купить масло в другой лавке. Меня уже давно ждали с покупкой, поэтому я неслась со всех ног. Поросенок с трудом меня догонял. Влетаю в магазин, смотрю — покупатель пробует рахат-лукум и велит бакалейщику отрезать большой кусок. У меня слюнки потекли. Не помню, как я попросила кусочек лукума. Бакалейщик протянул мне лакомство, потом налил масла, а когда посчитал деньги, то отлил из бутылки часть масла. Когда я вернулась, соседка решила, что бакалейщик меня обманул, и пошла с ним ругаться. Про рахат-лукум у меня язык не повернулся сказать. Конечно, скоро все раскрылось.*

*Ванга сурово наказала меня, а поросенок куда-то пропал. Я плакала и тосковала по нему очень долго, как по самому любимому другу. Однако больше я его не видела. Эта разлука так потрясла мою душу, что с тех пор я не ем свинину. Но это не мешает мне готовить кушанья из свинины, которые нравятся моим близким и друзьям. Многие наши знакомые тоже готовят*

*по моим рецептам. Некоторые из них я предлагаю в этой книге.*

### **148. Свинина с соусом из квашеной капусты**

400 г мелко нарезанной свинины варить 20 минут вместе с 1/2 мелко нарезанного кочана квашеной капусты, несколькими горошинами черного перца, щепоткой чабреца и 1 лавровым листом.

Когда мясо сварится, добавить 1 яйцо, 1 столовую ложку муки, 1 кофейную чашку сметаны и мелко нарезанный корень сельдерея. Заправить блюдо этой смесью и, помешивая, варить до загустения. Снять с огня и подать к столу.

### **149. Зразы из свиных отбивных**

Вам потребуется: 4 больших куска свинины или телятины (лучше от окорока), 500 г моркови, головка чеснока, черный перец, лавровый лист, душистый перец и соль.

Нарезать мясо на куски величиной с ломтики хлеба. Отбить деревянной тяткой и натереть солью, черным и красным перцем. Дать мясу постоять 2 часа.

Мелко нарезать морковь и чеснок. На каждый кусок мяса выложить смесь из моркови и чеснока, положить кусочек лаврового листа и 1—2 горошины черного перца.

Свернуть мясо как голубцы или в виде рулета и перевязать белой ниткой. Жарить в кипящем растительном масле, пока не зарумянятся. Переложить в кастрюлю. Выложить на мясо остатки нарезанной моркови, чеснока, черного перца и лаврового листа и залить 2 чашками воды. Блюдо будет готово, когда выкипит вся вода.

### **150. Жаркое из свинины с луком-пореем**

500 г свинины мелко нарезать и обжарить. 4 больших стебля лука-порея нарезать кольцами и обжарить в 1 столовой ложке растопленного свиного жира.

Когда лук станет мягким, добавить поджаренные кусочки мяса. Хорошенько перемешать. Посолить, посыпать растертым тмином и молотым черным перцем по вкусу. Добавить щепотку красного перца.

Влить 1 кофейную чашку горячей воды и тушить около 20 минут. Снять с огня и подавать к столу.

### **151. Рагу из свиных ребрышек**

Нарезать на куски и отбить ребрышки молодого поросенка вместе с мясом. Посолить. Обжарить на небольшом количестве жира. Выложить в тарелку и посыпать молотым черным перцем. Подавать с квашеной капустой.

### **152. Закуска из свиных хвостов**

Свиные хвосты хорошенько очистить, промыть и обдать кипятком. Варить в подсоленной воде до готовности. Слить воду, хвосты нарезать на куски, посыпать солью и молотым черным перцем. Подавать к столу горячими к ракии и красному вину.

### **153. Свиная кожа с фасолью**

1 чайную чашку фасоли довести до кипения, после чего воду слить. Залить фасоль 2 чайными чашками холодной воды. Довести до кипения и варить еще 5 минут. Добавить 200 г очищенной свиной кожи. Варить с фасолью до полной готовности, понемногу добавляя воду.

Потушить белую часть 1 лука-порея, нарезанную колечками, с 1 столовой ложкой

томатной пасты и 1 чайной ложкой красного перца. Разбавить заправку водой, в которой варилась фасоль, и вылить в кастрюлю. Посолить, положить 1 лавровый лист. Когда фасоль закипит, снять с огня. По вкусу можно добавить 1 острый перец.

#### **154. Закуска из вареных свиных языков**

Хорошо очистить и промыть в теплой воде свиные языки. Варить в подсоленной воде. Когда сварятся, вынуть из кастрюли и снять кожу с верхней части языка.

Нарезать язык кружочками и разложить на широкой плоской тарелке. Посолить и посыпать молотым черным перцем. Подавать теплыми.

#### **155. Студень из свиных ножек**

Хорошо очищенные и промытые свиные ножки сварить в подсоленной воде. Выложить в плоскую и широкую тарелку, посыпать солью и красным перцем. Подавать к столу теплыми.

В бульон положить растертый чеснок и уксус по вкусу. Оставить в холодном месте, чтобы получился студень.

#### **156. Гювеч из свинины с рисом**

1 кг свинины нарезать на кусочки и потушить в 2 столовых ложках жира (или 1 кофейной чашке растительного масла). Посолить. Вынуть готовую свинину и в том же жире припустить 1 маленькую мелко нарезанную луковицу. Добавить 1 чайную чашку промытого риса. Хорошенько перемешать. Когда рис немного поджарится, налить в форму 3 чайные чашки теплой воды, положить мясо и рис с заправкой. Если нужно, добавить соль.

Запекать в духовке до тех пор, пока не испарится вода. Вынуть из духовки и посыпать молотым черным перцем или тмином.

#### **157. Свинина с картофелем**

1 кг свинины нарезать на кусочки и промыть, залить 2 чайными чашками подсоленной воды. Варить мясо до тех пор, пока не испарится вода. Когда на дне останется только жир, вынуть свинину. Обжарить в жире 1 мелко нарезанную луковицу и добавить промытый и нарезанный картофель (1 кг). Если жира мало, можно добавить 1 столовую ложку сала или 2 столовые ложки растительного масла. Когда картофель будет готов, положить мясо. Все хорошенько перемешать. Переложить в глиняный горшок, влить 2 чашки горячей воды и поставить в духовку. Запекать до тех пор, пока не испарится вся вода.

#### **158. Свинина с квашеной капустой**

1 кг свинины нарезать кусочками, промыть и тушить в 1/2 чашки свиного жира. Посолить. Когда мясо станет мягким и поджарится, переложить его в глиняный горшок.

В том же жире потушить в течение получаса 1 хорошо просолившийся, нашинкованный кочан квашеной капусты. Снять с огня, посыпать тмином и молотым черным перцем и переложить в глиняный горшок к мясу. Залить 1 чайной чашкой капустного рассола.

Запекать в духовке на сильном огне, пока не испарится вся вода.

*Зимой в Рунах мы часто готовили мамалыгу со свинными шкварками. Предлагаю рецепт ее приготовления.*

#### **159. Мамалыга со свинными шкварками**

300 г свинины нарезать на кусочки и поджарить. Поставить на огонь кастрюлю с 2 литрами воды. Воду посолить (1/2 чайной ложки).

Просеять 2 горсти кукурузной муки. Когда вода закипит, высыпать в кастрюлю муку. Варить, помешивая, 45 минут. В готовую мамалыгу добавить 1 кофейную чашку растопленного масла или свиного жира и тщательно перемешать. Выложить мамалыгу на широкое блюдо, сверху посыпать свиными шкварками.

Подавать горячей.

*Пока мамалыга готовилась, в камине стоял медный кувшин со сливовой ракией. Когда ракия закипала, в нее добавляли мед. Горячая ракия и вкусная мамалыга создавали очень хорошее настроение. Помню, как в один такой вечер Ванга рассказала нам о седельнике.*

*Жил в одном селе старый седельник. Ни у кого в целой округе не получались такие ладные седла, как у него. Но пришло время, и мастер умер. Все ослиное племя собралось на площади. Ослы ревели и скакали от радости. Некому больше навьючивать их спины тяжелым грузом. Лишь один старый осел не принимал участия в общем ликовании. Он спросил, чему так радуются его собратья. Молодые ослы окружили старика и наперебой стали кричать, что седельник умер, а значит никто не взвалит на них ношу и отныне все ослы свободны. Но старый осел лишь грустно покачал головой и сказал: «Напрасно вы радуетесь. Настали для нас трудные времена. Старый мастер умер, но у него есть сын, которому ремесло перейдет по наследству. Старик знал свое дело и делал седла удобными. Его сыну ни за что не смастерить таких. От новых седел у нас не только кожа на спине слезет, но и мясо. Мы — ослы, и люди хотят, чтобы мы работали!» Стыдно стало ослам, и разошлись они, понуриив головы. Мораль придумайте сами, говорила Ванга, пробуя мамалыгу, чтобы убедиться, что она приготовлена по ее правилам.*

## 160. Тушеные отбивные

1 кг свинины нарезать кусками, как для отбивных, и отбить. Посыпать солью и специями.

2-3 луковицы крупно нарезать. В кастрюлю из огнеупорного стекла положить слой отбивных, потом слой лука. Сверху положить и разровнять 200 г сметаны. Посыпать 200 г тертого сыра, добавить 1 столовую ложку сливочного масла. Накрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку. Тушить сначала на сильном огне, а через 20 минут — на умеренном.

Блюдо будет готово через 2—3 часа.

## 161. Фаршированные котлеты

Хорошо отбить несколько свиных отбивных (эскалопов). В середину каждого куска положить начинку из мелко нарезанных соленых огурцов, кусочка мягкого сыра или брынзы и специй. Завернуть котлеты и перевязать белой ниткой, чтобы не выпал фарш.

Обмакнуть котлеты в яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в кипящем масле. Подавать горячими с овощным гарниром и салатом.

## 162. Свиные ножки с солеными помидорами

2 свиные ножки сварить в подсоленной холодной воде. Вынуть ножки из кастрюли, дать остыть и отделить мясо от костей. Мясо мелко нарезать.

В 1 кофейной чашке растительного масла поджарить 1 мелко нарезанную луковицу. 6—7 соленых зеленых помидоров нарезать и добавить к луку. Положить 1 столовую ложку томатной пасты и в конце — 1 чайную ложку молотого черного перца. Положить свиное мясо и хорошо перемешать. Налить 1 чайную чашку теплой воды и варить на медленном огне до тех пор, пока не испарится вся вода.

Блюда с рубленным мясом

*Когда я рассказываю об этих кушаньях, всегда вспоминаю свое детство. Одно время на нашей улице жила турецкая семья — Муи-дини Атидже-ханум. Это были люди, которые*



свято хранили свои традиции и жили по своим правилам. Муидин и Атидже-ханум часто приглашали меня в гости — мы были соседями. Иногда эта пожилая пара просила меня сходить в магазин за хлебом, молоком или еще за чем-нибудь. Давая деньги, Атидже-ханум (так ее называли все в округе) всегда говорила: «Если останутся деньги, купи себе саечку», но на сайку деньги оставались редко. Сдачи чаще всего хватало лишь на один бублик.

По утрам по улицам нашего города ходили молодые парни с длинными подносами, которые они носили на головах. На подносах были разложены сайки с нутом. А в руках парни держали нанизанные на бумажную веревку 50 вкуснейших бубликов. Их замешивают только на белке, муке и небольшом количестве растительного масла. Продавцы кричали: «Саечники идут!», и улица наполнялась благоуханием свежих саек.

В доме Атидже-ханум был заведен строгий порядок. Почти каждый день она готовила какое-нибудь мясное блюдо. Обычно она жарила сразу много котлет, складывала их в глубокую миску и

накрывала крышкой с решеточкой посередине — чтобы пицца «не задохнулась». В потолок на кухне был вбит крючок, к которому привязывали корзину. С одной стороны в нее клали хлеб, с другой — миску с едой. Так Атидже-ханум оберегала пищу от мышей. Когда подходило время обеда, наша соседка снимала корзину и вынимала продукты — столько, сколько нужно на обед. Они никогда не ели холодную пищу. На небольшой печи, которая топилась древесным углем, Атидже-ханум кипятила воду в кастрюле, затем клала на нее решетку и раскладывала на решетке хлеб и котлеты, чтобы они на пару подогрелись и стали мягкими. Только после этого хозяйка накрывала на стол.

Даже став взрослыми, мы не придерживались строго заведенных порядков, но и наша македонская кухня славилась вкусными и оригинальными рецептами.

### **163. Голубцы из молодых липовых листьев с мясным фаршем**

Собрать 40 широких молодых липовых листьев до того, как липа зацветет.

2—3 зеленые луковицы вместе с перьями обжарить в 1 кофейной чашке растительного масла. Добавить к луку и потушить 1 кофейную чашку очищенного и вымытого риса. Долить, если необходимо, совсем немного теплой воды, чтобы рис размягчился. Посолить, добавить щепотку липового цвета, 1—2 щепотки молотого черного перца и 500 г рубленого мяса. Эта начинка для голубцов. Положить 1 чайную ложку начинки на липовый лист и завернуть края. Вторым листом обернуть голубец в противоположную сторону, чтобы хорошо стянуть его. Легонько надавить, чтобы во время варки голубцы не развернулись.

На дно кастрюли, в которой будут вариться голубцы, положить перевернутую вверх дном плоскую тарелку. Тарелка должна закрыть все дно кастрюли, чтобы голубцы не подгорели. Плотно уложить голубцы в кастрюлю. Сбрызнуть растительным маслом. Влить 2 чайные чашки теплой подсоленной воды и варить на медленном огне около 30 минут. Когда и листья, и начинка хорошенько проварятся, аккуратно вынуть голубцы и выложить в широкую тарелку. Если в кастрюле осталась вода, следует приготовить соус. Для этого высыпать в кастрюлю 1 чайную ложку муки и добавить 1 чайную чашку разбавленного кефира. Посолить и варить, пока соус не загустеет. Можно полить им голубцы или подать к столу в соуснике.

### **164. Голубцы из щавеля с рубленным мясом**

20 листьев щавеля очистить от толстых стеблей. Опустить в кипящую подсоленную воду на 2 минуты, чтобы стали мягкими. Приготовить начинку. 1 мелко нарезанную луковицу поджарить в 1 кофейной чашке растительного масла. Затем добавить к луку и обжарить 250 г фарша. Добавить и потушить 1 кофейную чашку промытого и очищенного риса. Посолить. Добавить в начинку мелко нарезанную мяту. Вынимать из воды по 1 щавелевому листу, класть на его краешек по 1 чайной ложке начинки и сворачивать продолговатые голубцы. Уложить их в глиняный горшок плотно друг к другу, чтобы они не могли развернуться. Взбить 2 яйца и

добавить 1 чайную чашку кефира. Немного посолить, добавить щепотку молотого черного перца и 1 столовую ложку жира. Хорошенько перемешать и залить смесью голубцы. Поставить в духовку. Запекать на умеренном огне 15—20 минут.

### **165. «Птичьи гнезда» из мясного фарша**

Для этого блюда нужно 500 г сырого бараньего фарша. Смешать фарш с 1 кофейной чашкой вареного риса. Посолить, добавить молотого черного перца по вкусу и 1 пучок мелко нарезанной зелени петрушки. Хорошенько перемешать фарш, разделить на 6 шариков и каждый обмакнуть во взбитое яйцо.

Еще 1 пучок петрушки мелко нарезать и обвалить в ней шарики. Сложить их в смазанный жиром глиняный горшок. Дном чашки сделать в шариках углубления, чтобы они напоминали гнезда. Сбрызнуть жиром и поставить запекаться в духовку на умеренном огне. Через 15—20 минут вынуть из духовки и в каждое «гнездо» вылить по 1 яйцу. Посолить, поперчить и снова поставить в духовку. Запекать еще 10 минут. На тарелку выкладывать по 1 «гнезду», подавать с соответствующим сезону гарниром.

В нашем доме в качестве гарнира использовали тушеный в масле картофель, посыпанный укропом, маринованный красный перец или свежий салат.

### **166. Фаршированные молодые кабачки**

1 кофейную чашку очищенного и промытого риса замочить в воде на 2—3 часа. С небольших молодых кабачков (1 кг) срезать крышечки со стороны стебля и острым ножом вынуть из кабачков мякоть, так чтобы они стали похожи на бутылочки.

Вынутую мякоть мелко нарезать. 1—2 мелко нарезанные зеленые луковицы поджарить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Процедить замоченный рис и выложить его в лук, туда же положить 500 г мясного фарша. Добавить нарезанную мякоть. Начинку немного посолить, посыпать молотым черным перцем по вкусу, снять с огня и дать немного остыть. Наполнить кабачки начинкой. Закрыть срезанными верхушками и уложить в глиняный или чугунный горшок.

Взбить 1 желток с 1 столовой ложкой муки. Разбавить 1 стаканом воды и соком 1 лимона. Залить кабачки и поставить их в духовку. Запекать на умеренном огне.

### **167. Фаршированные баклажаны**

Взять 10 небольших баклажанов правильной формы. С узкого конца баклажана сделать вырез в виде эллипса примерно на 1/2 длины. Баклажаны должны походить на сабо. Вынуть мякоть и мелко ее нарезать. Посолить баклажаны снаружи и изнутри и положить их в дуршлаг под наклоном, чтобы стекал горький сок.

Спустя 1 час мелко нарезать 1 луковичу и поджарить до золотистого цвета с 1 кофейной чашкой растительного масла. Добавить нарезанную мякоть баклажанов. Когда она станет мягкой, добавить 500 г мясного фарша. Потушить. Можно добавить 1—2 мелко нарезанных помидора и 1/2 чайной ложки красного перца. Посолить начинку (если нужно) и посыпать молотым черным перцем по вкусу и мелко нарезанной петрушкой. Снять начинку с огня. Когда немного остынет, наполнить ею баклажаны. Уложить баклажаны в глиняной горшок, сбрызнуть растительным маслом и посыпать мукой. Влить 2 чайные чашки теплой воды и запекать баклажаны на сильном огне около получаса.

### **168. Фаршированный лук**

Взять 1 кг репчатого лука продолговатой формы. Разрезать луковички пополам по длине. Вынуть сердцевину, оставив толь-

1 ко 3 «листочка». Получатся продолговатые мисочки. Сердцевину очень мелко нарезать или натереть на терке.

