

ЭСТОНИЯ • ЛАТВИЯ

ВКУС ЛИВОНИИ

Б Л Ю Д А



С XIII по XVI век Эстонию и Латвию объединяла Ливония – как географически, так и экономически. С тех времен берет свое начало схожесть нашего стиля жизни и традиций. Национальная кухня местных народов создавалась из того, что люди выращивали своими руками, добывали на охоте и ловили, не отказываясь при этом от использования диких растений. С давних времен сохранились выработанные навыки длительного хранения продуктов.

В пищу употребляли злаки, бобовые, молочные продукты, овощи и зелень, рыбу, мясо домашнего скота, птицу и дичь – в зависимости от достатка и социального статуса.

В брошюре собраны известные нам сегодня традиционные блюда, история приготовления которых тесно переплетена с историческими событиями, происходившими на территории Ливонии. Сыр, творог, ягоды с молоком. Конопля. Мука кама. Горох и бобы. Щавель и грибы. Ячневая каша и ржаной хлеб. Квашеная капуста и соленые огурцы. Соленая сельдь и килька. Копченая рыба. Жаркое из петуха ко дню Мартиньша. Жареное на открытом огне мясо и минога. К праздникам пекли пшеничные пироги и булочки. Единственной сладостью в те времена был мед. С тех времен до нас дошли замечательные традиции пивоварения и приготовления медового пива.

В ливонские времена по морским и сухопутным путям в Европу начали ввозить экзотические приправы, они были очень дорогими и присутствовали на столе только в самых богатых домах. Именно тогда укоренилась традиция добавлять пряности и приправы в вино.

Эстонская и латышская кухня формировалась на протяжении веков, используя дары местной природы, под влиянием традиций жителей, принадлежавших к разным национальностям, религиозным конфессиям и социальным слоям.



Молоко

В ливонские времена коров держали и в деревнях, и в городах. Из молока готовили простоквашу, творог, сливки, сметану, сыр, масло и пахту. Свежее молоко чаще всего было продуктом детского питания, взрослые обычно пили кислое молоко. В те времена в зимний период обычно не использовали молочные продукты.

Коровы на осеннем пастбище



Янов сыр

23 июня в Латвии и Эстонии отмечают Янов день (*Jāņi / Jaanipäev*) – день летнего солнцеворота. Одним из праздничных блюд является Янов сыр. Этот круглый желтый сыр символизирует солнце и плодородие. Его можно купить в течение всего года, но многие хозяйки перед праздником делают сыр сами. Вот как готовят Янов сыр: в большом котле нагревают деревенское молоко вместе с творогом. Когда отделяется сыворотка, ее снимают, а сырную массу продолжают нагревать вместе со сливочным маслом, яйцами, солью и тмином. Когда сыр становится однородным и упругим, его укутывают в ткань и кладут под гнет. Едят в охлажденном виде, нарезаая ломтиками и запивая Яновым пивом.

Оригинальное название:  *sõir* /  *Jāņu siers*



Творог

Творог делают посредством медленного нагревания заквашенного молока. С древних времен его едят со сметаной и солью. На ломтик ржаного хлеба кладут творог, а сверху посыпают перетертым обжаренным конопляным семенем. В наши дни творог и селедку едят с картофелем, который в те времена был еще не известен. Сельдь с ливонских времен импортируют из-за границы, но она настолько часто используется в сочетании с местными продуктами, что ее давно уже считают национальным блюдом.

Оригинальное название:  *kohupiim* /  *biezpiens*



Ягоды с молоком

Особым летним десертом являются лесные ягоды – такой десерт полезен для здоровья и его легко приготовить. Лесную землянику, малину или чернику насыпают в миску, заливают молоком или йогуртом, добавляют немного сахара и меда – и сладкое блюдо готово!