500 г фарша хорошенько перемешать со всеми приправами, которые обычно кладут в котлеты. Добавить и нарезанный лук. В каждую луковую «мисочку» положить 1 столовую ложку фарша. Уложить луковицы в форму, влить 1 чайную чашку теплой воды и поставить в духовку на сильный огонь. Когда вода выкипит, развести 1 чайную ложку муки и 1 чайную ложку томатной пасты в 1 кофейной чашке теплой воды. Залить лук и поставить обратно в духовку. Через 10 минут блюдо готово.

### **169. Фаршированный картофель**

В подсоленной воде сварить в мундире 5—6 больших картофелин. Воду слить. Картофель остудить и очистить. Разрезать каждую картофелину пополам по длине. Вырезать серединку, •делав из картофелин «мисочки».

Приготовить начинку из 500 г мясного фарша, 1 яйца, 1 столовой ложки томатной пасты и молотого черного перца. Добавить толченую картофельную мякоть. Все хорошенько перемешать. Этой смесью наполнить «мисочки» и уложить их на противень. Посолить по вкусу. 1 чайную чашку сметаны смешать с 1 яйцом и столовой ложкой муки. Залить фаршированный картофель и поставить на 15 минут в духовку на сильный огонь.

### **170. Квашеная капуста с рубленным мясом для торжественных случаев**

Взять 1 кочан квашеной капусты средней величины. Отделить поочередно все листья.

Мелко нарезать 1 стебель лука-порея. Поджарить его с 1 кофейной чашкой растительного масла. Добавить 500г свиного или смешанного фарша. Помешивая, потушить фарш. Добавить соль по вкусу, черный перец и тмин. Снять фарш с огня.

Застелить дно большой сковороды марлей. Разложить на нее по кругу капустные листья, так чтобы они немного заходили друг на друга. Выложить на них фарш. Закрывать сверху вторым слоем листьев и на них положить начинку. Продолжать так, пока не закончатся фарш и листья. Желательно, чтобы сверху оказался фарш. Осторожно приподнять уголки марли и завязать их узлом, при этом листья должны принять форму кочана капусты. Положить «кочан» в глубокую кастрюлю, залить капустным рассолом и варить на медленном огне 2 часа. Когда листья сварятся, вынуть «кочан» и остудить. Положить в глубокое блюдо, развязать марлю и осторожно вынуть «кочан», чтобы он не рассыпался. Аккуратно разрезать и подавать к столу.

### **171. Голубцы из квашеной капусты**

Кочан квашеной капусты средней величины разобрать на отдельные листья. Утолщенные прожилки листьев срезать или разбить тупкой. 1 мелко нарезанный стебель лука-порея обжарить в 1 кофейной чашке растительного масла. Положить 1 кофейную чашку очищенного и промытого риса, хорошенько перемешать и добавить 1 кг рубленого мяса. Потушить и, когда фарш немного поджарится, добавить молотый черный перец, тмин и, если необходимо, посолить.

Когда начинка немного остынет, на подготовленные листья капусты положить по 1 столовой ложке фарша. Завернуть голубцы потуже, чтобы не развернулись. Уложить в кастрюлю плотно друг к другу. Сверху придавить плоской тарелкой, вылить в кастрюлю 1 чайную чашку капустного рассола и 1 чайную чашку воды. Если фарш и без того жирный, жир можно не добавлять. Если фарш нежирный, добавить 1 столовую ложку жира. Варить на медленном огне около часа. Когда голубцы сварятся, выложить их на широкое блюдо.

Если в кастрюле осталась вода, ее нужно использовать для приготовления соуса. Перемешать 1 столовую ложку муки с 1 чайной ложкой томатной пасты и разбавить водой из

кастрюли. Если нужно, добавить воды (до 1 чайной чашки). Когда соус загустеет, снять с огня и залить им голубцы.

### **172. Голубцы из белокочанной капусты**

Необходимо: 1 средний кочан капусты, разделанный на листья, 500 г рубленого мяса, 2 кофейные чашки риса, 1 луковица, 1 кофейная чашка растительного масла, 10 горошин черного перца.

Капусту очистить, вырезать кочерыжку, кочан положить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Капусту вынуть из кастрюли и, когда вода стечет, осторожно разобрать кочан на отдельные листья и дать им остыть. Поджарить на разогретом растительном масле мелко нарезанный лук, добавить промытый рис. Немного потушить, постоянно помешивая. Положить рубленое мясо и влить 1 кофейную чашку воды. Снова потушить. Когда рис вберет воду, снять кастрюлю с огня. Добавить 1—2 щепотки молотого черного перца и 1/2 чайной ложки красного перца. Перемешать и дать фаршу остыть.

Срезать с капустных листов утолщенные прожилки. На край каждого листа положить по 1 столовой ложке смеси. Завернуть голубцы и сложить их в широкую кастрюлю. Залить голубцы 3 чайными чашками воды. Сверху положить плоскую тарелку. Закрывать кастрюлю крышкой и варить голубцы на медленном огне до тех пор, пока вода не испарится.

### **173. Голубцы из виноградных листьев**

Необходимо: 30 виноградных листьев (свежих или консервированных), 500 г рубленого мяса, 1 пучок зеленого лука или 1 луковица, 1 кофейная чашка риса, 2 пучка свежего базилика (или соответствующее количество сушеного), 1 кофейная чашка растительного масла, молотый черный перец.

Свежие виноградные листья необходимо на несколько минут опустить в горячую воду, чтобы они стали мягче. Вынуть листья шумовкой, дать стечь воде и остудить. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук и положить промытый рис. Немного потушить, пока лук не станет золотистого цвета, и добавить рубленое мясо. Перемешать. Снова потушить, постепенно доливая 1 кофейную чашку воды. Довести до готовности и снять с огня. Положить мелко нарезанный базилик и 1/2 чайной ложки молотого черного перца и перемешать. Когда фарш остынет, положить на край каждого виноградного листа по 1 чайной ложке фарша и завернуть голубцы. Сложить их в широкую кастрюлю, налить 3 чайных чашки воды, добавить 1 столовую ложку растительного масла и положить сверху плоскую тарелку. Закрывать кастрюлю крышкой и тушить голубцы на медленном огне, пока не испарится вода. Снять кастрюлю с плиты и поднять крышку и тарелку, чтобы голубцы остыли. Осторожно вынуть их из кастрюли и уложить на большое плоское блюдо.

Смешать 1 яйцо с 1 столовой ложкой муки и 200 г сметаны. Посолить. Разогреть на сковороде 1 столовую ложку растительного масла и выложить в него смесь. Помешивая, подогреть смесь, пока она не превратится в однородный соус. Довести соус до загустения и снять с огня. Подавать голубцы к столу, полив их соусом.

### **174. Голубцы из пресного теста**

Необходимо: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> чайной чашки муки, 1 яйцо, 500 г рубленого мяса, 10 горошин свежемолотого черного перца, 1 чайная чашка воды.

Из муки, яйца и воды замесить тесто. Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм. Вырезать из него кружки.

Рубленое мясо слегка поджарить на 1 столовой ложке растительного масла. Добавить соль и молотый черный перец или другие специи по вкусу. В середину каждого кружка положить по 1 чайной ложке фарша, сложить тесто пополам и защепить края с помощью

яичного белка. Сверху смазать желтком. Запекать в духовке на среднем огне.

### **175. Голубцы с салом**

Вам потребуется 20 листьев среднего кочана квашеной капусты. Срезать с листьев утолщенную часть стебля и положить в тарелку.

Мелко нарезать 1 луковицы и поджарить ее на 1 кофейной чашке растительного масла. Добавить 1 кофейную чашку промытого риса и немного потушить, постепенно доливая 1 кофейную чашку воды. Снять с огня и добавить по 1/2 чайной ложки молотого черного перца и молотого тмина. Когда рис остынет, положить на каждый капустный лист по 1 чайной ложке фарша и свернуть голубцы.

Укладывать в кастрюлю в три слоя: первый слой — голубцы, второй — ломтики сала, третий — голубцы. Накрыть голубцы плоской тарелкой, налить 3 чайных чашки теплой воды и накрыть кастрюлю крышкой. Варить голубцы на медленном огне, пока не испарится вся вода.

### **176. «Ежик» из рубленой говядины**

Необходимо: 500 г рубленой говядины, 2 вареных яйца, специи для котлет, немного вермишели.

Из рубленого мяса приготовить фарш как для котлет и дать постоять в течение 1 часа. Котлетную массу выложить ровным

слоем на влажную салфетку или марлю. На середину пласта положить друг за другом два вареных яйца. Поднять один край салфетки и свернуть котлетную массу в виде рулета. Переложить (скатить) рулет на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень швом вниз. Рулет обровнять и вытянуть с одного конца на манер носа ежика. Из двух горошин черного перца сделать ежику глаза. Размельчить вермишель и воткнуть ее в ежика в виде густых иголок. Сбрызнуть маслом.

Поставить в духовку и запекать на умеренном огне. Вермишель приобретает кофейный цвет, и рулет очень похож на настоящего ежа. Перед подачей рулет положить на листья зеленого салата, а вокруг насыпать горками тонкие ломтики жареного картофеля, которые будут имитировать солому.

### **177. Домашняя колбаса с фасолью**

1 чайную чашку фасоли замочить с вечера в холодной воде. Утром воду слить, положить фасоль в кастрюлю и залить свежей водой, чтобы она лишь закрыла фасоль. Довести до кипения и слить воду. Налить 2 л холодной воды и поставить фасоль на средний огонь.

Домашнюю колбасу нарезать кусочками и положить в фасоль. В процессе варки колбаса выделяет жир и ароматы специй, которые использовались для ее приготовления.

Когда фасоль сварится, приготовить заправку. Для этого 1 чайную ложку поджаренной муки положить в 2 столовые ложки разогретого на сковороде растительного масла и перемешать. Добавить 1 чайную ложку томатной пасты и немного красного перца. Развести заправку 1 кофейной чашкой теплой воды. Довести до кипения, снять с огня и залить заправкой вареную фасоль с колбасой. Подавать блюдо горячим.

### **178. Гювеч из риса и домашней колбасы**

Домашнюю колбасу нарезать кусочками длиной примерно в три пальца, положить в кастрюлю и поставить варить. Готовые кусочки колбасы вынуть из кастрюли шумовкой, а воду сохранить.

Очистить и промыть 1 чайную чашку риса и выложить его на сковороду. Сверху разложить кусочки колбасы на равном расстоянии друг от друга. В другой сковороде

поджарить 1 стебель мелко нарезанного лука-порея с 1 столовой ложкой свиного жира. При необходимости добавить 1 чайную ложку томатной пасты и 1/2 чайной ложки красного перца. Посолить и развести заправку 3 чайными чашками воды, в которой варилась колбаса.

Залить полученной смесью рис с колбасой и поставить гу-веч в духовку. Запекать на сильном огне в течение 30 минут. Вынуть сковороду из духовки, осторожно перемешать рис и накрыть сковороду чистой салфеткой. Блюдо готово, когда салфетка впитает остатки воды.

### **179. Домашняя колбаса с луком-пореем**

500 г домашней колбасы нарезать кусочками. 4 мелко нарезанных стебля лука-порея поджарить в 1 столовой ложке свиного жира или 1 кофейной чашке растительного масла. Немного посолить. Когда лук станет мягким, добавить 1 столовую ложку томатной пасты и заправить небольшим количеством красного перца. Переложить лук-порей в сковороду, добавить к нему кусочки колбасы.

Развести 1 столовую ложку муки в 2 чайных чашках теплой воды и полить блюдо. Поставить в предварительно разогретую духовку и запекать до тех пор, пока не испарится вода. Подавать в горячем виде с гарниром из квашеной капусты.

### **180. Домашняя колбаса с томатным соусом**

Около 300 г домашней колбасы нарезать кружками. 1 стебель мелко нарезанного лука-порея припустить в 1 столовой ложке свиного жира или 2 столовых ложках растительного масла.

Когда лук станет мягким, добавить 1 столовую ложку муки и 1 столовую ложку томатной пасты. Хорошенько перемешать и добавить 2 чайные чашки теплой воды. Довести соус до кипения и положить в него кусочки колбасы. Варить на среднем огне до тех пор, пока соус не загустеет, а колбаса не будет готова.

### **181. Горячая закуска из домашней колбасы**

Нарезать домашнюю колбасу ломтиками, положить в кастрюлю и варить в течение 20 минут. Вынуть ломтики шумовкой и

1 обжарить в кипящем свином жире до образования золотистой корочки.

Подавать горячими вместе с различными соленьями.

### **182. Домашняя колбаса, жаренная в фольге**

Домашнюю колбасу нарезать кусочками длиной около 10 см. Положить кусочки в глубокую кастрюлю, залить 2 чайными чашками домашнего красного вина, накрыть крышкой и оставить на 2 часа. Вынуть колбасу из вина и слегка отжать. Завернуть каждый кусок в фольгу и положить на решетку над раскаленными углями. Жарить до готовности по несколько минут с каждой стороны. Сложить в кастрюлю с крышкой. Подавать, не вынимая из фольги.

### **183. Домашние колбаски, жаренные на решетке**

Домашнюю колбасу нарезать кусками длиной около 20 см. На каждом куске по всей длине сделать разрез. Обжаривать колбаски на решетке над раскаленными углями. Переворачивать колбаски, пока не покроются корочкой со всех сторон. Подавать горячими как закуску к красному вину.

*Домашние колбаски особенно вкусны, если их приготовить с яйцами. В этом случае кушанье получается очень калорийным, и его хорошо подавать домашним и гостям в зимнюю стужу. Кроме того, это всегда отличная горячая закуска к различным напиткам. Что же*

*касается яиц, они являются не только важным ингредиентом для разнообразных блюд, но при необходимости могут служить в качестве разменной монеты.*

*Много лет назад, когда я была еще маленькой девочкой и мы жили в Струмице, наша семья имела одну-единственную курицу. Курица эта была просто загляденье — большая, с красно-коричневыми перьями. Однако главное ее достоинство заключалось в том, что она несла яйца с двумя желтками. Жили мы в то время очень бедно, и эти яйца хоть как-то разнообразили наше скудное меню, состоявшее главным образом из сухого кукурузного хлеба и воды. Ванга очень бережно собирала яйца и каждый день проверяла, снесла ли курица яйцо.*

*Но, на мою беду, на нашу улицу частенько захаживал дядя Таке, который с большого лотка, висевшего у него на шее, продавал волшебные лакомства: рахат-лукум, бублики, цукаты из красных яблок, булочки. Искушение было так велико, что однажды я не выдержала, взяла потихоньку только что снесенное яйцо и выменяла его на красное яблоко. На следующий день я таким же образом попробовала лукум, а потом и сдобную булочку... Ванга, разумеется, удивлялась, почему яиц не прибавляется, но признаться ей у меня не достало смелости. Но, как говорится, сколько веревочке ни виться, а конец будет.*

*Раз мы с Вангой сидели за воротами, грелись на солнышке, когда мимо нашего дома проходил дядя Таке. Он спросил, не хочу ли я что-нибудь купить. Я призналась, что у меня нет денег. Тогда дядя Таке предложил взять, как обычно, какое-нибудь лакомство в обмен на яйцо. Тут-то Ванга все и поняла. О том, что произошло дальше, вы можете догадаться и сами.*

*Предлагаю вам следующий рецепт.*

#### **184. Сосиски с яичной начинкой**

Взять сосиски из расчета по одной на каждого едока, очистить их и разрезать вдоль, но не до конца, а оставив полтора сантиметра от одного края. Развернуть две разрезанные половины и соединить их внизу, скрепив деревянной зубочисткой. Сосиска будет напоминать символическое сердце.

Взбить яйца (по 1-2 на каждую сосиску) и смешать их с 1 чайной чашкой тертого сыра. Уложить «сердца» на смазанный растительным маслом противень и наполнить их яичной смесью. Поставить в духовку и запекать на среднем огне до тех пор, пока начинка не затвердеет и не покроется золотистой корочкой. Подавать сосиски горячими с овощным гарниром.

#### **185. Вареная колбаса в панировке**

Сосиски и вареные колбасы с небольшим сроком хранения — телячью, салями, докторскую и любительскую — а также ветчину можно подавать в качестве закуски, предварительно обжарив ее в панировке.

Нарезать сосиски ломтиками (колбасу - кружками) толщиной с палец. Смешать 2 желтка с 2 чайными ложками (без горки) муки, 1 чайной ложкой растительного масла и небольшим количеством соли. Для вкуса можно добавить 1/2 кофейной чашки пива или свежего молока. Добавить хорошо взбитые белки. Обмакнуть ломтики колбасы в эту смесь и обжарить их в кипящем растительном масле. Подавать сосиски горячими с овощным салатом.

#### **186. Рулетики из ветчины в панировке**

Взбить 2—3 яйца. Нарезать ветчину ломтиками толщиной примерно 1/2 см, а сыр — брусочками по длине ломтика ветчины. Положить на каждый кусок ветчины по 1—2 брусочка сыра и свернуть ветчину в виде рулетика. Закрепить концы зубочистками или перевязать ниткой. Обмакнуть рулетики во взбитые яйца и обжарить их в кипящем растительном масле. Несколько раз рулетики перевернуть.. Выложить на тарелку и подавать горячими. На гарнир подать горох с маслом, тушеную морковь, вареный рис или соленья.

### 187. Яйца, фаршированные колбасой

7—8 яиц сварить, остудить и очистить от скорлупы. Разрезать яйца вдоль на две половины и вынуть желтки. 1 маленькую мелко нарезанную луковицу припустить с 1 столовой ложкой сливочного масла. Добавить 200 г мелко нарезанной ветчины или колбасы и немного обжарить. Посыпать щепоткой черного перца и снять с огня.

Добавить к колбасе растертые желтки и этой смесью наполнить половинки яичных белков. Посыпать тертым сыром и полить смесью майонеза и сметаны. Украсить маслиной, зеленью петрушки и кружком моркови.

### 188. Яйца, фаршированные салатом «Оливье»

Вареные яйца разрезать вдоль на две половины и вынуть желтки. Наполнить яичные белки салатом «Оливье», в который предварительно добавить измельченные желтки. Сверху посыпать тертым сыром и украсить кружками соленых огурцов.

## ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

*Как я уже не раз говорила, жили мы очень бедно и часто ложились спать голодными. Было очень страшно, особенно когда умер наш отец и мы остались круглыми сиротами. Если бы не Ванга, нам бы пришлось совсем туго. Она никогда не теряла оптимизма и умудрялась приготовить какое-нибудь кушанье даже из тех скудных запасов муки, какие могла отыскать в нашем доме. С самого раннего детства я помню, что наш завтрак часто состоял из «ресничек» — так называют в нашем краю самую постную тархану. Ванга просто варила эту стружку из теста в подсоленной воде и лишь иногда пекла из него немного пресного хлеба, что было для нас настоящим лакомством. Изредка мы позволяли себе обжарить ломтики этого хлеба в растительном масле, и тогда у нас получался праздничный завтрак.*

*И по сегодняшний день тархана осталась в нашем доме любимым завтраком. Я заправляю ею и разнообразные супы. А готовлю я тархану следующим образом.*

### 189. Овощная тархана

Провернуть в мясорубке 6 сладких перцев, 6 помидоров, 4 моркови, 2 больших стебля сельдерея, 1 луковицу. Заправить овощи 4—5 горошинами свежемолотого черного перца.

К овощной смеси добавить 2—2,5 кг муки (иногда уходит и больше) и замесить крутое тесто. Разделить тесто на 5 шариков. Каждый шарик натереть на терке. Разложить полученную стружку на салфетку и оставить сушить на солнце. Лучше всего готовить тархану утром в солнечный день. Чем дольше тархана будет сушиться, тем лучше.

На закате солнца собрать тархану и при необходимости досушить в теплой духовке. Вынуть тархану из духовки, остудить и сложить в полотняные мешочки, где она может храниться долгое время.

### 190. Простая тархана

Из 3 кг муки, воды или свежего молока и нескольких щепоток соли замесить крутое тесто. Натереть тесто на терке, высушить и собрать в мешочки (см. предыдущий рецепт).

Если вы хотите приготовить из тарханы отдельное блюдо, ее надо положить в кипящую подсоленную воду и варить, как макароны. Когда тархана размякнет и сварится, воду слить. Затем тархану можно или поджарить, или подавать вареную, посыпав молотыми грецкими орехами.



### 191. Желтая тархана с тыквой

Вам потребуется 2 кг муки. 1 кг тыквы очистить от кожицы и сварить. Когда тыква остынет, хорошенько ее размять до получения однородной массы. Всыпать в полученную массу всю муку. Добавить 5 яиц и 1 чайную чашку молока. Все тщательно вымесить, чтобы получилось крутое тесто. При необходимости можно еще добавить немного муки.

Разделить тесто на шарики. Приготовить 2 горсти муки. Протереть каждый шарик через металлическое решето, время от времени посыпая его мукой. Полученную стружку с мукой просеять через сито, чтобы отсеялась мука. Разложить стружку на салфетки и несколько часов сушить на солнце. Собрать тархану и сложить ее в полотняные мешочки. Хранить в сухом месте.

### 192. Праздничный хлеб на Крстовоздвижение

Крстовоздвижение в нашем краю отмечается как большой праздник, потому что в это время сеют озимые. К этому дню пекут специальный хлеб.

Берется по горсти каждого вида муки - кукурузной, пшеничной и ржаной. Тесто замешивается на домашних дрожжах, но можно и на пищевой соде. Сверху каравай украшают колосьями хлеба, вылепленными из теста, а по краям - зернами злаков и фасолью. Этот хлеб пекут в каждом доме, поскольку он имеет символическое значение.

*В нашем доме праздничный хлеб подавался к обеду. Ванга делила его на всех и, несмотря на то, что у нас не было земли и сами мы хлеб не сеяли, произносила молитву и благословляла труд крестьян, которые в эту пору работали на своих полях.*

*Крстовоздвижение считалось большим праздником, и в Стру-мицг его отмечали шумно и весело. В этот день устраивалась традиционная ярмарка, где продавали столько всяких лакомств, что просто глаза разбегались. Мы ходили вдоль ломившихся от снеди прилавков, но, к сожалению, денег у нас не было, и купить мы ничего не могли.*

### 193. Лепешка из кукурузной муки

Просеять 2 стакана кукурузной муки тонкого помола. Взбить венчиком 4 яйца и смешать их с 1 чайной чашкой растительного масла, 1 чайной чашкой простокваши (кефира) и 1 чайной ложкой пищевой соды. Добавить соль по вкусу. Всыпать кукурузную муку.

Быстро перемешать, чтобы не образовалось комков, а тесто получилось похожим на тесто для кекса. Выложить на смазанный растительным маслом противень и поставить в духовку. Выпекать на среднем огне. Лепешка увеличивается в объеме почти вдвое. Когда сверху появится румяная корочка, лепешка готова. Вынуть ее из духовки и через 5 минут нарезать на куски. Желательно подавать лепешку горячей.

### 194. Лепешка из кукурузной муки и лука-порей

*(I вариант)*

Замесить тесто, как указано в предыдущем рецепте. После того как мука высыпана в смесь, добавить жареный лук-порей в произвольном количестве и немного молотого черного перца. Хорошенько перемешать и выпекать на среднем огне.

### 195. Лепешка из кукурузной муки и лука-порей

*(II вариант)*

Мелко нарезать 3 средних стебля лука-порей. Растереть его с солью.

Если вы готовите лепешку зимой, можно добавить в лук-порей 1 чайную чашку мелко

нарезанной жареной свинины.

Замесить тесто из 6 горстей кукурузной муки, 1 чайной ложки питьевой соды, 1/2 чайной ложки соли и 1 чайной чашки холодной воды. Добавить лук-порей и нарезанное мясо и еще раз хорошенько все перемешать. Выложить тесто на смазанный растительным маслом противень и поставить в духовку. Выпекать лепешку на среднем огне.

### **196. Пирог из кукурузной муки с овощной начинкой**

Замесить тесто из 2 взбитых яиц, 1 чайной чашки простокваши (кефира) с растворенной в ней 1 чайной ложкой пищевой соды, 1/2 чайной ложки соли и 2 чайных чашек кукурузной муки. Раскатать тесто в толстый пласт и положить на смазанный растительным маслом противень. Смазать пласт теста растительным маслом. Завернуть края теста в виде валика. В середину положить начинку, приготовленную по следующему рецепту.

В 1 кофейной чашке растительного масла обжарить 4—5 мелко нарезанных луковиц. Когда лук станет мягким, добавить 1 столовую ложку томатной пасты, щепотку соли, молотого черного перца по вкусу и 1 лавровый лист. Хорошенько размешать и выложить начинку на середину пласта теста.

Эта овощная смесь может служить основой различных начинок для этого пирога. Сверху можно положить другие ингредиенты: мелкую рыбу (килька), пюре из шпината, пюре из крапивы, мелко нарезанную квашеную капусту с жареными свинными шкварками или с гювечем из картофеля. Заполнив начинкой пирог, поставьте его в духовку. Выпекать на среднем огне. Подавать горячим.

### **197. Овощной пирог с рыбой**

Замесить тесто из кукурузной муки, как указано в предыдущем рецепте.

Поджарить 3 мелко нарезанных луковиц в 1 кофейной чашке растительного масла. Когда лук станет мягким, посолить по вкусу и заправить 1/2 чайной ложки красного перца.

Разделить тесто на две половины. Из одной половины раскатать большой корж, так чтобы он закрывал целый противень. Из другой половины теста раскатать 6 тонких коржей. Свернуть 2 рулета. Каждый рулет изготовить из 3 тонких коржей, смазывая их растительным маслом, прежде чем соединять друг с другом. В середину противня положить большой корж. Рулеты разложить по краю противня в виде большого валика, зацепив их с краями большого коржа. В середину пирога положить слой жареного лука, на него положить мелкую рыбу (килька) в любом количестве, закрыть еще одним слоем лука и сверху снова положить мелкую рыбу. Полить начинку одной столовой ложкой томатной пасты, разведенной в 1—2 столовых ложках растительного масла. Выпекать рыбный пирог в духовке на среднем огне. Начинку для этого пирога можно приготовить также из 1 чайной чашки риса. Для этого рис надо сначала сварить, а затем немного потушить в 1 кофейной чашке растительного масла. Начинку выложить в середину пирога, а сверху положить рыбу. Так же, как и в первом случае, начинку полить разведенной в растительном масле томатной пастой, а пирог выпекать на среднем огне.

### **198. Пирог со шпинатом**

Прежде всего необходимо приготовить начинку для пирога— пюре из шпината. 1 кг очищенных, промытых и мелко нарезанных листьев шпината потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла и 1 мелко нарезанной луковицей, при необходимости понемногу доливая воду. Посолить и посыпать молотым черным перцем. Когда шпинат станет мягким, развести 1 столовую ложку муки в 1/2 чайной чашки воды и вылить в кастрюлю. Чуть-чуть потушить. Когда пюре загустеет, снять его с огня.

После этого приготовить 7 коржей. Тесто замесить из 500 г пшеничной муки, щепотки соли и кусочка дрожжей величиной с грецкий орех, разведенных в 1 чайной чашке воды. Тесто

хорошо вымесить и дать немного постоять.

Обжарить 1—2 стебля мелко нарезанного лука-порея в 1 кофейной чашке растительного масла. Когда лук станет мягким, заправить его солью и молотым черным перцем. Снять с огня. Можно добавить 1 чайную чашку размельченной брынзы. Тесто разделить на 7 шариков. Из одного шарика раскатать корж и положить его на дно противня, предварительно смазанного растительным маслом. Раскатать еще 3 коржа и сложить их друг на друга, посыпая каждый из них луковой начинкой. Скатать коржи в виде рулета и уложить его по стенкам противня. Таким же образом раскатать, сложить вместе и свернуть рулетом оставшиеся 3 коржа. Рулет уложить, как и в первом случае, вдоль стенок противня, так чтобы образовался круг. Положить в середину пирога пюре из шпината. Разогреть 1/2 кофейной чашки растительного масла и полить им пюре.

Поставить пирог в духовку. Выпекать на среднем огне. Через полчаса духовку выключить. Вынуть пирог и осторожно разбить над ним несколько яиц. Снова поставить противень в духовку. Под воздействием тепла яйца затянутся корочкой и запекутся. Через 10 минут пирог готов. Разрезать на куски, так чтобы в каждом было пюре и 1 яйцо.

*В те далекие годы, когда мы с Вангой были молоды и полны сил, мы очень любили путешествовать. Нас часто звали в гости наши друзья и родные из всех уголков Болгарии. В этих путешествиях мы знакомились с укладом жизни и обычаями в разных областях нашей страны. Приглашали нас и известные люди из Софии, но моя сестра редко принимала их приглашения. А уж если и принимала, то под благовидным предлогом старалась отказаться от угощений, потому что большинство из них были куплены готовыми или доставлены из специальных кухонь.*

*Когда умер муж Ванги, это ее подкосило, и я решила на несколько дней свозить сестру в Варну. Там жили наши близкие друзья, а глава семьи дедушка Добри был исключительной души человек. Таких воспитанных, терпеливых и благородных людей еще поискать. Во время Второй мировой войны Добри был солдатом и участвовал в военных действиях в Венгрии. Однажды, когда он находился на передовой, рядом разорвался снаряд, и осколком ему изуродовало половину лица. Страшно вспоминать, как выглядел этот человек. Однако доброта и человечность озаряли его обезображенное лицо, и оно казалось прекрасным.*

*Именно для встречи с этим человеком я и предложила сестре поехать в Варну. Я была уверена, что дедушка Добри поможет Ванге преодолеть душевную боль.*

*К нашему приезду дедушка Добри приготовил много вкусных блюд, которые любили в его семье. Однако уже на следующий день он признался, что не может забыть баницу с брынзой, которой его угощали в нашем доме много лет назад. Я решила доставить удовольствие хозяйну и испечь баницу по нашему семейному рецепту.*

### **199. Баница с брынзой**

Замесить не очень крутое тесто из 500 г муки. Разделить тесто на 10 шариков и раскатать из каждого тонкий корж, посыпая его кукурузной мукой или кукурузным крахмалом. Пока коржи будут подсыхать, растереть 250 г брынзы и смешать ее со 100 г растительного масла. Для этой баницы начинка готовится без яиц. На каждый корж положить начинку, свернуть его в виде рулетика и уложить на смазанный маслом противень. Когда противень наполнится, поставить его в умеренно разогретую духовку. Выпекать на среднем огне до появления румяной корочки. Выключить духовку, но противень не вынимать.

Разогреть на сковороде 1—2 столовых ложки растительного масла, добавить щепотку соли и 1/2 чайной чашки теплой воды. Когда вода закипит, вынуть баницу из духовки и хорошо сбрызнуть ее горячей водой. Накрыть полотняной салфеткой, оставить на 15-20 минут и лишь после этого баницу можно нарезать на куски.

*Кажется, я уже говорила, что научилась раскатывать тонкие коржи (а для этого требуется особая сноровка) уже в шесть лет. Должна признаться, что обучение этому непростому кулинарному искусству сопровождалось разными забавными случаями,*

простительными для маленькой девочки.

Помню, как однажды Ванга была чем-то занята и попросила меня приготовить к обеду овощной пирог. В нашем доме в Стру-мице была всего одна сковорода, в которой мы и варили еду, и пекли пироги. В тот день отец принес немного муки грубого помола, а в огороде уже созрела капуста, которая была основной нашей едой. Я взялась за работу, но меня тянуло на улицу поиграть с друзьями. А тут еще скалка куда-то запропастилась. Я долго ее искала и, не найдя, вышла на задний двор, где у нас был туалет, сделанный из тростника. Вытащила один стебель и вместо скалки раскатала им тесто.

Пирог получился отменным, однако вечером, когда Ванга с пристрастием расспросила меня, как я раскатывала тесто, мне досталось по первое число. Тот давний урок я запомнила на всю жизнь, потому что Ванга относилась к муке и хлебу как к святыне.

## **200. Баница с квашеной капустой и свиными шкварками**

Для этой баницы вам потребуется 1 чайная чашка обжаренных свиных шкварок и половина кочана квашеной капусты средней величины. Потушить мелко нарезанную капусту в кастрюле до мягкости, добавив 1 полную столовую ложку свиного жира. Заправить капусту молотым черным перцем и тмином. Снять кастрюлю с огня и добавить свиные шкварки. Тщательно перемешать.

Замесить мягкое тесто из 500 г муки, щепотки соли и 1 чайной чашки холодной воды. Разделить тесто на 10 шариков и из каждого раскатать тонкий корж. Положить на каждый корж начинку из капусты и шкварок и свернуть в виде рулетиков. Уложить рулетики на противень. Когда противень наполнится, сбрызнуть сверху жиром и поставить в духовку. Выпекать на среднем огне до появления румяной корочки. Вынуть противень из духовки, чуть-чуть сбрызнуть водой и закрыть полотняной салфеткой, чтобы баница впитала влагу и стала более пышной.

## **201. Слоеный пирог из готовых коржей\* и сметаны**

Как в домашних условиях приготовить коржи - см. рецепт 92. — *Прим. пер.*

Вам потребуются 2 упаковки готовых коржей. Приготовить начинку из 1 чайной чашки тертой брынзы, 1 чайной чашки сметаны, 1 кофейной чашки растительного масла, 1 чайной ложки пищевой соды и 1 чайной ложки сушеного чабреца.

Развернуть коржи и сложить их друг на друга, предварительно положив на каждый немного начинки. Сверху положить 2 коржа, смазанных в середине только растительным маслом. Нарезать пирог на квадратные куски. Сбрызнуть растительным маслом и выпекать в духовке на среднем огне. Когда пирог покроется румяной корочкой, вынуть его из духовки, чуть-чуть сбрызнуть водой и накрыть плотной хлопковой салфеткой, чтобы пирог стал мягким и пышным.

## **202. Ленивая баница**

Взбить 4 яйца и смешать их с одной чайной чашкой тертой брынзы. Добавить 1 чайную чашку йогурта (кефира) и 1 чайную ложку пищевой соды. Добавить 1 кофейную чашку растительного масла. Постепенно высыпать 2 чайные чашки муки, не переставая мешать тесто.

Тесто должно получиться густым, как для кекса. Выложить тесто на смазанный растительным маслом противень или в несколько формочек. Печь в духовке на среднем огне до образования румяной корочки. Вынуть из духовки и накрыть пирог салфеткой, дать остыть.

Если ленивая баница выпекалась в формочках, их необходимо перевернуть после того, как баница остынет.

### 203. Баница со шпинатом

Прежде всего следует приготовить начинку. 1 кг шпината очистить, промыть и мелко нарезать. Отжать из шпината воду, посолить и растереть в глубокой деревянной ступке.

Обжарить 1 мелко нарезанный стебель лука-порея в 100 мл растительного масла. Положить в кастрюлю шпинат и немного потушить. Когда шпинат станет мягким, добавить 1/2 чайной ложки молотого перца, перемешать и снять с огня. Взбить 2 яйца и добавить в начинку.

Замесить тесто из 500 г муки, щепотки соли и 1 чайной чашки холодной воды. Тесто должно получиться не очень крутым. Разделить тесто на 7-8 шариков и раскатать из них тонкие коржи. Дать коржам немного подсохнуть. Положить на каждый корж начинку из шпината и свернуть рулетиком. Уложить на противень, начав с середины, в виде круга. Сбрызнуть растительным маслом и выпекать в духовке на среднем огне до образования румяной корочки.

Вынуть из духовки и накрыть баницу полотняной салфеткой, чтобы она стала мягкой.

### 204. Пирог с крапивой и шпинатом

2 пучка крапивы и 2 пучка шпината очистить, промыть, нарезать и опустить в 2 чайные чашки кипящей воды. Когда крапива и шпинат сварятся, снять кастрюлю с плиты и слить воду. Мелко нарезать 1 луковицу или перья от 3 зеленых луковиц и потушить с 1 кофейной чашкой растительного масла. Добавить крапиву и шпинат. Посолить. Развести 1 столовую ложку муки в 1 чайной чашке воды. Постепенно подливать воду с мукой в пюре. Когда пюре загустеет, положить 200 г тертой брынзы, пучок мелко нарезанной зелени петрушки и 1/2 чайной ложки черного перца.

Взять 7 готовых или раскатанных самостоятельно тонких коржей. Взбить 3 яйца и смешать их с 200 г размельченной брынзы. Налить растительное масло в кофейную чашку. Смазать этим маслом не очень большой противень. Положить на противень 1 корж. Каждый из оставшихся 6 коржей смазывать растительным маслом и начинкой из смеси яиц и брынзы. Свернуть коржи в виде рулетов и уложить их вдоль стенок противня, чтобы получился большой «бублик». В середину, на нижний корж, выложить пюре из крапивы и шпината. Сбрызнуть растительным маслом и поставить пирог в духовку. Выпекать на умеренном огне в течение 30 минут.

### 205. Треугольные пирожки со шпинатом

1 кг шпината очистить, промыть и мелко нарезать. Хорошенько отжать из него воду, посолить и потушить со 100 мл растительного масла до мягкости. Снять с огня и дать остыть. В остывшее пюре добавить 2 взбитых яйца и 1 чайную чашку измельченной или тертой брынзы.

Замесить мягкое тесто из 500 г муки, щепотки соли и 1 чайной чашки холодной воды. Разделить тесто на 10 шариков и раскатать из них тонкие длинные коржи. На одну половину каждого коржа положить начинку из шпината, а вторую половину слегка смазать растительным маслом. Сложить коржи пополам, так чтобы часть, смазанная маслом, накрыла начинку. Затем коржи свернуть в виде треугольника и продолжать сворачивать в таком же порядке по всей длине коржа. Сбрызнуть пирожки растительным маслом и поставить в разогретую духовку. Печь на среднем огне до образования румяной корочки.

### 206. Баница с брынзой и яйцами

По-моему, эта баница получается гораздо вкуснее, если хозяйка сама раскатает тесто для коржей. Насколько бы свежими не оказались купленные коржи, такой вкусной баницы, как домашняя, из них не выйдет.

Замесить мягкое тесто из 500 г муки, щепотки соли и 1 чайной чашки холодной воды. Разделить тесто на 10 шариков и тонко раскатать каждый из них, посыпая при необходимости кукурузной мукой. Дать коржам немного подсохнуть.

Приготовить начинку из 1 чайной чашки размельченной или натертой на терке брынзы, 2—3 взбитых яиц, 1 кофейной чашки растительного масла и щепотки чабреца. Смазать каждый корж начинкой и свернуть в виде рулета. Уложить спиралью на смазанный растительным маслом противень, начав с середины. Сбрызнуть маслом и выпекать в умеренно разогретой духовке. Когда сверху появится румяная корочка, духовку выключить.

Пока баница допекается, разогреть на сковороде 1 столовую ложку растительного масла, добавить щепотку соли и 1/2 чайной чашки холодной воды.

Когда вода закипит, вынуть баницу из духовки и сбрызнуть горячей водой. Накрыть салфеткой, чтобы баница впитала воду и стала пышной, и оставить на 20 минут.

### **207. Баница с рубленным мясом**

Замесить обычное мягкое тесто для баницы из 500 г муки, щепотки соли и 1 чайной чашки холодной воды. Раскатать из теста 10 тонких коржей.

Начинку можно приготовить из любого рубленого мяса (около 300 — 400 г). Обжарить в 2—3 столовых ложках растительного масла 1 мелко нарезанную луковицы и, когда лук станет мягким, добавить мясной фарш. При необходимости посолить по вкусу. Когда фарш будет готов, снять его с огня и добавить по 1/2 чайной ложки молотого черного перца, молотого тмина и чабреца. Тщательно перемешать.

На каждый корж положить начинку. Сложить коржи друг на друга. Сверху положить два коржа, смазанных внутри только растительным маслом.

Нарезать баницу на куски, сбрызнуть растительным маслом и выпекать в умеренно разогретой духовке. Когда баница покроется румяной корочкой, вынуть ее из духовки, слегка сбрызнуть водой и накрыть полотняной салфеткой.

### **208. Баница с рисом**

Для этой баницы готовится дрожжевое тесто. 20 г дрожжей развести в 1/2 чайной чашки воды комнатной температуры. Добавить 1/2 чайной ложки соли и муки, сколько пойдет. Тесто должно получиться мягким. Разделить его на 10 шариков и раскатать из них тонкие коржи. Дать коржам немного подсохнуть.

Сварить 1 чайную чашку риса в 4 чашках слегка подсоленной воды. Слить воду и дать рису остыть. Добавить 1 чайную ложку корицы и перемешать. Положить около 100 г маргарина или сливочного масла.

Уложить коржи на противень друг на друга, предварительно положив на каждый начинку из риса и посыпав ее сахаром по вкусу. Сверху баницу закрыть 2 коржами, смазанными внутри только маслом.

Нарезать баницу на квадратные куски. Смазать каждый кусок маслом и дать постоять 10 минут. Затем поставить баницу в умеренно разогретую духовку. Выпекать до образования румяной корочки. Вынуть из духовки и накрыть полотняной салфеткой, чтобы баница стала пышнее.

### **209. Баница с тыквой**

Половину средней по величине тыквы очистить от кожицы и натереть на терке. Тыкву потушить в 100 мл растительного масла до готовности. Снять с огня, добавить 1/2 чайной чашки сахара и 1 чайную ложку молотой корицы.

Замесить мягкое тесто из 500 г муки, щепотки соли и 1/2 чайной чашки воды комнатной температуры. Раскатать 10 тонких коржей. Прежде чем выкладывать на них начинку, каждый корж слегка подсушить на чуть теплом диске плиты.

Уложить коржи в противень друг на друга, перекладывая их начинкой из тушеной тыквы. Сверху баницу закрыть коржом без начинки. Сбрызнуть растительным маслом и водой

и выпекать в умеренно разогретой духовке.

Когда появится румяная корочка, вынуть баницу из духовки, сбрызнуть небольшим количеством воды и накрыть полотняной салфеткой, чтобы баница стала пышнее и мягче.

## **ДЕСЕРТНЫЕ БЛЮДА**

### **210. Молочная баница**

Взять 2 упаковки готовых коржей или раскатать 10 коржей из мягкого теста для баницы, приготовленного по рецептам из раздела «Изделия из теста».

Приготовить начинку из 1 л кипяченого молока, в которое постепенно добавить 1 чайную чашку сахара и 1 столовую ложку крахмала. Снять с огня и добавить 6 взбитых яиц, 1 пакетик ванилина для аромата и 1 столовую ложку сливочного масла.

Поместить коржи на смазанный маслом противень, складывая их друг на друга и смазывая на каждый слой молочной начинкой. На верхний слой начинку не класть, а смазать его маслом. Поставить баницу в духовку и выпекать на среднем огне.

Когда баница покроется румяной корочкой, вынуть ее из духовки и разрезать на куски. Подавать к столу, когда остынет.

### **211. Татлия**

Это один из вкуснейших десертов из теста в македонской кухне, особенно популярный в Струмицком крае. В нашем доме татлию пекут до сих пор. Приготовить ее не трудно.

Взбить 4 яйца с 1 чайной чашкой сахарного песка. Добавить 1 чайную чашку растительного масла. Хорошенько перемешать, а затем добавить 1 чайную чашку сметаны (густого кефира), смешанной с 1 чайной ложкой пищевой соды. Перемешать. Добавить 2 чайные чашки манной крупы, тертую цедру 1 лимона и пакетик ванилина. Должно получиться тесто как для кекса. Выложить тесто в смазанную растительным маслом форму и выпекать в умеренно разогретой духовке. Когда татлия покроется румяной корочкой, вынуть ее из духовки.

Приготовить сироп из 1 л воды и 1 кг сахарного песка. Варить сироп в течение 10 минут и залить им остывшую татлию. Подавать к столу можно сразу, как только впитается весь сироп, однако вкуснее этот десерт становится на следующий день.

*В нашем краю татлию готовили на семейные праздники или когда ждали гостей. К ней обычно подавали варенье из зеленого инжира и ароматный кофе.*

*О том, как в былые времена принимали гостей в Струмице, Ванга любила вспоминать с тетей Ташкой. Ташка была женой старого Кольо Мамина, который давным-давно поселился в городе Свети Врач (сегодня это город Сандански) и в городском парке открыл ресторан «Байкал». Там вкусно готовили, но мы приходили туда для того, чтобы встретиться и поболтать со знакомыми. Моя сестра с тетей Ташкой с удовольствием рассказывали о том, как принимали гостей в Струмице. Обычно это происходило в гостиной, самой широкой и самой красивой комнате, устланной цветастым ковром. Вдоль стен были разложены пестрые подушки, а в середине стоял вычищенный до блеска латунный мангал. На нем готовили кофе в большой джезве на 12 чашек.*

*Было принято, чтобы кофе разносила красивая девушка, одетая в национальный македонский костюм. На большой поднос ставили стеклянную вазочку с крышкой, наполненную вареньем из зеленого инжира, и две чашки: одну с ложечками, другую — с водой. К варенью не подавали отдельные розетки. Когда девушка подходила с подносом к гостю и приветствовала его словами «Добро пожаловать», гость брал ложку, пробовал варенье, затем опускал ложку в чашку, с водой. После варенья подавали кофе. В Струмице почти в каждом доме кофе варили в большом сосуде, который у нас называется долап. В него клали около 1 кг*

кофе из зерен ячменя, ржи, овса, турецкого гороха и немного настоящего кофе — только для запаха. Прожаренные зерна мелко помолились, кофе просеивали через шелковое сито и хранили в специальной коробке в форме шкатулки с двумя отделениями — для кофе и для сахара. Пропорции, в которых смешивались различные виды зерен, являлись тайной каждой хозяйки, которая хранилась за семью печатями. И все жительницы Струмицы стремились к тому, чтобы их рецепт имел наибольший успех у гостей. Ванга и тетя Ташка могли часами вспоминать об ароматных, неповторимых напитках, которые подавали в разных домах. Должно быть, кофе в старину и вправду был очень хорош, раз по прошествии стольких лет о нем могли рассказывать две пожилые женщины. Я тоже помню аромат кофе, которым нас угощали в некоторых домах, ко, к сожалению, в нашей бедной семье кофе не варили, для нас это было невиданной роскошью.

Смотрю я на современных людей, особенно на молодежь, которая пьет кофе в немереных количествах и в любом месте, и жаль мне их становится. Они лишают себя той особой радости, которая была у нас, когда мы собирались на чашку кофе. Должно быть, этот обычай сохранился в Струмице еще с турецких времен. Наши соседи-турки тоже приглашали своих знакомых на чашку кофе после обеда. Приглашенные Атидже-ханум турчанки приносили с собой вязанные туфли. Перед тем как войти в дом, они оставляли уличную обувь у двери, переобувались и шли в гостиную, убранную коврами и подушками. Кофе разливали в маленькие белые чашечки без ручек. К кофе ничего не подавалось.

Муж Атидже-ханум тоже приглашал на кофе своих друзей, но, разумеется, в другие дни, отдельно от женщин. Мужчины разувались перед тем, как войти в дом, и меня всегда удивляло, что все они были в белых носках. Мужчины пили кофе, курили кальян и вели длинные беседы с хозяином. Наверное, я была очень маленькой, поэтому на меня все это произвело такое сильное впечатление и я помню этих людей до сих пор. Сейчас у меня уже внуки. Они говорят о вечеринках, дискотеках и наивно полагают, что жизнь только теперь и начинается. Каждое поколение проходит через это заблуждение. А молодым людям хочу сказать, что и в моем детстве были вечеринки. Лучше всего запомнились те, что устраивали турки. На правах ближайшей соседки я часто бывала на этих посиделках.

Недалеко от нас жили три незамужние сестры. Они были дочерьми бея и принадлежали к так называемому высшему обществу. Не знаю, почему их предки не вернулись в Турцию, а осталась в Струмице. Так вот, эти девушки раз в месяц приглашали в гости самых знатных женщин нашего города, угощали их кофе и рахат-лукумом.

Однажды Атидже-ханум позвала меня с собой в дом бея. Она покрыла голову черной шелковой накидкой, надела черные носки и черные лаковые туфли. Когда мы пришли, веселье уже было в полном разгаре. Для развлечения гостей были приглашены две танцовщицы, одетые в шелковые шальвары и короткие, плотно прилегающие безрукавки. Русоволосая танцовщица была одета во все синее, а темноволосая — в красное.

Турчанки, которые приходили после нас, войдя в дом, снимали паранджу. От ярких пестрых ковров, подушек, нарядов на душе становилось весело. А когда вечером зажгли лампы, стало еще красивее. Танцовщицы позвякивали маленькими бубнами, но танцевали под граммофонную пластинку. Хозяйки время от времени кропили комнату розовой водой из красивого стеклянного сосуда, и в доме стоял запах роз.

Розовая вода, как известно, в особом почете у турок. У нас был сосед, который выращивал чудесные розы в своем саду. Когда наступало время сбора розовых лепестков, его дочки — мои сверстницы — звали иногда меня собирать урожай. Какое это было счастье — вдыхать благоухание цветов и наполнять корзинку лепестками. Из них наш сосед делал ароматную розовую воду.

За долгие годы тайну розовой воды мне так и не удалось разгадать, но зато у соседней турок я научилась готовить баклаву. Когда они праздновали свой шекер-байрам, Атидже-ханум пекла баклаву из 50 тонко раскатанных коржесей. Такую баклаву я не видела больше нигде. Листы теста были настолько тонкими, что через них можно было читать газету. Муж Атидже-ханум не упускал случая напомнить ей: «Корж: должен получиться таким легким,



чтобы его можно было повесить на соломинку». Моя соседка делала начинку для баклавы только из орехов и масла. Масло взбивала из овечьего молока. Баклава была необыкновенно вкусной и таяла во рту.

*По традиции мы тоже готовим баклаву на Рождество. Вот один из моих рецептов.*

## 212. Рождественская баклава

Чтобы эта баклава получилась особенно пышной и красивой, для нее потребуется от 40 до 50 листов коржей. Обычно я готовлю эту баклаву из 50 слоев.

1 кг муки тонкого помола просеять и замесить мягкое тесто с 1-2 чайными чашками воды комнатной температуры и щепоткой соли. Дать тесту полежать в течение 30 минут, а затем

разделить его на шарики по числу коржей и раскатать каждый в тонкий пласт.

Однако до того как вы начнете раскатывать тесто, необходимо приготовить начинку. Для этого потребуется 1 кг очищенных и пропущенных через мясорубку грецких орехов, 2 чайные чашки молотых сухарей, 1 чайная ложка корицы и 1 чайная ложка истолченной в порошок смолы белой балканской сосны и 5 штук молотой гвоздики. Все хорошенько перемешать.

Когда я раскатываю тесто, то прежде всего учитываю величину противня, на котором баклава будет выпекаться. Поместить коржи на смазанный маслом противень, выкладывая на каждый второй корж начинку. Три верхних коржа должны оставаться без начинки — каждый из них нужно смазывать только маслом. Положив последний корж, нарезать баклаву красивыми ромбами, так чтобы в середине получилась звезда. Затем в глубокой посуде разогреть 500 мл растительного масла. Полить им баклаву, поставить в духовку и выпекать на умеренном огне, пока не зарумянится. Баклаву вынуть и остудить.

За это время нужно приготовить сироп из 1 л воды и 1 кг сахара. Варить сироп до загустения. Не снимая с огня, добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты. Горячим сиропом залить остывшую баклаву и оставить на ночь, чтобы она хорошо пропиталась сиропом. На следующий день баклава готова. *Приготовление баклавы — настоящее искусство, требующее большой практики. Однако есть рецепт и для не очень опытных хозяек, которые могут приготовить так называемую ленивую баклаву.*

## 213. Ленивая баклава

Взять 2 упаковки тонких коржей. Приготовить начинку из 4 взбитых яиц, 1 чайной чашки сахарного песка, 1 чайной чашки растительного масла, 1 чайной чашки сметаны, смешанной с 1 чайной ложкой пищевой соды и тертой цедрой 1 лимона. Тщательно все перемешать и добавить 1 чайную чашку промытого и предварительно замоченного изюма.

Противень смазать растительным маслом и уложить на него все коржи. Каждый предварительно смазывать маслом, а на каждый второй выкладывать слой начинки. Закрывать баклаву тремя смазанными маслом коржами без начинки. Нарезать баклаву и поставить в умеренно разогретую духовку. Выпекать в течение 20 минут до образования румяной корочки. Вынуть баклаву из духовки и остудить.

Приготовить сироп из 1 литра воды и 1 кг сахарного песка. Довести до кипения и варить, пока не загустеет, а затем залить сиропом остывшую баклаву. Накрывать баклаву крышкой, чтобы сироп лучше впитался. Подавать к столу, когда остынет.

## 214. Саралия с черносливом и орехами

Сварить сироп из 500 г сахарного песка и 2 чайных чашек воды. Замесить мягкое тесто из 500 г муки, щепотки соли и 1 чайной чашки воды комнатной температуры. Тесто разделить на 8 шариков и каждый раскатать на салфетке в тонкий пласт. Приготовить начинку из 1

чайной чашки предварительно замоченного и мелко нарезанного чернослива, 1 чайной чашки молотых сухарей, 1 кофейной чашки молотых грецких орехов, 1 чайной ложки корицы и 1 кофейной чашки растительного масла. Каждый корж смазать маслом и положить на него немного начинки. Свернуть в виде рулетиков и положить (скатить с салфетки) на смазанный растительным маслом противень. Когда противень заполнится, сбрызнуть саралию растительным маслом и выпекать в духовке на сильном огне около 15 минут.

Вынуть из духовки и залить холодным сиропом. Через несколько часов, когда весь сироп впитается, саралию можно подавать к столу.

*По традиции на Рождество в нашем краю готовят баклаву, а в Сочельник — особую саралию.*

## **215. Саралия для сочельника**

Из 500 г просеянной муки тонкого помола, щепотки соли и 1 чайной чашки воды замесить мягкое тесто и разделить его на 10—12 шариков. Раскатать каждый в тонкий пласт, как для ба-ницы, посыпая при необходимости кукурузной мукой.

Приготовить начинку из 1 чайной чашки манной крупы, предварительно поджаренной до золотистого цвета в 1 чайной чашке растительного масла. Снять с огня и добавить 1 кофейную чашку измельченных грецких орехов и 1 чайную ложку корицы. Сахар не класть.

Каждый тонкий корж чуть-чуть смазать растительным маслом и положить на него начинку. Свернуть корж в виде рулета и соединить его концы, чтобы получился круг. Положить на смазанный маслом противень и выпекать до образования румяной корочки. Когда саралия остынет, залить сиропом, приготовленным из 1 л воды и 600 г сахарного песка. Сахар можно заменить медом. Накрыть салфеткой, чтобы саралия хорошо пропиталась сиропом.

Подавать саралию холодной.