Оригинальное название:  marjad piimaga /  ogas ar pienu

Овощи

В ливонские времена еще не знали так любившегося в наши дни картофеля и помидоров. Капусту ели и в свежем, и в квашеном виде. Также выращивали репу, пастернак, горох, бобы, в более поздний период – морковь и свеклу, а также горчицу, хрен, лук и чеснок. В лесу собирали съедобные грибы. На зиму овощи сушили, ферментировали или солили.

Кочаны капусты на поле





Квашеная капуста

В старину первую свежую капусту варили с бараниной на день Анны или Екаба в июле, отмечая День хозяйки или хозяина. Витамины на долгую зиму хорошо сохранялись в квашеной капусте. В ливонские времена для закваски брали кочан капусты и разрезали его на четыре части, в наши дни его мелко натирают, щедро добавляют тмина, немного соли и сахара, мнут до тех пор, пока не выделится сок, закисляют и хранят в прохладном месте. В холодное время года из этой капусты варят суп или тушат ее в качестве гарнира к основным блюдам, едят с карбонадом, котлетами или колбасками.

Оригинальное название:  hapukapsas /  skābēti kāposti



Соленые огурцы

Соль играла очень важную роль в ливонской кухне – ведь она позволяла дольше хранить продукты. Хрустящие малосольные огурчики – это летний деликатес. Огурцы кладут в стеклянную посуду, заливают рассолом, в который добавлен укроп вместе со стеблями и соцветиями, а также другие приправы по вкусу – листья черной смородины, хрена или вишни, чеснок и перец. Держат под гнетом до следующего дня, когда огурцы уже можно есть. С каждым следующим днем вкус блюда немного меняется. Делая запасы на зиму, огурцы солят, пастеризуют и хранят в прохладном месте. У маринованных огурцов совсем другой вкус.

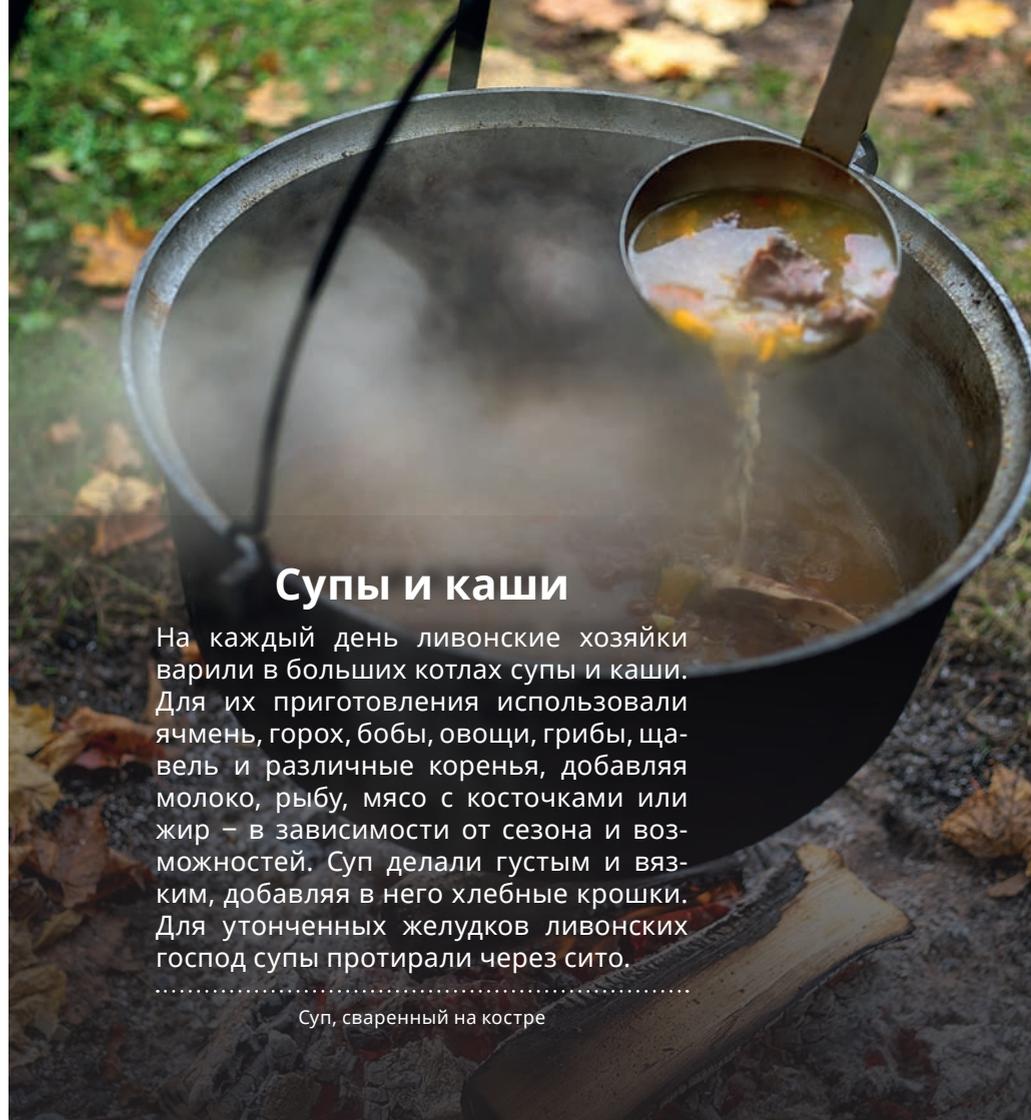
Оригинальное название:  hapukurgid /  skābēti gurķi



Горох и бобы

Полевые бобы и серый горох были едой ливонского просто-народья, особенно в те времена, когда картофеля здесь еще не знали. Они очень сытные, их легко хранить и просто готовить – нужно просто сварить. Едят их с жареной копченой свининой и луком, запивая простоквашей. Гороховый и бобовый супы были ритуальным крестьянским блюдом. Это традиционное латышское блюдо для Рождественского стола и проводов старого года. Существует поверье, что если съесть весь горох, стоящий на праздничном столе, то в новом году не придется плакать.

Оригинальное название:  herved ja oad /  pelēkie zirņi



Супы и каши

На каждый день ливонские хозяйки варили в больших котлах супы и каши. Для их приготовления использовали ячмень, горох, бобы, овощи, грибы, щавель и различные корни, добавляя молоко, рыбу, мясо с косточками или жир – в зависимости от сезона и возможностей. Суп делали густым и вязким, добавляя в него хлебные крошки. Для утонченных желудков ливонских господ супы протирали через сито.

Суп, сваренный на костре



Ячневая каша

Ячмень был самым распространенным злаком в Ливонии, а с XIX века в него стали добавлять и картофель. Ячневая каша – это основное обеденное блюдо, которое готовят из ячневой крупы, молока и картофеля. Иногда кашу взбивают, чтобы она стала более воздушной. К каше подают жареную свиную брюшину с луком. Любимое блюдо на завтрак – каша из овсяных хлопьев. Для приготовления каши к завтраку вместо ячневой крупы иногда брали овес.

Оригинальное название:  odrapuder /  miežu putra



Гороховый суп

Гороховый суп с давних пор варили перед постом, который в христианской традиции соблюдается по пятницам, а также перед Пасхой и Рождеством. Так как во время поста нельзя есть мясо, то сытный суп помогал набраться сил перед разгрузочными днями. Гороховый суп варили на свиных ножках или другом суповом мясе, добавляя картофель, морковь и крупы. Это очень густой, нежный и согревающий суп.

Оригинальное название:  hernesupp /  zirņu zupa



Щавелевый суп

Щавель – одно из первых растений, появляющихся весной, из него варят суп с копченой свиной или другим мясом по выбору, картофелем, морковью и крупами. В качестве дополнительной дозы витаминов можно добавлять шпинат или листья крапивы. Подают с вареным яйцом, сметаной и ржаным хлебом.