*Одно из самых ярких воспоминаний связано с подготовкой к Пасхальным праздникам. По нашему бедному дому в Струмице не разносился волшебный запах куличей — для нас это было слишком дорогое удовольствие. Зато мы красили яйца, которые несла нам наша единственная курица. Мы никогда не пользовались покупными красками. Ванга посылала меня собирать различные травы и листья кустарника, которые окрашивали воду во время варки и придавали яйцам очень красивый и устойчивый цвет. Я и по сегодняшний день собираю марену, если хочу покрасить яйца. Марена придает яйцам красивый, насыщенный красный цвет. Оранжевый цвет можно получить от шелухи репчатого лука, а зеленый — если варить яйца в воде, настоянной на крапиве. За неделю до праздника я выкладываю на влажную вату зерна чечевицы и пшеницы и поливаю их водой. И как раз на Пасху они дают ростки и служат прекрасным украшением для яиц. В неглубокую корзиночку укладываю нежные побеги, а сверху кладу расписные яйца. Получается превосходное украшение для пасхального стола, которое не могут заменить никакие искусственные краски и блестки для яиц.*

*Как известно, яйца красят на восходе солнца в Светлый Четверг. И это не случайно, потому что этот четверг — особенный день. Именно в этот день в церквах читаются Евангелия, рассказывающие о жизни и муках Иисуса Христа, и совершается освящение еля.*

*Но подготовка к Пасхе состоит не только в приготовлении праздничных блюд. Это дни, когда человек стремится воскресить все доброе в своей душе, и это стремление находит свое подтверждение в благотворительности и милосердии.*

*Я навсегда запомнила одну особенную Пасху моего детства. Накануне больших праздников всем моим одноклассникам родители покупали что-нибудь новое — обычно одежду или обувь, а кто побогаче — игрушки. А наш отец был бедным пастухом и, конечно, не мог купить своим детям даже самой дешевой обновки. Из праздники, и в будни я ходила в школу в одежде, сотканной или связанной из распущенных старых жилеток и блузок. Обувью мне служили туфли на деревянной подошве, которые я носила на босу ногу, поскольку у меня не было носков. Учитель сажал меня в классе на последнюю парту, чтобы не так бросалась в глаза моя латаная-перелатаная одежда. Зато по успеваемости я была первой, и все предметы*

давались мне легко. И если в школу приходил инспектор, то к доске учитель всегда вызывал только меня, заранее предупреждая важного гостя, что я из очень бедной семьи и поэтому у меня такой неухоженный вид. Несмотря на мои способности, инспектор с трудом скрывал свою жалость.

В тот год к светлому празднику Пасхи лучшие ученики школы готовили торжественную программу. Я тоже входила в их число, и мне полагалось прочитать большую поэму сербского автора. Накануне праздника должна была состояться генеральная репетиция, и я, как всегда, пришла в школу рано. Учителя, увидев меня, решили, что я не могу читать стихи в таком рванье, и не пустили на репетицию. На следующее утро, когда все дети собрались в классе, учитель вызвал меня к доске. На его столе лежал большой блестящий пакет. Учитель встал передо мной и торжественно объявил, что руководство школы награждает меня по случаю Пасхи за отличные успехи в учебе и примерное поведение, а затем вручил мне пакет, в котором оказалось платье и пара обуви. Это было самое красивое платье и самые красивые туфли в мире.

Прошло время, и я узнала, что не руководство школы, а мой учитель потратил все свое мизерное жалованье, чтобы порадовать меня к празднику. От счастья я летела домой как на крыльях, а несколько кусочков кулича, которые наша соседка принесла Ванге, чтобы мы угостились на Пасху, показались мне просто восхитительными. Ни до, ни после того праздника я больше не ела такого вкусного кулича. И самой мне никогда не удавалось добиться такого вкуса, несмотря на то, что пеку я куличи каждый год. Тот давний кулич из моего детства был замешан на любви и милосердии.

*Пасхальный кулич можно приготовить по следующему рецепту.*

## **216. Македонский пасхальный кулич**

Вам потребуется 1 кг муки, 30 г дрожжей, 200 мл жира (желательно растительного масла, потому что Ванга не любила сливочное), 6 яиц, 1/2 л свежего молока, 1 чайная ложка сахарного песка, ванилин, тертая цедра лимона.

Просеять муку в глубокую миску, в которой вы будете месить тесто. Измельчить дрожжи и развести их в 1/2 чайной чашки молока комнатной температуры, добавив 1 чайную ложку сахара и немного муки, так чтобы получилась однородная смесь. Закрыть крышкой и поставить в теплое место.

Пока дрожжи будут подниматься, взбить яйца в крутую пену. Помешивая, постепенно добавить к ним молоко, растительное масло, ванилин, цедру, сахар. Смесь снова хорошенько взбить. Сделать в муке углубление и вылить в него поднявшиеся дрожжи. Осторожно перемешать и постепенно добавлять взбитую яичную смесь. Мешать можно деревянной ложкой, однако я предпочитаю это делать руками. Месить тесто до тех пор, пока не начнут образовываться пузырьки и оно не будет легко отставать от рук и стенок миски. Слегка посыпать тесто мукой, накрыть салфеткой и поставить в теплое место подходить.

*Много лет назад моя свекровь, царствие ей небесное, когда бралась за приготовление куличей, привлекала к этому делу всю семью. Мы должны были хорошо протопить печь в комнате, и в этой невыносимой жаре она всю ночь месила тесто в квашне.*

*Свекровь пекла к Пасхе много куличей, поскольку семья у нас была большая, но я не уверена, что жертва эта была оправдана и так уж необходима была эта ночная битва с тестом. Замешивать тесто нужно со светлыми мыслями, а еще лучше, если вы будете мысленно читать молитвы, поскольку кулич — это ведь не просто сладкий пирог, а важный символ.*

Когда тесто хорошо подойдет, нарезать из него шарики, которые следует еще раз вымесить по отдельности. Можно добавить горсть изюма, предварительно распаренного, чтобы он стал белым, измельченный миндаль и апельсиновые цукаты, если для аромата уже не использовалась лимонная цедра. Раскатать из шариков длинные «колбаски» и заплести их в виде косы. Положить на смазанный растительным маслом противень и поставить в теплое

место, чтобы тесто еще раз поднялось. Когда тесто вдвое увеличится в объеме, кулич следует смазать яйцом и выпекать на умеренном огне.

*Конечно же, существует множество самых разных рецептов приготовления куличей, но, чтобы освоить их, нужно обладать особым кулинарным чутьем и умением. А приготовление кулича по рецепту, который я предложила, доступно даже не очень опытной хозяйке.*

### **217. Кадаиф\***

\*Вид пирожного из особого теста, изготовленного в виде волокон. В Болгарии тесто для кадаифа можно купить в магазине. — *Прим. пер.*

1 кг готового теста для кадаифа разделить на две равные части. 1 половину разложить на прямоугольный, смазанный растительным маслом противень. На тесто выложить начинку, приготовленную из 1/2 чайной чашки грецких орехов, перемешанных с 1 чайной ложкой молотой корицы. На начинку положить вторую половину теста. Залить 200 г растопленного сливочного масла и выпекать на умеренном огне до тех пор, пока тесто не покроется золотистой корочкой.

Вынуть кадаиф из духовки и дать остыть.

Приготовить сироп из 1 кг сахара и 700 мл воды. Сироп варить около 20 минут. Добавить сок половины лимона, подождать, пока остынет, и залить им кадаиф.

### **218. Сладкие бантики**

Замесить тесто, как для баницы, из 2 яиц, 1 кофейной чашки свежего молока, щепотки соды, а муки положить, сколько пойдет, чтобы тесто было довольно мягким. Раскатать в большой пласт толщиной до 5 мм. Разрезать его вначале пополам, а затем на полоски шириной в 2 пальца. Взять полоску за края и скрестить их посередине в виде бантика. Надавить пальцем в центре «бантика», чтобы он не распустился. Разогреть в глубокой посуде 1 чайную чашку растительного масла и жарить бантики, пока не станут румяными. Вынуть и еще теплыми обмакнуть в густой сироп, который нужно сварить предварительно из равных частей воды и сахара. Через 3—4 минуты вынуть бантики и разложить их на широкой тарелке.

### **1219. Десерт из сухарей**

Для приготовления этого блюда нужно запечь 12 ломтиков старого высушенного хлеба. Перед этим следует замочить в 500 мл кипяченого молока, в котором растворено 3 столовых ложки жженого сахара.

Разложить 6 ломтиков на прямоугольном противне, смазанном жиром. На ломтики сверху вылить сваренный в 1 л молока десертный крахмал (пудинг).

Сверху разложить оставшиеся 6 сухарей. Выложить на них 200 г хорошо взбитой сметаны, смешанной с 3 столовыми ложками сахарной пудры. Украсить черешневым вареньем.

### **220. Сладкая «колбаса»**

Взбить 2 свежих яйца в крутую пену. Добавить 125 г растопленного масла, 1 чайную чашку сахарной пудры, 1 пакетик ванилина, 2 столовые ложки порошка какао, 1 чайную чашку грецких орехов, нарезанных полосками, и 1 пакет мелко крошеного простого печенья.

Все хорошенько перемешать. Расстелить на столе целлофан и посыпать его сахарной пудрой. На одну сторону целлофана (по длине) выложить смесь. Осторожно свернуть рулет, чтобы он принял форму колбасы. Защепить «колбасу» с двух сторон или перевязать веревкой. Положить в холодильник и оставить на ночь, чтобы смесь затвердела. На следующий день нарезать овальными ломтиками и подавать к кофе, чаю или какао.

## 221. Сладкое печенье с мармеладом

Для этого рецепта потребуются 4 яйца, 4 кофейные чашки сахарного песка, 4 кофейные чашки растительного масла, 8 или 9 чашек муки и 1 пакетик разрыхлителя.

Взбить яйца с сахаром, добавить растительное масло и постепенно высыпать муку, смешанную с разрыхлителем. В результате должно получиться мягкое тесто, как для кекса.

Смазать противень растительным маслом и чайной ложкой выкладывать на него тесто горками, на расстоянии 2—4 см одна от другой. Тесто расплывется в ровные плоские кружки.

Выпекать в духовке на умеренном огне, пока кружки не зарумянятся. Вынуть из духовки и дать остыть. Соединять по два кружка, положив между ними мармелад или варенье. Подавать на широкой плоской тарелке.

## 222. Сладкие ракушки - лакомство для детей

Замесить не очень крутое тесто из 500 г муки, 15 г дрожжей, разведенных в 1/2 чайной чашки воды комнатной температуры, щепотки соли, 1 чайной чашки сметаны (йогурта) и 1 яйца. Поставить в теплое место на полчаса, чтобы тесто поднялось.

За это время нужно приготовить начинку для печенья. Начинка может быть нескольких видов.

1. *Сладкая начинка. Первый вариант.* 1 чайную чашку рубленых грецких орехов смешать с 1/2 чайной чашки сахарного песка и 1/2 чайной ложки молотой корицы.

2. *Сладкая начинка. Второй вариант.* 1 чайную чашку рубленых грецких орехов смешать со щепоткой молотой корицы, 1/2 чайной чашки сахарного песка и 1 большим тертым сладким яблоком.

3. *Сладкая начинка. Третий вариант.* 1 чайную чашку мармелада или густого варенья смешать с 1 чайной чашкой рубленых грецких орехов.

4. *Начинка из тыквы.* Примерно 1 кг тыквы вымыть, очистить от кожицы и натереть на терке. Отжать из тыквы сок и потушить с 1—2 столовыми ложками растительного масла до мягкости. Добавить 1 кофейную чашку рубленых грецких орехов, 1/2 чайной ложки корицы и 1 кофейную чашку сахара.

Когда тесто поднимется, разделить его на несколько частей и раскатать каждую часть в пласт толщиной около 5 мм. С помощью чайной чашки вырезать из теста кружки и положить на каждый по 1 чайной ложке начинки. Сложить кружки пополам и хорошенько защепить края вилкой. Для прочности можно предварительно смазать их взбитым яичным белком. Смазать ракушки взбитым желтком и дать им еще раз подняться.

Когда тесто вдвое увеличится в объеме, выпекать в умеренно разогретой духовке в течение 20 минут. Вынуть ракушки из духовки и сложить их в кастрюлю с крышкой, чтобы они оставались пышными и мягкими долгое время.

## 223. Ракушки с соленой начинкой

Замесить не слишком крутое тесто, как указано в предыдущем рецепте. Необходимо: 500 г просеянной муки, 15 г дрожжей, разведенных в 1/2 чайной чашки воды комнатной температуры, щепотка соли, 1 чайная чашка сметаны, 1 яйцо. Дать тесту подняться в течение полчаса. За это время приготовить начинку.

1. *Начинка из шпината.* 1 кг шпината очистить от корней и стеблей, тщательно промыть и мелко нарезать. Потушить шпинат с 1—2 столовыми ложками растительного масла и 1 мелко нарезанной луковицы. Посолить. Когда шпинат станет мягким, добавить 1 столовую ложку муки, разведенной в 1 чайной чашке свежего молока. Снова потушить, постоянно помешивая, пока пюре не загустеет. В конце заправить специями по вкусу: 1—2 щепотки молотого черного перца, молотого тмина или чабреца.

2. *Начинка из рубленого мяса.* 300 г мясного фарша и 1 мелко нарезанную луковицу потушить в 1—2 столовых ложках растительного масла. Посолить по вкусу. При необходимости добавить специи: щепотку молотого черного перца, молотого тмина или чабреца.

3. *Начинка из брынзы.* Взбить 2 яйца, и смешать с 1 чайной чашкой растертой брынзы. Добавить щепотку черного перца тонкого помола.

Разделить тесто на несколько частей и раскатать каждую в пласт толщиной около 5 мм. Чайной чашкой вырезать из теста кружки и положить на каждый по 1 чайной ложке начинки. Сложить кружки пополам и хорошенько защепить края вилкой. Смазать ракушки яичным желтком и уложить на противень. Дать тесту еще раз подняться. Когда тесто подойдет, выпекать в духовке на умеренном огне в течение 20 минут. Сложить готовые ракушки в кастрюлю и закрыть крышкой, чтобы они стали пышнее и долгое время не черствели.

## 224. Сдобные рогалики с начинкой

30 г дрожжей развести в 1/2 чайной чашки теплого молока. Взбить 1 яйцо. Когда дрожжи поднимутся, смешать их со взбитым яйцом. Добавить 2 столовые ложки сахарного песка, щепотку соли и 1 чайную чашку сметаны (йогурта). Всыпать муки, сколько пойдет, чтобы получилось довольно мягкое тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной около 1 см. Нарезать пласт квадратами произвольной величины. Положить на один угол каждого квадрата по 1 чайной ложке начинки и свернуть по диагонали в виде рогалика. Для начинки можно взять мармелад, густое варенье или измельченную брынзу.

Смазать рогалики яичным желтком, уложить на противень и дать немного подняться. Когда они увеличатся в объеме почти вдвое, выпекать на среднем огне в течение 15—20 минут.

## 225. Кекс с яблоками

6 вымытых и очищенных от кожуры яблок натереть на терке. Добавить к ним 1 чайную чашку измельченных грецких орехов, 1 чайную чашку сахарного песка, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 1 чайную чашку растительного масла и 2 1/2 чайной чашки муки, смешанной с пакетиком разрыхлителя.

Тесто тщательно перемешать. Форму для кекса смазать растительным маслом и посыпать мукой. Вылить в нее тесто и поставить в предварительно разогретую духовку. Выпекать на среднем огне. Готовый кекс вынуть из духовки и дать остыть, после чего посыпать его сахарной пудрой.

## 226. Пирожные в сиропе

На смазанный сливочным маслом противень положить 1 готовый корж\* для баницы. Слегка сбрызнуть его растопленным маслом. Сверху положить слой теста для пирожного, приготовленного из 4 яиц, взбитых с 1 чайной чашкой сахарного песка, и 1 чайной чашки муки, смешанной с пакетиком разрыхлителя. Добавить 1 чайную чашку измельченных грецких орехов.

Накрыть еще одним готовым коржом для баницы, обрезав края, если они окажутся длиннее противня. Выпекать в умеренно разогретой духовке в течение 25—30 минут. Вынуть из духовки и залить холодным сиропом, сваренным из 3 чайных чашек воды, 4 чайных чашек сахарного песка и 1 пакетика ванили. Острым ножом разрезать на куски.

\*Рецепт приготовления коржей для баницы — см. рецепт 92. — *Прим. пер.*

### 227. Солёный кекс

Взбить 2 яйца. Добавить 1 чайную чашку растительного масла, растопленного сливочного масла или маргарина, 1 чайную чашку сметаны, смешанную с 1 чайной ложкой пищевой соды, 1 чайную чашку растертой брынзы и 2 чайные чашки муки. Для аромата можно положить щепотку молотого черного перца или молотого тмина. Тесто хорошенько вымесить и вылить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для кекса. Выпекать на среднем огне в течение 30—35 минут. Вынуть из духовки и дать остыть. После этого переложить кекс из формы на блюдо, нарезать и подавать к столу.

### 228. Македонский калач

250 мл воды налить в глубокую кастрюлю и довести до кипения. Добавить 125 г сливочного масла или маргарина и щепотку соли. Всыпать за один прием 5 столовых ложек муки и мешать до тех пор, пока тесто не начнет легко отделяться от стенок кастрюли. Снять с огня и дать немного остыть. Не переставая помешивать, добавить по одному 4 яйца, 1/2 чайной ложки молотого черного перца и 200 г тертого сыра.

Смазать растительным маслом дно и стенки небольшого (желательно овального) противня. Ложкой выложить тесто вдоль стенок противня, так чтобы получился большой калач. Сверху на тесто положить и слегка вдавить маленькие кусочки сыра.

Выпекать в умеренно разогретой духовке до образования румяной корочки.

### 229. «Персики» с миндалем

1 чайную чашку очищенного миндаля опустить на несколько минут в кипящую воду и после этого снять с них кожицу. Миндаль должен быть белым.

Взбить 4 яйца в крутую пену. Добавить 1 чайную чашку растопленного свежего свиного жира, 1 чайную чашку сметаны, смешанную с 1 чайной ложкой пищевой соды, тертую цедру 1 лимона или пакетик ванилина и 2 чайные чашки муки. Замесить не очень крутое тесто. Отрезать от него кусочки величиной с грецкий орех, придать им правильную овальную форму, а затем слегка сплющить, как для печенья. Положить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, и выпекать на среднем огне. Следить, чтобы печенье не пригорело. Когда печенье немного поднимется и зарумянится, его нужно вынуть из духовки. Переложить на широкое блюдо и дать остыть.