Оригинальное название:  oblikasupp /  skåberu zupa



Грибной суп

Вкус грибного супа может быть разным в зависимости от того, из каких грибов его варили – из сыроежек, рыжиков, опят, маслят или лисичек. Суп из боровиков считается королевским. В суп добавляют сливки или сметану. В наши дни грибной суп-пюре больше не протирают через сито, а просто взбивают в блендере.

Оригинальное название:  seenesupp /  sēnu zupa



Овощной суп

Осенью и зимой варят сытные супы из капусты, моркови, брюквы, репы, лука, чеснока и свеклы. Если используют кусочки свинины или говядины, то они обязательно должны быть с косточкой. В наши дни в суп также добавляют картофель, который во времена Ливонии еще не был известен. Подают со сметаной, полной горстью рубленой зелени и кусочком ржаного хлеба.

Оригинальное название:  juurviljasupp /  sakņu zupa



Мясные блюда

Рацион состоятельных жителей Ливонии состоял в основном из мясных блюд, которые готовились из мяса домашнего скота и птицы, а также из дичи. Употребление мяса в Ливонии ограничивалось многочисленными постными днями, которые некоторые пытались обманом обойти. Крестьяне ели мясо по праздникам, относились к нему экономно, в повседневной жизни обходясь небольшой добавкой мяса, шпика или жира к блюдам из зерновых.

Запеченный свиной окорок с капустой



Мясо на шампуре

К столу зажиточных ливонцев мясо готовили на открытом огне. На шампурах жарили и туши крупных животных, и птицу, нанизывая тушки одну за другой. Шампур поворачивали, чтобы мясо зажарилось равномерно. Более постное мясо сдабривали жирными кусочками свинины. В наши дни такое мясо можно отведать на ярмарках под открытым небом и во время гастрономических фестивалей. В повседневной жизни на шампурах чаще всего готовят шашлыки – обжаренные на углях небольшие кусочки маринованного мяса. Это блюдо стало популярным в советское время.

Оригинальное название:  liha vardas /  cepta gaļa



Петух ко дню Мартина

Целого петуха, курицу или гуся традиционно запекают 10 или 11 ноября, вот уже на протяжении многих столетий отмечая таким образом день Мартиньша – как в христианской, так и в языческой традиции. Обычно птицу фаршируют яблоками или сливами и запекают в печи. Средневековые господа, старавшиеся подчеркнуть свой статус, щедро добавляли к мясу необычные для наших дней приправы, например – корицу, гвоздику или миндаль.

Оригинальное название:  mardipäeva kukk /  Mārtiņu gailis



Колбасы

В ливонские времена люди очень экономно относились к забитому скоту, используя все мясо от пяточка до хвоста. Разные обрезки мелко рубили, смешивали с приправами и наполняли этой массой колбасы, которые потом коптили в дымоходах и жарили к праздникам. Из крови и круп готовили кровяные колбасы, их жарили в хлебной печи на соломе и ели с брусникой. Иногда готовили белые колбасы.

Оригинальное название:  verivorst /  asinsdesas



Рыба

В море ловили кильку, салаку, камбалу и треску. Чтобы рыба дольше сохраняла свежесть и вкус, ее коптили, солили или сушили. Жители Ливонии ели много пресноводной рыбы – щуку, судака, леща, окуня и другую. Зажиточные граждане лакомились сомом, судаком, стерлядью или лососем, раками, а также икрой. В меню же простых людей важное место занимала соленая сельдь, которую привозили голландцы и шведы. В рационе простых людей важное место занимала соленая балтийская килька и привезенная из-за границы сельдь.

Свежая рыба



Копченая рыба

Копчение на горячем или холодном дыму – это многовековая местная традиция. Коптить можно любую рыбу, но больше всего любят коптить салаку, треску, ряпушку, лосося и камбалу. Камбалу потрошат, нанизывают на прутья и подвешивают в коптильне. Растапливают топку и коптят рыбу до тех пор, пока не будет достигнута нужная степень термической обработки. Вкус зависит от вида дров – часто рыбу коптят на зеленой ольхе или сосновых шишках.

Оригинальное название:  suitsutatud lest /  kūpinātas butes



Салака, килька

Балтийская килька и обитающая в озере Пейпус ряпушка (*Coregonus albula*) – это пикантный соленый деликатес. Засол является древним традиционным методом, позволяющим долго хранить рыбу. Свежую кильку целиком засаливают в пряном рассоле, в состав которого входит душистый и черный перец, лавровый лист и соль, также можно добавить немного вина. Готовую кильку чистят, отделяя головы и хвосты, и кладут на бутерброд вместе с вареным яйцом или вареным картофелем и сметаной.

Оригинальное название:  räim ja kilu /  ķilavas



Минога

Минога относится к классу круглоротых, ее ловят в латвийских и эстонских реках, используя специальные снасти. Рыбу жарят на решетке над горячими углями. Готовую миногу кладут в чан, сверху на нее – гнет и поливают маринадом. Из него образуется вкусное желе. У миноги очень нежный специфический вкус. Ее подают со свежим хлебом и сливочным маслом, вкусовой букет можно дополнить ломтиком лимона и зеленью.

Оригинальное название:  silm /  nēģi



Хлеб и пирожки

В средние века стали намного больше выращивать рожь (по сравнению с ячменем). Ее даже начали экспортировать. Славилась ливонская тучная нива, на которой росла рожь, из нее пекли душистый и сытный хлеб, тесто для которого подходило в течение долгих часов. Также хлеб часто пекли из ячменя. В те времена для простонародья пшеничный хлеб был праздничным блюдом, и каждый день его ели лишь зажиточные горожане и состоятельные люди. Его пекли из тщательно смолотых в муку цельных зерен пшеницы, добавляя натуральную закваску. К праздникам пекли оладьи и пирожки.

Буханки хлеба на ярмарке



Ржаной хлеб

Во времена Ливонии ржаной хлеб был одним из важнейших продуктов питания. В трудные времена к ржаной муке добавляли другие виды муки, чтобы увеличить объем теста. По старинной традиции ржаной хлеб пекут большими караваемы. Муку заливают кипящей водой, замешивают тесто с закваской, добавляя солод и тмин. Тесто подходит в течение долгих часов. Хлеб пекли в горячей дровяной печи. Весь процесс выпечки хлеба занимает два дня. Пекут также формовой ржаной хлеб. Его готовят из более мягкого теста, которое заливают в формы; этот хлеб можно печь и в электрической духовке.

Оригинальное название:  rukkileib /  rupjmaize



Пирожки со шпиком

Соблазнительный аромат пирожков со шпиком витает над жилищами латышей в канун зимнего и летнего солнцестояния, но в кондитерских их можно купить и в любой другой день. Пироги пекут из пшеничного или ржаного дрожжевого теста, для начинки используют мелко нарезанную копченую свиную брешину, обжаренную с луком. Для вкуса можно также добавить семена тмина. Эстонцы обычно пекут пироги с начинкой из ветчины или молотого мяса.

Оригинальное название:  pekpirukad /  speķa pīrāgi



Булочки с маком

В ливонские времена маковые оладьи пекли к праздникам из цельнозерновой муки грубого помола и подслащивали медом. В наши дни булочки с маком пекут из дрожжевого пшеничного теста из муки мелкого помола и посыпают маком и сахаром. Готовые булочки покрывают густой шоколадной глазурью, которой в ливонские времена еще не было.

Оригинальное название:  moonisaiad /  maņotmaizītes



Сладости

До XVI века единственной сладостью, доступной местным жителям, был мед. Сахар был очень дорогим, его вместе с экзотическими фруктами, марципанами, миндалем, орехами, изюмом, корицей, гвоздикой, шафраном и другими пряностями привозили по морю из дальних стран.