Острым ножом вырезать в плоской стороне углубление величиной с ядрышко миндаля. Крошки теста собрать в маленькую миску, хорошенько растереть и смешать с 1 кофейной чашкой рома или коньяка. Разделить ядра миндаля на две половинки. В середину каждого печенья положить пропитанные ромом крошки, а сверху — половинку миндаля. Соединить по два печенья вместе, так чтобы получился «персик», а начинка внутри него создавала бы иллюзию настоящей косточки.

Чтобы имитация была полной, окунуть «персики» в пищевые красители красного, желтого и зеленого цвета. Обвалять их в сахарной пудре и подавать в вазе для фруктов.

### 230. Печенье «инжир»

Две чайные чашки муки смешать с 1 чайной ложкой соды. Сделать в муке углубление и вылить в него 1 чайную чашку горячего растительного масла. Тщательно перемешать. Влить 1/2 чайной чашки теплой воды. Вымешивать до тех пор, пока не получится рыхлое тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см.

Чайной чашкой вырезать кружки и положить на середину каждого по половине инжира из варенья, сваренного летом. Защепить края и сформовать тесто в виде инжира. Поместить печенье «стоя» на смазанный маслом и посыпанный мукой противень и выпекать в умеренно разогретой духовке в течение 15 минут.

Вынуть печенье из духовки и дать остыть. Остывшее печенье на секунду опустить в теплую воду, вынуть шумовкой и обвалить в сахарной пудре.

### **231. Печенье «Груши»**

Пропустить через мясорубку или растолочь в ступке 1 чайную чашку очищенных грецких орехов. Смешать с 1/2 чайной ложки молотой корицы, щепоткой молотой гвоздики и 1 чайной чашкой сахарного песка.

Высыпать в миску 2 чайные чашки муки и смешать ее с 1 чайной ложкой пищевой соды. Сделать посередине углубление и вылить туда 1 чайную чашку разогретого растительного масла. Хорошенько перемешать и добавить 1/2 чайной чашки теплой воды. Замесить рыхлое тесто. Отрезать от теста небольшие шарики, которые нужно слегка расплющить в ладонях, чтобы получился кружок. В середину каждого кружка положить по 1 чайной ложке ореховой начинки. Защепить края и придать тесту форму груши. Роль черенка будет выполнять гвоздичка.

«Груши» разложить на противне «плодоножкой» вверх. Выпекать в духовке на умеренном огне в течение 10—15 минут. Вынуть из духовки и дать остыть. Когда остынут, окунуть в горячую воду. Вынуть с помощью шумовки и обвалить в сахарной пудре. Выложить в вазу для фруктов.

### **232. Снежные сигары**

2 чайные чашки муки перемешать с 1 чайной ложкой пищевой соды. Сделать углубление и вылить в него 1 чайную чашку разогретого растительного масла. Перемешать, добавить 1/2 чайной чашки теплой воды и замесить мягкое тесто. Раскатать корж толщиной в 1 см и нарезать его на квадраты любой величины. На один край положить начинку из кусочков рахат-лукума, 1 чайной ложки мармелада или варенья и свернуть сигары (ру-летики). Уложить их в смазанный маслом и посыпанный мукой противень и выпекать на умеренном огне 15 минут.

Вынуть из духовки, дать остыть и окунуть в кипяток. Обвалить в сахарной пудре и подавать на большом блюде.

### **233. Жареные пончики**

Хорошо взбить 2 яйца. Добавить 1 чайную чашку сметаны, 1 чайную ложку пищевой соды и 2 чайные чашки муки. Замесить тесто.

Раскатать корж толщиной 1 см, и с помощью двух чашек (разного диаметра) вырезать пончики. Обжарить в глубокой посуде в 1 чайной чашке кипящего растительного масла. Когда подрумянятся с двух сторон, переложить с помощью шумовки на плоское блюдо, дно которого устлано бумагой или бумажной салфеткой, чтобы впитывался жир. Когда пончики немного остынут, обвалить в сахарной пудре и выложить на широкую тарелку.

### **234. Бублики на Георгиев день**

По старой традиции, на Георгиев день во всех македонских семьях пекли бублики для детей. В отличие от пончиков, печеные бублики делают большего размера.

Взбить 4 яйца и добавить 1 чайную чашку растопленного свиного жира или разогретого растительного масла. Добавить

11 чайную чашку сметаны, с которой смешаны 1 чайная ложка пищевой соды и 1 чайная чашка сахара. Для аромата можно положить тертую цедру 1 лимона. Добавить 3 чайные чашки муки и замесить мягкое тесто.

Скатать из теста шарики средней величины. Раскатать из них колбаски и соединить концы, чтобы получились кольца. Их диаметр должен быть таким, чтобы в бублик легко могла



проходить детская ручка. Разложить бублики на смазанном маслом и посыпанном мукой противне. Смазать яичным желтком. Выпекать в духовке на медленном огне, пока не станут румяными.

### **235. Сладкие «улитки»**

Для их приготовления используется тесто, как для кулича (см. рецепт 216). Дрожжи (половина спичечного коробка) развести в 1 чайной чашке теплого молока. Добавить 1 чайную ложку сахара и муки, чтобы смесь напоминала кашу. Поставить в теплое место подниматься.

Взбить 5-6 яиц с 2 чайными чашками сахара. Добавить 1/2 чайной чашки молока. Как только дрожжи поднимутся, положить в глубокую миску 8-9 чайных чашек просеянной муки, сделать посередине углубление и вылить в него дрожжи и яичную смесь. Добавить тертую лимонную цедру и 2 пакетика ванилина.

Растопить 1 чайную чашку свиного жира или сливочного масла. Месить тесто, добавляя в него понемногу жир. Тесто должно стать гладким и легко отлипает от посуды. Сделать из готового теста шар, посыпать его мукой и закрыть полотенцем, чтобы тесто подошло и вдвое увеличилось в объеме.

Разделить тесто на 4—5 шариков и раскатать из каждого пласт толщиной 1 см. Каждый пласт сбрызнуть маслом и положить на него начинку из молотых орехов и корицы. Свернуть в виде рулета. Нарезать кружками толщиной около 2 см и уложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Оставить на полчаса, чтобы тесто подошло, еще немного. Сбрызнуть маслом и печь в духовке на умеренном огне. Вынуть из духовки, остудить. Когда улитки остынут, залить их горячим сиропом, сваренным из равных частей воды и сахара.

Для данного количества сладких «улиток» необходимо около 800 мл густого сиропа.

### **236. Сладкий пирог с творогом**

Для этого пирога потребуется дрожжевое тесто. Кусочек дрожжей величиной с грецкий орех развести в 1 чайной чашке чуть теплой воды и дать подняться.

В глубокую миску насыпать 3 чайных чашки просеянной муки и добавить щепотку соли. Взбить 3 яйца и вместе с подошедшими дрожжами вылить в муку. Замесить тесто, которое должно получиться довольно мягким. Разделить тесто на 4 части и раскатать из каждой не очень тонкий пласт. Все 4 коржа смазать растопленным сливочным маслом и выложить на них по 1/2 чайной чашки растертого творога. Свернуть коржи рулетами и уложить их в виде круга на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Накрыть полотняной салфеткой и оставить на 30 минут, чтобы пирог поднялся.

Поставить в предварительно разогретую духовку и выпекать на среднем огне до образования румяной корочки. Вынуть пирог из духовки и полить его охлажденным сиропом, сваренным из 2 частей воды и 1 части сахара. Накрыть салфеткой, чтобы сироп впитался.

Этот пирог подается холодным.

### **237. Сладкие «ежики»**

Пропустить через мясорубку 1 чайную чашку очищенных грецких орехов. 1 упаковку бисквитного печенья измельчить или натереть на терке. Растопить 2 чайные ложки сливочного масла, взбить 2 свежих яйца. Смешать растопленное масло с 1 чайной чашкой сахарного песка, тертым печеньем, молотыми орехами и 2 столовыми ложками порошка какао. Добавить взбитые яйца.

Все тщательно перемешать. Отрезать кусочки теста величиной с грецкий орех и скатать из них шарики. Обвалять шарики в тертом шоколаде. Положить «ежики» на широкое блюдо и поставить на 2 часа в морозильную камеру, чтобы масло застыло. После этого «ежики» можно вынуть и подавать к столу.

### 238. Сладкие шарики

В глубокую миску насыпать 1 чайную чашку муки и 1 чайную чашку манной крупы. Добавить 1 чайную ложку соды и щепотку лимонной кислоты. Все тщательно перемешать. Сделать в муке углубление и вылить 1 чайную чашку разогретого

растительного или растопленного сливочного масла. Снова хорошенько перемешать и добавить 1/2 чайной чашки теплой воды.

Замесить не очень крутое тесто. Отрезать кусочки теста и скатать из них шарики величиной с грецкий орех. Уложить шарики на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Пальцем сделать в каждом небольшое углубление.

Выпекать в умеренно разогретой духовке. Вынуть и дать остыть. Затем полить теплым густым сиропом, приготовленным из 1 л воды и 800 г сахара.

### 239. Ореховое печенье

Взбить 4 яйца и, добавив к ним 1 чайную чашку сахарного песка, еще раз хорошенько взбить. Добавить 1 чайную чашку растопленного свиного жира, сливочного масла или маргарина и 1 чайную чашку сметаны, смешанной с 1 чайной ложкой соды. Всыпать 2 чайные чашки муки и для аромата положить 2 пакетика ванилина и тертую цедру 1 лимона. Тесто должно получиться не очень крутым.

Отрезать от теста кусочки и скатать из них шарики. Поместить в середину каждого шарика слегка обжаренное ядро грецкого ореха. Шарик снова придать правильную форму.

Выпекать шарики при умеренной температуре в специальной двойной форме с углублениями внизу и сверху или на смазанном маслом и посыпанном мукой противне. Когда шарики зарумянятся, вынуть их из духовки и дать остыть. Затем обмакнуть их в жидкий шоколад и положить на большое блюдо.

### 240. Круглое печенье курабье

Взбить 5 яиц с 1 чайной чашкой сахарного песка. Добавить 1 чайную чашку растопленного свиного жира (маргарина) или по 1/2 чайной чашки растительного и растопленного сливочного масла. Добавить 1 чайную чашку сметаны (йогурта), смешанной с 1 чайной ложкой соды. Положить 2—3 чайные чашки муки и 2 пакетика ванилина. Замесить тесто и дать ему постоять в течение часа. Раскатать тесто в пласт толщиной около 2 см.

С помощью кофейной чашки вырезать из теста кружки. Уложить печенье в смазанный маслом и посыпанный мукой противень и помазать каждое взбитым яичным желтком. Выпекать в умеренно разогретой духовке, пока печенье не зарумянится.

Следите, чтобы печенье не подгорело, иначе оно будет слишком жестким.

Вынуть из духовки, дать остыть и сложить в кастрюлю с крышкой.

### 241. Молочный кекс

Для этого кекса потребуется особое жидкое тесто, приготовленное из 6 яиц, причем белки и желтки должны взбиваться отдельно.

К взбитым желткам добавить 6 столовых ложек сахарной пудры. Постепенно добавляя 6 столовых ложек муки и взбитый яичный белок, хорошенько все перемешать. Вылить готовую смесь в глубокую смазанную маслом форму. Выпекать в духовке на среднем огне.

Когда тесто увеличится в объеме и покроется золотистой корочкой, вынуть из духовки и дать остыть.

1 л молока смешать с 1 чайной чашкой сахара и довести до кипения. В конце добавить щепотку ванилина. Дать молоку немного остыть и малыми порциями поливать им кекс, пока он

не впитает все молоко. После того как кекс остынет, разрезать его на треугольники и подавать к столу.

### **242. Баклава с миндалем**

Иногда я люблю угостить своих гостей баклавой с миндалем.

Очистить от скорлупы 1 кг миндаля и опустить ядра в кипяток, после чего снять с них коричневую кожицу. Высыпать миндаль на противень и поставить в теплую духовку, чтобы он подсох и чуть-чуть обжарился. Затем пропустить миндаль через мясорубку.

Смешать молотый миндаль с 1 чайной ложкой корицы, 5-6 измельченными гвоздичками и истолченной в порошок ароматической смолой балканской смолы.

Взять 2 упаковки готовых коржей для баницы\*. Уложить их на противень один на другой, смазывая каждый растопленным сливочным маслом и выкладывая начинку из миндаля. Самый верхний корж смазать только маслом.

Выпекать баклаву на среднем огне, и когда она покроется румяной корочкой, вынуть из духовки и дать остыть. Затем полить баклаву горячим сиропом, приготовленным из 1 л воды и 800 г сахара.

\*Рецепт приготовления коржей для баницы — см. рецепт 92. — *Прим. пер.*

### **243. Бедняцкий торт**

Взбить 2 яйца с 1 чайной чашкой сахарного песка. Добавить 1 кофейную чашку сметаны, смешанную с 1 чайной ложкой соды. Всыпать 2 чайные чашки муки (можно грубого помола) и пакетик ванилина. Замесить мягкое тесто и выпекать его в умеренно разогретой духовке. Вынуть торт, дать ему остыть и нарезать квадратами.

### **244. Медовое печенье**

Развести 500 г меда в 1 чайной чашке воды, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить 200 г растопленного сливочного масла или маргарина.

Насыпать в глубокую миску 1—2 стакана муки, вылить в нее медовую смесь и замесить не очень крутое тесто. Дать тесту постоять в течение 30 минут, а затем отрезать от него маленькие кусочки и скатывать из них шарики.

Уложить шарики в смазанный растительным маслом противень и выпекать на медленном огне, пока печенье не зарумянится.

### **245. Блинчики с кефиром**

Взбить 2 яйца и добавить 1 чайную чашку кефира, смешанную с 1 чайной ложкой соды. Добавить щепотку соли. Постепенно всыпать столько муки, чтобы получилась густая смесь как для оладьев. Сильно раскалить сковороду с небольшим количеством жира и налить в нее тесто, так чтобы оно покрыло все дно. Когда блинчик поджарится, перевернуть его на другую сторону. Блинчики охладить и завернуть в них начинку из творога или густого варенья.

### **246. Блинчики с яблоками**

3—4 очищенных яблока натереть на терке. Добавить 1 чайную чашку сахара и 1/2 чайной ложки корицы. Тщательно размешать и дать постоять.

Приготовить тесто для блинчиков из 4 взбитых яиц, 1 чайной чашки молока и 2 чайных чашек воды. Добавить щепотку соли, 1 чайную ложку сахарного песка и столько муки, чтобы тесто получилось жидким. Разогреть на сковороде немного растительного масла и налить тесто, так чтобы оно покрыло все дно. Обжарить блинчики с обеих сторон до золотистой корочки, сложить на блюдо и дать остыть.

Когда кончится все тесто, блинчики нужно переложить в другое блюдо, так чтобы нижний блинчик оказался сверху. Положить в каждый блинчик по 1 чайной ложке яблочной начинки и завернуть его в виде прямоугольного плоского пирожка. Сложить блинчики на широкое блюдо и посыпать их сахарной пудрой.

### **247. Пончики в сиропе**

Взбить 2 яйца, добавить к ним 1 чайную чашку сметаны, смешанной с 1 чайной ложкой соды. Всыпать 1 стакан муки и размешать. Смесь должна получиться довольно густой, чтобы ее можно было брать ложкой.

В глубокую кастрюлю налить растительного масла (на 2 пальца от дна). Добавить к жиру 1 чайную чашку ракии (водки) — в этом случае пончики не слишком пропитаются жиром. Обжарить пончики со всех сторон и вынуть из кастрюли шумовкой. Положить в миску, постелив на дно лист бумаги или бумажные салфетки, которые впитают излишки жира.

С помощью вилки осторожно проделать 1—2 отверстия в каждом пончике и опустить их в холодный густой сироп, приготовленный из 2 стаканов воды и 1 стакана сахара. Когда пончики хорошо пропитаются сиропом, вынуть их шумовкой и переложить на большое блюдо.

### **248. Сладкий рис**

2 чайные чашки белого риса сварить в 8 чайных чашках воды. Рис процедить и выложить ровным слоем в форму, смазанную растительным маслом.

Взбить 6 яиц с 1 чайной чашкой сахарного песка. Добавить 1/2 чашки молока, 1 столовую ложку растопленного сливочного масла и щепотку корицы. Смесь вылить на слой риса и выпекать в умеренно разогретой духовке до загустения яичной смеси. Вынуть из духовки, нарезать квадратами и подавать к столу как десертное блюдо.

### **249. Десерт из тыквы**

Средней величины тыкву очистить от кожуры, нарезать ломтиками и сварить в 2 чайных чашках воды, добавив 1 чайную чашку сахара. Когда жидкость выкипит, вынуть тыкву и тщательно растереть или размять ее до образования пюре.

В глубокой кастрюле взбить 2 яйца с 1 кофейной чашкой сахарного песка. Всыпать в смесь 1 кофейную чашку муки, 1 столовую ложку манной крупы, 1 чайную ложку соды и 1 чайную ложку корицы. Добавить тыквенное пюре и тщательно все перемешать, чтобы получилась однородная смесь. Выложить смесь в смазанную маслом форму и выпекать в духовке на среднем огне в течение 20 минут.

Вынуть из духовки, дать остыть, разрезать на квадратные ломтики и подавать на десерт.

### **250. Десерт из пшеницы**

1 стакан очищенной пшеницы сварить на медленном огне до готовности. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекли остатки воды. Протереть вареную пшеницу через сито (на сите должна остаться только шелуха). В протертую пшеницу влить воду, в которой она варилась, и поставить на огонь. Варить до загустения.

Развести 1 пакетик десертного крахмала (пудинга) в 1 стакане молока. Если крахмал без сахара, добавить 1 стакан сахарного песка.

Вылить молоко с крахмалом в пшеничное пюре и варить несколько минут, пока крахмал не загустеет. Переложить на широкое блюдо и остудить. Когда крахмал схватится, десерт можно разрезать на куски.

### **251. Сладкий картофель**

6 больших картофелин вымыть и сварить в «мундире» в сладкой воде до готовности. Затем переложить в другую кастрюлю и дать остыть. Остывший картофель очистить и чайной ложкой вынуть из каждой картофелины сердцевину. Другой конец картофелины срезать, чтобы он стал плоским. Поставить картофелины на блюдо.