Пчелы из хозяйства Lejas Kauči



Медовый торт

Воск и мед Ливония экспортировала в значительных количествах, а благодаря короткому северному лету ливонский мед отличался особенно высоким качеством. Медовый торт – один из любимых тортов в Латвии – часто его можно встретить и в ассортименте кондитерских. Душистые коржи из медового бисквита смазывают сметанным кремом, сверху торт украшают крошками, орехами или ягодами.

Оригинальное название:  meekook /  medus torte



Морковный торт

В ливонские времена сахар был дорогим, поэтому для выпекания тортов использовались сладкие корни, например морковь. Если добавить пчелиный мед, корицу, орехи и изюм, то получится сочный и вкусный торт. В наши дни морковный торт пекут, прослаивая его кремовым сыром, грецкими или лесными орехами, но в качестве послеобеденного лакомства торт великолепен и без них.

Оригинальное название:  porgandikook /  burkänkūka



Десерт из муки камы

Кама – это смесь из муки, смолотой из обжаренной ржи, ячменя, пшеницы и сушеного зеленого гороха. Иногда также добавляют овес. Летом крестьяне ели каму с кисломолочными продуктами. В кефир, йогурт или взбитую сметану добавляют каму, немного соли, сахара и оставляют набухать. Едят на завтрак в качестве легкой закуски. Для вкуса можно добавить свежие ягоды или варенье, часто этот десерт едят с клюквенным соусом.

Оригинальное название:  Kamagustoit /  kamas deserts



Напитки

На протяжении тысячелетий в Эстонии и Латвии варили ячменное пиво – продолжилась эта традиция и в ливонские времена. Раньше его называли жидким хлебом, потому что оно точно так же готовится из зерна и содержит калории. Более легким напитком является квас, а для утоления жажды лучше всего подходит чистая и вкусная вода из известных еще в древности источников.

Пиво из бочки наливают в глиняную кружку



Пиво

В странах Балтии существуют очень древние традиции пивоварения. Были времена, когда пиво ежедневно пили чаще, чем чистую воду. Выделяют темное и светлое, фильтрованное и нефильтрованное пиво. Вкус пива зависит от ингредиентов и их пропорций – пиво варят из ячменя, солода, хмеля, реже из пшеницы. Вкус пива очень сильно зависит от качества питьевой воды.

Оригинальное название:  ðlu /  alus



Глинтвейн

Добавление пряностей в вино – это кулинарное наследие ливонских времен: красное вино со специями высоко ценилось в средневековой Европе. В те времена зажиточные городские жители могли заказать глинтвейн в аптеке, где его готовил фармацевт. В наши дни в холодный осенний и зимний период, а особенно под Рождество, в трактирах, на базарчиках и в домах витает теплый аромат красного вина, корицы, гвоздики и апельсиновой кожуры.

Оригинальное название:  hõbgvein /  karstvīns



Информационная брошюра *Вкус Ливонии*. Брошюра является приложением к карте *Кулинарное путешествие*. "Вкус Ливонии". В приведенном здесь списке собраны национальные блюда, история приготовления которых связана с ливонским историческим периодом.

www.flavoursoflivonia.com

www.celotajs.lv/livonia www.maaturism.ee www.viahanseatica.info

Проект «Ливонское кулинарное путешествие» реализован в рамках программы Европейского фонда регионального развития Interreg Estonia-Latvia.

Данная публикация отражает мнение автора. Ведущее учреждение программы не несет ответственности за возможное использование включенной в публикацию информации.

Фото: © Valdis Ošiņš, © Katrin Press (13), © Mariann Roos (32), © Lauku Ceļotājs (33)
На первой обложке – миндаль с пряностями от "Hansa Gold AM" на ярмарке.