1 Сварить крем из 1 л молока, 1 пакетика десертного крахмала и 1 чайной чашки сахара. Когда крем остынет, наполнить им каждую картофелину. Полить густым сиропом и украсить сверху ягодой из варенья.

Положить картофель на широкое блюдо и подавать к столу в качестве десерта.

### **252. Солёные палочки из дрожжевого теста**

Кусочек дрожжей величиной с грецкий орех развести в 1/2 чайной чашки воды комнатной температуры. Растопить 1 чайную чашку свиного жира и добавить в него подошедшие дрожжи, щепотку соли и муки сколько пойдет. Замесить крутое тесто и оставить его на 30 минут, чтобы оно подошло.

Раскатать тесто в пласт толщиной 1/2 см. Смазать пласт яичным желтком, посыпать тмином или молотым черным перцем, нарезать пласт в виде палочек и уложить на смазанный растительным маслом противень.

Выпекать в умеренно разогретой духовке до образования румяной корочки.

### **253. Солёные палочки с молотым тмином**

1 чайную ложку соды развести в 1/2 чайной чашки кефира. Добавить 1 чайную чашку тертой брынзы и 100 г растопленного сливочного масла или маргарина. Всыпать 2-2 1/2 чайной чашки муки и замесить крутое тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной 0.5 см. Смазать яичным желтком. Посыпать измельченным тмином или молотым черным перцем.

Нарезать тесто в виде палочек или кружков и выпекать на среднем огне, пока не зарумянятся.

### **254. Сутляш**

1 полную чашку риса замочить с вечера в 4 чайных чашках воды. Утром сварить рис в этой же воде на медленном огне. Откинуть на дуршлаг, а затем залить 500 мл свежего молока.

Варить 5 минут, добавить 1/2 чайной чашки сахарного песка, периодически размешивая, пока сахар полностью не растворится. Снять с огня. Разлить сутляш в формочки и, когда он остынет, посыпать молотой корицей.

### **255. Халва из манной крупы**

Вскипятить 1 л молока с 1/2 чайной чашки сахарного песка. Когда молоко остынет, добавить в него щепотку соды.

Разогреть 1 чайную чашку растительного масла и обжарить в нем до золотистого цвета 2 чайные чашки манной крупы. Непрерывно помешивать, чтобы манка обжарилась равномерно и не подгорела. В обжаренную манную крупу вылить предварительно вскипяченное молоко и мешать до тех пор, пока халва не начнет легко отставать от дна и стенок посуды.

Снять с огня и, когда халва остынет, разложить ее в маленькие формочки или чашки. Халву следует хорошенько утрамбовать ложкой. Перевернуть каждую формочку, как детские куличики, и красиво разложить на широком блюде.

Вместо молока для приготовления халвы можно использовать воду. В таком случае сахар нужно смешать с манной крупой и обжаривать вместе с ней на растительном масле, пока он не растопится. Кроме того, в воду не нужно добавлять соду.

Вкус халвы можно улучшить различными добавками.

1. Перед тем как снять халву с огня, добавить в нее пригоршню измельченных грецких орехов.
2. Таким же образом можно положить в халву и горсть изюма.
3. Получится необыкновенно вкусно, если добавить в халву 1 чайную чашку обжаренного и измельченного миндаля.

### **256. Апельсины с кремом**

5—6 апельсинов очистить и удалить из каждого часть мякоти. Наполнить апельсины яичным, ванильным или заварным кремом, в который добавить тертую цедру 1 апельсина. 4 яичных желтка взбить с сахаром в крутую пену. На каждый апельсин сверху положить взбитые белки, а в середину - ягоду из варенья. Поставить апельсины в слегка теплую духовку и немного запечь, чтобы белки не осели.

Перед подачей к столу поставить апельсины на некоторое время в холодильник — этот десерт подают холодным.

### **257. Конфеты из моркови**

5—6 вымытых и очищенных от кожуры больших морковок сварить до готовности. Снять с огня, остудить и натереть на крупной терке.

2 свежих яйца взбить с 1 чайной чашкой сахарного песка. Добавить 1 пакетик ванилина. Положить в яичную смесь тертую морковь. Все тщательно перемешать и влажными руками сформовать шарики величиной с грецкий орех. Обвалять шарики в сахарном песке и уложить их на широкое блюдо. Поставить на несколько часов в холодильник, чтобы конфеты застыли. Если вам нужно быстро подать их к столу — поместите конфеты на 1 час в морозильную камеру. Эти конфеты очень питательны и полезны детям, однако их необходимо съесть за 1—2 дня.

### **258. Печеные яблоки**

Взять 8—10 средних по величине яблок, срезать со стороны черенка тонкую «крышечку». Острым ножом сделать в яблоках углубления и вынуть сердцевину с семечками.

Наполнить яблоки смесью из 2 столовых ложек сахара, 1 чайной ложки молотых грецких орехов и 1 чайной ложки корицы. Вернуть «крышки» на прежнее место и запекать яблоки 20 минут на сильном огне. Подавать остывшими.

### **259. Груши, запеченные в меде**

Взять 3 кг не перезревших груш. Разрезать каждую грушу на четыре части, удаляя семечки и твердую сердцевину. Положить на широкий противень и поставить запекать в духовку. Когда груши станут мягкими, вынуть из духовки и остудить. Переложить в стеклянную 3-литровую банку.

Разогреть на водной бане 2 кг меда. Когда мед станет жидким, добавить в него 5—6 измельченных бутончиков гвоздики. Дать меду немного остыть и залить им груши в банке. Закрыть банку крышкой и, когда груши окончательно остынут, поставить банку в холодное место. Получается очень вкусный и целебный десерт, особенно для зимы и ранней весны, когда организм человека страдает от недостатка витаминов.

### **260. «Пьяные» сливы**

3 кг слив вымыть и удалить из них косточки. Положить сливы на широкий противень, перемешать их с 1 кг сахарного песка, добавить 1 стакан белого вина, 1 стакан рома или

коньяка и 10 шт. гвоздики.

Запекать на умеренном огне до тех пор, пока сливовый сок не станет густым, как сироп. Вынуть из духовки и дать сливам остыть.

Сложить сливы в хорошо промытые и высушенные стеклянные банки и хранить в холодном месте.

## **Варенья**

*Для меня нет ничего более приятного, чем рассказывать о том, как мы делали заготовки различных варений и солений.*

*Варить варенье было для нас с Вангой своеобразным ритуалом. Начинали с утра. Будучи аккуратной во всем, Ванга сама следила за тем, какие фрукты отбирали и как их мыли. Фрукты и ягоды всегда были свежими, зрелыми, без каких-либо следов порчи.*

*За два-три дня до варки мы готовили посуду. Выносили из кладовки все необходимые кастрюли и тазы: и мелкие, и широкие, и глубокие. Стоит ли говорить, что все заново перемывали, натирали до блеска, при том, что посуда у нас и без того была чистой. Но такой порядок завела Ванга. Помнится, еще когда мы жили в Струмице, по тому, как было сварено варенье или приготовлены соленья, судили о самой хозяйке. Среди жителей Струмицы были разные тетушки и бабушки, которые прославились благодаря своим вареньям и соленьям. Все домашние заготовки подавались гостям в специальной посуде и на красивых подносах. О том, чем их угощали в том или ином доме, соседи могли рассказывать часами.*

*Когда приходит пора варить варенье, я всегда вспоминаю об одном событии, произошедшем со мной в детстве. Возле нашего забора в Струмице росла алыча, но половина веток свисала во двор соседней. Наша соседка была ужасно жадной и злопамятной. Ее семья выращивала табак на продажу, и когда наступало время собирать урожай, она созывала бедных соседских детей помогать ей. Мы нанизывали собранный табак целый день. Спины сводила судорога из-за того, что мы все время находились в полусогнутом положении, а наши пальчики были перепачканы смолой и исколоты большими иглами. Когда весь табак был нанизан, соседка давала нам вместо платы по горсти алычи. Однажды, когда тети Эфки — так*

*Извали эту женщину — не было дома, я решила наесться досыта алычи, чтобы хоть так вознаградить себя за непосильный труд. Но когда я забралась на самую высокую ветку с созревшей алычой, то увидела, что под деревом меня ждет тетя Эфка с крапивой. Она стала кричать, чтобы я слезла, но я не хотела слезать ни за что на свете. Тогда соседка пригрозила, что достанет меня и на дереве. Она было худой и проворной и непременно выполнила бы свою угрозу. Деваться было некуда, пришлось спускаться. Тетя Эфка хлестала меня крапивой, пока я слезала с дерева, хлестала меня и потом, когда я уже стояла на земле. Я плакала от боли и обиды. Наконец пришла другая соседка и обругала ее за то, что она избивает сироту из-за нескольких слив. Эта алыча и крапива запомнились мне на всю жизнь.*

*За нашим домом в городе Сандански был большой фруктовый сад с самыми разными плодовыми деревьями. Благодаря плодородной почве и хорошему климату мы собирали много превосходных фруктов. Среди них был и чернослив. Поэтому я начну с рецепта варенья из этих плодов.*

### **261. Варенье из чернослива**

Для этого варенья вам потребуется примерно 80 больших зрелых слив. Очистить сливы от плодоножек, хорошо вымыть и опустить на 2 минуты в кипящую воду. Затем вынуть их шумовкой и дать немного остыть. С помощью специального ножичка (или деревянной шпильки) осторожно удалить косточки и снять со слив кожицу. После этого опустить сливы в раствор из гашеной извести\* и воды — 2 столовые ложки гашеной извести на 3 литра воды.

Оставить на 4 часа.

Пока сливы вымачиваются, приготовить сироп из 500 г сахара и 1 л воды. Варить сироп в широком тазу до загустения.

Слить раствор гашеной извести и 3—4 раза промыть сливы в холодной воде. Положить их в сироп. Варить сначала на сильном огне, а через несколько минут убавить огонь и продолжать варить в течение 45 минут, пока варенье не станет густым. Если в процессе варки появляется пена, постоянно снимать ее шумовкой.

За несколько минут до того, как снять варенье с огня, положить в него для аромата 3—4 листочка герани, а в конце варки — 1 чайную ложку лимонной кислоты. Когда варенье остынет, переложить его в хорошо промытые, сухие стеклянные банки.

*Когда мои дети были маленькими, любимым лакомством у них было желе из тыквы. Есть два способа приготовить это желе.*

\*В Болгарии гашеную известь, традиционно используемую хозяйками для заготовки ягод и фруктов, продают в магазинах. - *Прим. пер.*

## 262. Желе из виноградного сока с тыквой

5 л виноградного сока варить в глубокой кастрюле, пока не останется половина. Добавить в сок 1/2 чайной ложки пищевой соды. Снять кастрюлю с огня, сок процедить и оставить остывать.

Еще накануне вечером следует вымыть, очистить от кожуры и нарезать ломтиками 2 кг тыквы. Положить тыкву на целую ночь в раствор гашеной извести — 2 столовые ложки гашеной извести на 3 л воды. Когда известь полностью растворится, вода приобретает молочный цвет.

На следующее утро вынуть ломтики тыквы из раствора, хорошенько промыть их несколько раз в холодной воде и опустить в виноградный сироп. Варить сначала на сильном огне, затем огонь уменьшить и продолжать варить до тех пор, пока тыква не будет готова, а сироп не загустеет, как варенье. Снять кастрюлю с огня и разложить готовое желе по чистым и сухим банкам.

## 263. Желе из тыквы с сахаром

Приготовить сироп из 3 кг сахара и 2 л воды. Варить в течение 20 минут, чтобы сироп получился довольно густым, но в то же время более жидким, чем варенье.

2 кг тыквы вымыть, очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Положить тыкву в сироп и варить в течение получаса на сильном огне. Готовые ломтики тыквы должны быть хрустящими. Снять с огня и дать желе остыть. Затем разложить по банкам.

*Однако для меня главным вареньем было и остается варенье из инжира. Я даже называю его царским. Перед нашим домом, сколько себя помню, росла смоковница. Теперь это уже старое дерево, но до сих пор оно родит большие, ароматные и очень сладкие плоды.*

*Я варю варенье и из зеленого, и из спелого инжира.*

## 264. Варенье из зеленого инжира

Очистить от хвостиков и промыть в холодной воде 80 штук зеленого инжира. Сразу после этого опустить инжир в кипящую воду. Шесть раз воду следует слить и налить свежий кипяток, и в каждой воде инжир должен вариться не более 3 минут. После шестой варки вынуть инжир шумовкой и оставить его остывать.

За это время нужно приготовить сироп из 1 кг сахара и 3 чайных чашек воды. Если в инжире осталась вода, каждый плод отжать двумя пальцами и по одному опускать в сироп. Варить на сильном огне, пока сироп не приобретет нужную густоту.

Чтобы проверить, сварилось ли варенье, капните каплю сиропа на блюдце. Если капля не



растечется, значит варенье готово. Дать ему остыть и затем разложить по чистым и сухим банкам.

### **265. Варенье из спелого инжира**

На 1 кг сахара потребуется 30 средних по величине спелых плодов. Инжир осторожно очистить и опустить в раствор гашеной извести\* — на 3 л воды 2 столовые ложки гашеной извести. Через 2 часа вынуть плоды из этого раствора, несколько раз тщательно промыть холодной водой и положить в дуршлаг, чтобы стекли остатки воды.

Сварить сироп из сахара и 3 чайных чашек воды. Когда сироп начнет загустевать, положить в него слегка отжатый инжир. Перед тем как снять варенье с огня, добавить в него 1 чайную ложку лимонной кислоты.

\*См. прим. к рецепту 261

### **266. Варенье из айвы**

Если 4 айвы весят 1 кг, необходимо добавить еще один средний по величине плод. Айву промыть и очистить от кожуры. В глубокую кастрюлю налить 2-3 л холодной воды и развести в ней 1 чайную ложку соли. Положить очищенные плоды в эту воду, чтобы они не почернели.

Приготовить сироп для варенья в соотношении: 1 кг сахара на 1 л воды. Варить на сильном огне и, когда сироп начнет слегка густеть, снять с огня и прямо в него резать айву. Снова поставить на плиту и варить на сильном огне, пока сироп не станет совсем густым. Для аромата положить в варенье 3—4 листочка герани и добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты.

Снять варенье с огня и, перелив в широкую миску, дать остыть. Разложить в чистые и сухие банки.

### **267. Варенье из апельсинов**

На 1 кг апельсинов потребуется 1 кг сахара. Очистить апельсины от кожицы и разделить их на дольки. Удалить пленку с каждой дольки, оставив только мякоть.

В широкий таз уложить слоями: слой сахарного песка, слой апельсиновых долек, на самом верху должен быть слой сахарного песка. Апельсины, засыпанные сахаром, отставить на 24 часа, чтобы они выделили сок. На следующий день варить варенье на медленном огне, пока сироп не загустеет. Снять с огня, дать остыть и переложить в банки.

Для этого варенья не нужны ни ароматические добавки, ни лимонная кислота.

### **268. Варенье из лимонов**

1 кг лимонов промыть и натереть на терке цедру. Опустить целые плоды на 1 минуту в кипящую воду. Вынуть их шумовкой и дать остыть.

Нарезать лимоны кольцами, а затем каждое кольцо разрезать пополам. Насыпать в широкий таз слой сахарного песка и положить на него слой лимонов. Сверху насыпать еще слой песка (всего необходимо 1,5 кг сахара). Дать лимонам, засыпанным сахаром, постоять 24 часа. Варить варенье в этом же тазу на медленном огне, пока сироп не станет густым. Ни ароматических добавок, ни лимонной кислоты для этого варенья не требуется. Снять варенье с огня, дать остыть и разложить в банки.

### **269. Варенье из лимонных корок**

На 1 кг сахарного песка потребуются корки от 7—8 лимонов. Снять с корок цедру, нарезать их узкими полосками, свернуть каждую в виде кружка и нанизать на нитку, как

ожерелье, чтобы сохранилась форма. 3—4 раза довести до кипения, каждый раз меняя воду. Корки должны стать мягкими и не горькими.

Сварить сироп из 1 кг сахарного песка и 3 стаканов воды. Когда сироп начнет густеть, опустить в него лимонные корки, предварительно сняв их с нитки. Варить варенье до необходимой густоты. Перед тем как снять с огня, добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты.

### **270. Варенье из апельсиновых корок**

На 1 кг сахарного песка потребуются корки от 4 апельсинов. Хорошенько их промыть и острым ножом снять с корок цедру. Нарезать корки узкими полосками, свернуть каждую в виде кружка и нанизать на нитку. 3—4 раза довести до кипения, каждый раз меняя воду. Корки должны стать мягкими и потерять горечь.

Сварить сироп из 1 кг сахарного песка и 3 стаканов воды. Когда сироп начнет густеть, опустить в него апельсиновые корки, предварительно сняв их с нитки. Варить варенье до необходимой густоты. Перед тем как снять с огня, добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты.

### **271. Варенье из винограда белых сортов**

Отобрать 2 кг хорошего белого винограда без косточек. Сварить сироп из 1 кг сахарного песка и  $2\frac{1}{2}$  чайных чашек воды. Опустить в него промытый и снятый с веток виноград и варить на медленном огне, пока сироп не загустеет и не сварится виноград.

Если виноград с косточками, то во время варки они оседают на дне посуды. Вынуть их можно шумовкой. Когда варенье сварится до необходимой густоты, добавить чайную ложку лимонной кислоты и снять с огня.

Хранить варенье в банках в прохладном месте.

### **272. Варенье из моркови**

Взять 6 морковок средней величины. Промыть и почистить, затем натереть на крупной терке. Добавить 1 кг сахарного песка, хорошенько перемешать и дать постоять 6 часов. Затем переложить смесь в таз и варить в течение 1 часа. При желании можно в конце варки положить 2—3 листика герани и 1 чайную ложку лимонной кислоты.

Слегка остудив варенье, выложить его в чистые и сухие банки. Сверху накрыть пергаментом.

### **273. Варенье из яблок**

1 кг сочных яблок промыть и очистить от кожицы. Растворить в воде немного лимонной кислоты и положить яблоки в

воду, чтобы они не потемнели. Сварить сироп из 1 кг сахарного песка и 3 стаканов воды. Когда сироп начнет густеть, снять посуду с огня и над ней натереть яблоки на крупной терке. Варить варенье 30 минут, пока сироп не станет густым. При желании, чтобы варенье стало ароматным, можно положить в него несколько листиков герани. Добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты и снять с огня.

### **274. Варенье из цветов белой акации**

Цветы нужно собирать, когда они полностью раскроются. Для варенья берут только белую часть цветков. Желательно собирать цветы с деревьев, которые растут далеко от шоссе с

интенсивным движением, где в воздухе много пыли и выхлопных газов, оседающих на листьях и цветках деревьев. Положить 4 горсти (с верхом) цветов в кастрюлю с холодной водой, чтобы смыть с них пыль.

Сварить сироп из 1 кг сахарного песка и 1 л воды. Когда сироп начнет густеть, осторожно, чтобы не помять, вынуть цветы из воды и опустить их в сироп. Тотчас же снять сироп с огня. Когда сироп остынет, переложить варенье в чистые и сухие стеклянные банки. Цветы акации достаточно подержать в горячем сиропе, чтобы они сварились, поэтому нет необходимости оставлять их на огне.

Это варенье очень полезно, особенно зимой, когда людей мучают простуды и кашель. Если размешать в 1 стакане горячей воды 1 чайную ложку варенья из акации и принимать это как лекарство 1—2 раза в день, можно очень быстро избавиться от кашля.

### **275. Варенье из красных помидоров**

На 1 кг сахарного песка потребуется около 40 небольших продолговатых красных помидоров. На 1—2 минуты положить помидоры в кипяток и вынуть шумовкой. Сразу же снять с них кожицу. С той стороны, где помидор прикрепляется к плодоножке, длинным вязальным крючком вынуть из каждого помидора семена.

Положить помидоры на дуршлаг отверстиями вниз, чтобы с них стек сок. На 2 часа опустить помидоры в раствор гашеной извести\* — на 3 л воды 2 столовые ложки гашеной извести, — чтобы они стали более твердыми.

Сварить сироп из сахарного песка и 3 стаканов воды. Вынуть помидоры из раствора и хорошенько промыть их в холодной воде 3—4 раза. Опустить помидоры в горячий сироп и варить на медленном огне в течение 30 минут. Добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты и снять с огня. По желанию для аромата можно добавить немного лимонной эссенции.

\*См. прим. к рецепту 261.

### **276. Варенье из зеленых помидоров**

Для этого варенья вам потребуется около 60 зеленых продолговатых помидоров. Опустить помидоры на несколько минут в кипяток, вынуть и, когда остынут, очистить от кожицы.

С помощью вязального крючка с той стороны, где помидор прикрепляется к плодоножке, удалить из каждого помидора семена. Чтобы помидоры стали более твердыми, поместить их на 2 часа в раствор гашеной извести, приготовленный из 3 л воды и 2 столовых ложек гашеной извести.

Сварить сироп из 1½ л воды и 2 кг сахарного песка. Когда сироп немного загустеет, снять с огня. Вынуть помидоры из раствора и хорошенько промыть их 3—4 раза в холодной воде. Положить помидоры в горячий сироп. Добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты.

Варить помидоры в сиропе на среднем огне в течение 20 минут. Снять варенье с огня и дать остыть, после чего разложить в чистые и сухие стеклянные банки.

### **277. Варенье из груш**

Вам потребуется 40 мелких груш (желательно летних сортов). Груши промыть и нарезать на 4 дольки, удалив твердую сердцевину с семечками. Чтобы груши не потемнели на воздухе, следует опустить их в воду с лимонной кислотой.

Сварить сироп из 1 кг сахарного песка и 3 чайных чашек воды. Когда сироп начнет густеть, опустить в него нарезанные груши. Варить на медленном огне около 30 минут. Перед тем как снять варенье с огня, добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты.

Это варенье очень ароматное, поэтому не требует дополнительной ароматизации.

### 278. Варенье из зеленых грецких орехов

Для этого варенья вам потребуются незрелые грецкие орехи величиной с миндаль. Взять 60 зеленых орехов. Сварить их в 6 водах — в каждой по 3 минуте. Если вы хотите, чтобы ваше варенье было красивого зеленого цвета, положите в первую воду кусочек медного купороса величиной с кукурузное зерно. Проварив орехи в шестой раз, слить воду и дать остыть. Наколоть каждый орех в 3—4 местах.

Сварить сироп из 2 кг сахара и 6 стаканов воды. Когда сироп начнет густеть, опустить в него орехи. Варить варенье до готовности. Прежде чем снять с огня, добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты. Охладить и разложить в стеклянные банки.

### 279. Варенье из черешни

На 1 кг полностью созревшей белой или красной черешни потребуется 1,5 кг сахарного песка.

Черешню промыть и удалить из нее косточки. На дно широкого таза насыпать слой сахарного песка, на него положить слой черешни, а сверху снова насыпать слой сахара. Дать черешне постоять в течение 24 часов, а затем сварить варенье на среднем огне до готовности. Снять с огня и охладить. Для аромата можно добавить в варенье 1 пакетик ванилина.

### 280. Варенье из вишни

На 1 кг вишни потребуется 1,5 кг сахарного песка. Вишню промыть и удалить из нее косточки.

На дно широкого таза насыпать слой сахарного песка, а сверху слой вишни. Дать постоять 24 часа. На следующий день сварить варенье на медленном огне, пока сироп не станет густым. За 2—3 минуты до того как снять с огня, можно добавить в варенье лимонной кислоты на кончике ножа. Снять с плиты, остудить и переложить в чистые и сухие стеклянные банки.

### 281. Варенье из малины

На 2 кг сладкой малины потребуется 1 кг сахарного песка. Насыпать на дно широкого таза слой сахарного песка, а сверху — слой малины и отставить на 5 часов. Сварить варенье на медленном огне, стараясь как можно реже его мешать, чтобы не повредить нежные ягоды. Когда сироп достигнет нужной густоты, добавить 1/2 чайной ложки лимонной кислоты и снять с огня.

### 282. Варенье из брусники

На 3 кг спелых ягод потребуется 1 кг сахарного песка. Насыпать в широкий таз слой сахарного песка, а затем слой брусники и оставить постоять в течение 8 часов. После этого сварить варенье на медленном огне до готовности. Чтобы брусника сохранила свой особый аромат, в конце варки добавить 1/2 чайной ложки лимонной кислоты.

*Нет большего удовольствия, чем сварить варенье из лесных ягод, которые ты сам собирал. Много лет назад, когда мы были молодыми, а дети наши маленькими, мы часто ходили с подругами собирать сладкие лесные плоды в Пиринские горы. Обычно мы забирались высоко, где была избушка для отдыха и дачи городских жителей, а кругом зрели лесные ягоды.*

*Однажды мы с моей старшей дочерью и подругой пошли собирать бруснику и так увлеклись, что не заметили, как оказались в самой чаще леса. Брусники в тот год было видимо-невидимо, и чем глубже в лес мы заходили, тем более крупными и сладкими становились ягоды. Мы уже набрали полные корзины отборной брусники и хотели было возвращаться, когда*

внезапно за моей спиной подруга сдавленно, как будто ей перехватило горло, прошептала: «Медведь!» Я повернулась, да так и оцепенела от страха. К нам медленно, вразвалку приближался огромный медведь, которого, должно быть, привлекло изобилие сладкой брусники.

Мы стояли как вкопанные. Но ждать, когда к тебе подойдет медведь, — такое бывает только в сказках. Бежать тоже было опасно — мне доводилось слышать, что медведь преследует того, кто от него убегает. К тому же с нами был ребенок, а в руках — тяжелые корзины. Да и бежать пришлось бы по узким лесным тропинкам.

И все же инстинкт самосохранения возобладал. Мы бросили корзины, схватили ребенка на руки и пустились наутек. Как ни странно, но медведь и не подумал гнаться за нами. Видимо, он был доволен, увидев на поляне горы брошенной брусники. Вместо того чтобы кинуться вдогонку, он просто решил угоститься уже собранными ягодами.

Не помню, как мы добежали до спасительной избушки, но с тех пор я предпочитаю покупать ягоды на рынке. Даже пережив такие страшные минуты, я не перестала варить варенье из лесных ягод. Вот еще несколько моих рецептов.

### **283. Варенье из земляники**

2 кг земляники очистить от листьев и промыть. Взять 3 кг сахарного песка. Насыпать в широкую миску слой сахарного песка, а сверху — слой ягод. Оставить постоять 4 часа.

Варить варенье на медленном огне. Мешать как можно реже, чтобы не повредить нежную землянику. За 3—4 минуты до того, как снять варенье с огня, добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты.

После того как варенье остынет, переложить его в чистые и сухие стеклянные банки.

### **284. Варенье из ежевики**

Ежевика — очень вкусная и полезная ягода. Ее целебные свойства помогают при анемии. Для этого варенья сахара потребуется немного — 1 кг на 3—4 кг ежевики.

Смешать ягоды с сахарным песком и, не дожидаясь, пока выделится сок, варить на медленном огне. Когда сироп станет густым, добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты и снять с огня. Дать варенью остыть и разложить его по чистым и сухим стеклянным банкам.

Для аромата сверху в каждую банку можно положить по одному листочку герани.

## **СИРОПЫ**

### **285. Сироп из ароматных лепестков роз**

Собрать 1 кг лепестков красной душистой розы, промыть их и залить 2 литрами воды. Варить лепестки в течение 30 минут на медленном огне. Откинуть на дуршлаг и добавить в отвар 1,5 кг сахара.

Довести до кипения и варить, пока сироп не станет густым. Перед тем как снять с огня, добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты. Когда сироп остынет, разлить его в маленькие стеклянные баночки и хранить в холодном месте.

### **286. Виноградный сироп**

Этот необыкновенно вкусный сироп является также отличным лекарством против

спазмов желудка и повышенной кислотности. Приготовить его можно следующим образом.

5 кг виноградных ягод любого сорта хорошо проварить в воде. Процедить и добавить в отвар 2 кг сахарного песка. Варить до тех пор, пока не получится густой сироп. Снять с огня, дать немного остыть и положить в сироп 3 верхушки от ежевичных кустов, 3 верхушки от малиновых кустов и 10 листьев подорожника ланцетолистного. Хорошенько перемешать. Когда сироп полностью остынет, добавить 1 столовую ложку сухих цветов тимьяна. Снова тщательно перемешать. Растения из сиропа не вынимать. Разлить сироп по бутылкам и хранить в холодном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

### **287. Сироп из ягод черной бузины**

Для варенья потребуется 3 кг полностью созревших ягод черной бузины. Сварить ягоды в большой кастрюле.

Когда ягоды бузины хорошо разварятся, откинуть их на дуршлаг, на дно которого положить марлю. Отвар должен быть совершенно чистым, без семян. Вылить отвар в бутылку, чтобы определить его объем. Добавить равное по объему количество сахара. Варить сироп в течение получаса.

За 3—4 минуты до того как снять его с огня, добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты. Когда сироп остынет, разлить его по бутылкам и хранить в холодном месте.

### **288. Сироп из брусничных побегов**

250 г молодых брусничных побегов залить 2 л воды и варить на медленном огне. Когда выкипит половина жидкости, процедить и добавить в отвар 1 кг сахара. Варить, пока сироп не станет густым. За 3—4 минуты до того как снять его с огня, добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты. Когда сироп остынет, разлить по бутылкам и хранить в холодном месте.

Сироп из брусничных побегов очень полезен для тех, кто страдает заболеваниями бронхов. Сироп можно приготовить не на сахаре, а на меду, но в этом случае варить его не следует, а хранить нужно в холодильнике.

### **289. Апельсиновый сироп**

3—4 больших апельсина вымыть и натереть цедру на мелкой терке. Собрать тертую цедру в миску. Положить апельсины на 1–2 часа в холодную воду, в которой предварительно растворить 1 чайную ложку лимонной кислоты. Вынуть апельсины из воды и выжать из них сок с помощью соковыжималки.

2 кг сахарного песка смешать с 4 стаканами воды и довести до кипения. Положить в сироп тертую цедру и вылить апельсиновый сок. Варить 7—8 минут. Снять с огня и процедить. Снова поставить на плиту и варить, пока сироп не станет нужной вам консистенции. В конце варки добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты.

Снять с огня и, когда сироп остынет, перелить в бутылки и хранить в холодном месте.

## **ЗАГОТОВКИ, СОЛЕНЬЯ**

### **290. Заготовка из красного стручкового перца**

Для этой заготовки потребуется 5 кг доброкачественного красного перца. Вырезать у перцев плодоножку и очистить их от семян. Тщательно промыть. Смешать в миске 1 чайную чашку соли с 1 чайной чашкой сахарного песка. Каждый перец натереть этой смесью и вложить один в другой по несколько штук, так чтобы получились не очень высокие столбики. Уложить столбики вертикально в глубокую кастрюлю срезанной стороной вниз. Оставить в таком

положении на одни сутки.

Через день слить из кастрюли выделившийся сок. Измерить, сколько его получилось, и добавить равное количество винного уксуса. Поставить кастрюлю с маринадом на огонь и довести до кипения. Снять с плиты и дать маринаду остыть.

Плотно уложить перцы в трехлитровую стеклянную банку и залить маринадом. Сверху положить 5—6 листьев сельдерея. Вместо крышки перевязать горлышко банки марлей и хранить в прохладном месте.

### **291. Заготовка из фаршированного круглого стручкового перца**

Отобрать 5 кг доброкачественных, одинаковых по величине круглых перцев. Вырезать у перцев плодоножку и очистить от семян. Тщательно промыть. Положить в каждый перец по 1 кусочку моркови, 1 зубчику чеснока и немного сельдерея. Уложить перцы в две большие стеклянные банки срезанной стороной вверх и залить заранее приготовленным и охлажденным маринадом (на 1 л уксуса 2 столовые ложки без верха соли). Накрыть горлышко банок марлей. Через три дня маринад 2-3 раза взболтать. Придавить перцы камнем или другим тяжелым предметом и поставить банки на хранение в холодное место.

### **292. Маринованные мелкие баклажаны**

3—5 кг небольших баклажанов промыть и очистить от плодоножек. Разрезать каждый баклажан крест-накрест со стороны плодоножки.

Приготовить маринад из 1 л уксуса, 2 л воды и 1 чайной чашки соли. Поставить на огонь и довести до кипения. Опустить в кипящий маринад баклажаны и варить в течение 3 минут. Вынуть баклажаны шумовкой и дать остыть. Маринад снять с плиты и тоже остудить.

Очистить 2 головки чеснока и, если зубчики слишком большие, разрезать их пополам по длине. Нарезать 10 листьев сельдерея и 2 пучка зелени петрушки. Наполнить этой смесью каждый баклажан. Чтобы смесь не выпала, перевязать баклажаны белой ниткой и плотно уложить их в стеклянную банку. Залить баклажаны охлажденным маринадом, накрыть горлышко банки марлей и оставить на 1 неделю. После этого баклажаны готовы к употреблению. Маринованные баклажаны, заправленные растительным маслом, - отличная закуска к водке.

### **293. Маринованная бамиа\***

\*См. прим. к рецепту 135.

5 кг бамии промыть и очистить от плодоножек. Сложить в глубокую кастрюлю и залить 5 л воды, в которой предварительно развести по 1 стакану соли и уксуса. В этом растворе бамию оставить на 1 ночь, чтобы удалить слизистые вещества. На следующий день раствор слить, бамию хорошенько промыть и плотно уложить в стеклянные банки. Сварить маринад из 3 л воды, 2 стаканов соли и 2 стаканов уксуса. Маринад охладить и залить им бамию. Накрыть банки марлей и хранить в прохладном месте.

### **294. Солёные арбузы**

Отобрать незрелые мелкие арбузы. Хорошенько промыть и уложить в деревянную кадку. Проложить их стеблями укропа с семенами. Сварить рассол из расчета: на 5 кг арбузов 2 л воды и 1 стакан соли. Залить арбузы охлажденным рассолом.

Накрыть кадку марлей и поставить в холодное место на хранение. Рассол периодически взбалтывать: в течение первых трех дней — по 1 разу, а в последующие две недели — по 2 раза.

### **295. Моченые яблоки и груши**

Очистить яблоки и груши (желательно жесткие) от плодоножек и хорошо промыть их холодной водой. Перемешать яблоки с грушами и уложить в бочку. Приготовить рассол из расчета: на 10 кг плодов — 3 л воды и по 1 стакану соли и сахара. Добавить 1 чайную ложку конопляного семени. Рассол охладить и залить им плоды. Накрыть бочку марлей и держать в холодном месте до тех пор, пока яблоки и груши не будут готовы к употреблению.

### **296. Соленый виноград**

1,5 кг гроздьев красного винограда (вместе с веточками) промыть в холодной воде. Очистить от листьев и осторожно уложить гроздья в глиняный сосуд.

Сварить рассол из 2 л воды и по 1 кофейной чашке соли и сахара. Рассол охладить и залить им виноград. Закрыть сосуд и поставить его в прохладное место. Когда закончится брожение, виноград готов к употреблению.

### **297. Соленые огурцы с коротким сроком хранения**

Мелкие огурцы тщательно промыть и уложить вертикально в литровые банки, плотно друг к другу. Для каждой банки приготовить заливку из 1 чайной чашки уксуса, по 1 столовой ложке сахара и соли, 4—5 горошин черного перца, 3—4 стеблей укропа, 2—3 кружков репчатого лука и щепотки конопляного семени.

Банки накрыть крышками и держать в холодном помещении, пока не завершится ферментация. Приблизительно через 2 недели огурцы готовы к употреблению.

### **298. Печеные маринованные красные перцы**

Приготовить маринад из расчета: на 4 кг перцев — 300 мл уксуса и по 4 столовых ложки соли и сахара. Довести до кипения и остудить. Охлажденный маринад разлить поровну в 5 стеклянных банок. Промыть и очистить от плодоножек и семян сладкие красные перцы и запечь в духовке. Еще теплыми плотно уложить перцы в банки. Между ними положить зубчики чеснока и листья сельдерея. Закрыть банки крышками и хранить в сухом и прохладном помещении.

### **299. Маринованные перцы**

2 кг крупных мясистых перцев очистить от плодоножек и семян и слегка запечь в духовке. После того как перцы остынут, уложить их рядами в банки. Между рядами положить нарезанную кружками морковь и зелень петрушки. Приготовить маринад из 1 л воды, 1 чайной чашки уксуса, 1 чайной чашки растительного масла и 1 чайной чашки соли. По желанию можно добавить несколько горошин душистого и черного перца и лавровый лист. Довести маринад до кипения, остудить и залить им перцы в банке.

Закрыть банки крышками и хранить в сухом прохладном месте.