

Без  
проблем

# КУЛИНАРИЯ С МЁДОМ

ВКУСНО И  
ПОЛЕЗНО!

# КУЛИНАРИЯ С МЁДОМ



*Вкусно и полезно!*

Ростов-на-Дону  
*Феникс*



2006

УДК 641/642  
ББК 36.992  
КТК 521  
К90

**К90** Кулинария с медом. Вкусно и полезно! / Авт.-сост.  
Е. А. Еленевская. — Ростов н/Д : Феникс; Донецк :  
Издательский центр «Кредо», 2006. — 156 с. — (Без  
проблем).

**ISBN 5-222-09555-x**

«Я там был, мед пил, по усам текло — в рот не попало,  
на душе и пьяно и сыто стало». Добавим: еще и здоровья  
прибавилось.

В книге собраны старинные и современные рецепты  
блюдов и напитков из меда и с медом.

**УДК 641/642  
ББК 36.992**

**ISBN 5-222-09555-x**

© Составление  
Е. А. Еленевская, 2006  
© ООО ИКЦ «Кредо», 2006  
© Оформление обложки  
ООО «Феникс», 2006

Мед знаком человеку с незапамятных времен. Вероятно, это была первая сласть, которой можно было полакомиться. В дуплах старых деревьев находили наши далекие предки соты, заполненные ароматным веществом. Вот он, мед!

Древние медики справедливо приписывали ему различные целебные свойства. Они называли мед «эликсиром молодости». Знаменитый древнегреческий врач Гиппократ утверждал, что это — самое удачное природное сочетание лечебных и профилактических свойств. А прославленный математик Пифагор, доживший до 90 лет, писал, что, не будь меда, он не достиг бы этого возраста.

В могучую силу душистого пчелиного нектара, способствующую продлению жизни, верил и гениальный врач средневековья Авиценна. Он писал: «Если хочешь долго жить и сохранить молодость, то обязательно ешь мед». И действительно, значение меда как продукта питания и лекарства трудно переоценить.

Первоначально мед употребляли в пищу только в свежем натуральном виде. Затем стали приправлять им различные кушанья и напитки. Это лечебное лакомство до сих пор не потеряло спроса в медицине и кулинарии. Пусть в его достоинствах еще раз убедятся любители вкусной и здоровой пищи и приверженцы народных лекарственных средств.



# САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

## САЛАТ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

*4 морковины, 2 ст. ложки меда (или сахара), 2 ст. ложки измельченных орехов, 4 яблока, 3 ст. ложки изюма, сок лимонный, соль.*

Морковь очистить, измельчить на терке, добавить лимонный сок, мед и орехи, перемешать, накрыть посуду крышкой и отставить на 15 мин. Яблоки нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, добавить изюм и смешать с подготовленной морковью.

## САЛАТ ИЗ ДЫНИ, ТЫКВЫ И ЯБЛОК

*2 яблока, полдыни (средняя), 1 стакан тертой тыквы, 3 ст. ложки меда, сок лимонный.*

Яблоки и дыню очистить от кожуры, нарезать узкими полосками и сбрызнуть лимонным соком. Тыкву очистить, измельчить на терке, смешать с медом и перемешать с яблоками и дыней.

## ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ

*300 г яблок, 200 г сыра, 100 г маринованных грибов, 1 апельсин, 1 сладкий перец, 2 ст. ложки меда, 1 стакан кефира, 0,5 ч. ложки столовой горчицы, пол-лимона, цедра апельсина.*

Очищенные яблоки и сыр нарезать кубиками. Небольшие маринованные боровички разрезать пополам, перец нашинковать узкими полосками. Апельсин разделить на дольки. Подготовленные продукты со всеми остальными указанными добавками залить взбитым кефиром и хорошо перемешать.

### ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ С ДЫНЕЙ

*200 г яблок, 200 г дыни, 200 г тыквы, 100 г меда, лимонный сок*

Очищенные яблоки и дыню нарезать узкими полосками и сбрызнуть лимонным соком. Тыкву измельчить на терке, положить мед и все перемешать.

### БУТЕРБРОДЫ С МЕДОВОЙ, ЯБЛОЧНОЙ МАССОЙ

*Яблочная масса с жиром: 100 г свежего сала, 200 г яблок, соль и сахар.*

Растопить сало, протушить в нем очищенные и нарезанные яблоки, пока они не станут мягкими, заправить солью и сахаром.

### ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ

*3-4 яблока, 200 г моркови, 1 лимон, 10 г растительного масла, 20 г меда, 1 соленый огурец, перец, зелень.*

Яблоки помыть, удалить сердцевину и часть мякоти, пробланшировать, разрезать пополам и сбрызнуть лимонным соком.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке и перемешать с остальными продуктами.

Наполнить яблоки подготовленной морковью, сформовать горку.

Украсить нарезанными и перекрученными ломтиками огурца, зеленью.

## САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВЫ

*3 яблока, 200 г слив, 100 г ореховых ядер, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка меда, корица, лимонная кислота.*

Из промытых слив вынуть косточки, яблоки нарезать тоненькими дольками или натереть на крупной терке. В сметану добавить мед, корицу, толченые орехи, лимонную кислоту и залить фрукты полученной смесью.

## МОРКОВЬ С МЕДОМ

*300 г моркови, 2–3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки измельченных орехов.*

Очищенную сырую морковь натереть на терке, полить медом, посыпать измельченными орехами, перемешать.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БРЮКВЫ)

*3–4 моркови (0,5 брюквы), 3–4 ст. ложки кислого ягодного сока, сахар (мед).*

Морковь (брюкву) вымыть, очистить, натереть на крупной терке, заправить соком, сахаром (медом).

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БРЮКВЫ) С КРЫЖОВНИКОМ

*3–4 моркови или брюква (можно пополам), 1 стакан компота из крыжовника (ревеня), сахар (мед).*

Овощи натереть, смешать с компотом, заправить сахаром или медом. Можно посыпать пряной зеленью.

## МОРКОВЬ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

*2 морковки, 2–3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки орехов, 2 ст. ложки сметаны.*

Морковь натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать и посыпать мелко нарубленными орехами (грецкими, арахисом, миндалем).

## СЕЛЬДЕРЕЙ С МОРКОВЬЮ

*Заправка: 4–5 измельченных грецких орехов, 1 ст. ложка меда.*

*Или: 1 ст. ложка растительного масла и столько же кислого сока.*

Поровну (по 1 горсти) натертой моркови и нарубленного сельдерея (слишком грубые стебли не использовать). Добавить такое же количество нарезанных листьев салата.

## СВЕКЛА С РЕДЬКОЙ

*2 свеклы, 2 редьки, 0,5 стакана сока, сахар или мед, тмин или семена укропа.*

Свеклу и редьку вымыть, очистить и натереть на терке, добавить сок (клюквенный, яблочный, лимонный, смородиновый или ревеневый), заправить сахаром или медом и добавить тмин или семена укропа.

## РЕПА НА ЗАКУСКУ

*2–3 репы, 0,5 стакана смородины или клюквы, сахар или мед.*

Репу натереть на терке или нарезать соломкой, смешать с размятыми ягодами и заправить сахаром или медом.

## РЕДЬКА С МЕДОМ И ОВОЩАМИ

*1 средняя редька, 1 морковь, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки растительного масла.*

Очищенные овощи мелко нашинковать или натереть на мелкой терке, смешать с медом и растительным маслом.

### РЕДЬКА С ИЗЮМОМ «МЕДОВАЯ»

*2 ст. ложки рубленой редьки, по 1 ст. ложке рубленых листьев редьки, растительного масла, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка изюма, 1 луковица.*

Промытые, измельченные листья редьки смешать с промытой, очищенной, натертой на мелкой терке редькой, рубленым луком, тщательно промытым и ошпаренным изюмом, медом, заправленным растительным маслом. Выложить в салатник и подать к столу.

### САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ДЫНЕЙ

*250 г тыквы, 250 г дыни, 250 г яблок, пол-лимона, 0,5 ст. ложки меда.*

Очищенную от волокон и кожицы тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом. Очистить яблоки, дыню и нарезать их тонкими ломтиками. Лимон ошпарить кипятком, охладить и тоже нарезать. Все соединить в одно блюдо.

### ТЫКВА С ОРЕХАМИ

*500 г тыквы, 100 г очищенных орехов, 1 лимон, мед или сахар.*

Тыкву очистить, натереть на терке стружкой. С лимона стереть на терке цедру, выжать из него сок. Орехи мелко порубить или размолоть в кофемолке. Все смешать, добавить мед. Вместо лимона можно использовать клюквенную массу.

### СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ С МЕДОМ

*12-15 огурцов средней величины, мед.*

Очистить 12-15 огурцов средней величины, порезать поперечными ломтиками, облить 200 г меда, перемешать.

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КЛЮКВОЙ

*200 г капусты, 1 репа, 1 морковь, 1 стакан клюквы,  
1,5 ст. ложки меда, соль по вкусу*

Капусту тонко нашинковать, помять, чтобы была мягче. Мелко натереть репу и небольшую морковь. Овощи смешать, добавить клюкву, мед, если нужно, немного посолить и еще раз перемешать.

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МЕДОМ

*100 г капусты, 50 г яблок, 0,5 ст. ложки масла, 1 ст. ложка меда, соль*

Смешать нашинкованную краснокочанную капусту с мелко нарезанным яблоком, добавить растительное масло и мед. Посолить по вкусу.

## КРАСНЫЙ САЛАТ

*500 г свеклы, 1 кислое яблоко, 50 г измельченных грецких орехов, 1 луковица, 200 г йогурта, 1 ст. ложка не очень острой горчицы, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка меда, соль, перец, 0,5 ч. ложки молотого тмина, щепотка кайенского перца, пучок зеленого лука.*

Свеклу очистить от кожуры и натереть на терке или порезать очень тонкой соломкой,

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, вынуть сердцевину, измельчить так же, как свеклу.

Свеклу перемешать с яблоком, орехами и рубленым луком.

Йогурт растереть с горчицей, хреном, уксусом и медом. Приправить солью, перцем, тмином.

Свеклу полить приготовленным соусом и поставить на 30 минут в холодильник.

Перед подачей в салат можно снова добавить приправы по вкусу и посыпать рубленым зеленым луком.

## САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ

300 г молодых листьев ревеня с коротким черешком, по 2–3 ст. ложки сливок (сметаны), 2–3 ст. ложки сахара (меда), лимонный сок (уксус).

Листья ревеня с черешками порезать, заправить сливками, сахаром и уксусом.

## САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ С ОВОЩАМИ

200 г черешков ревеня, 2–3 моркови (или 0,5 брюквы или 2–3 луковицы).

Ревень очистить, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, заправить сахаром или медом, перемешать, выдержать полчаса в прохладном месте.

Добавить тертую морковь, брюкву или лук и майонез. Посыпать рубленой зеленью.

## ЗАКУСКА ЗАУРАЛЬСКАЯ

100 г моченого арбуза, 2 свеклы, 2 ч. ложки меда, чеснок, зелень.

Вареную свеклу и моченые арбузы нарезать мелкими кубиками, заправить чесноком и медом, украсить зеленью петрушки, укропа и подать на стол.

## ВИНЕГРЕТ С МЕДОМ

1 морковь, 1 свекла, 1 картофелина, 1 огурец, зеленый лук, мед.

Винегрет, приготовленный обычным способом, перед подачей к столу полить медом и размешать.

## САЛАТ «РОМЕН» ИЛИ КРЕСС-САЛАТ

2–3 кочана капусты, кефир, 1 ч. ложка меда.

Капусту нарезать широкими полосками и уложить на середину блюда, а по краям — кружки редиса и огурца. На

каждый лист можно положить горку картофельного салата с петрушкой и крупно нарезанный зеленый лук. Заправка: стакан кефира, взбитого с 1 ч. ложкой меда.

### **ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ФАРШИРОВАННЫЙ •ЯБЛОЧНЫЙ•**

*3 сладких перца, 2 яблока, 1 ст. ложка изюма, 1 ч. ложка меда, ломтик лимона.*

У сладкого перца удалить семена со стержнем, очистить от семян, промыть и мелко порубить, смешать с натертыми на крупной терке яблоками, промытым и ошпаренным изюмом, медом и измельченным ломтиком лимона. Полученной массой начинить сладкий перец.

### **ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ИМБИРЕМ**

*1 ананас, большая папайя, 2 банана, 2 стакана клубники, 2 стакана нарезанных персиков, 2 стакана мелких кусочков арбуза, 2 стакана мелких кусочков дыни, 180 г очищенных, вымытых листьев шпината, 0,5 стакана сафлорового масла,  $\frac{1}{4}$  стакана лаймового сока,  $\frac{1}{4}$  стакана лимонного сока, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки тертого имбиря, 1 ч. ложка соли.*

Очистить от кожуры и нарезать кубиками ананас и папайю и положить их в отдельную посуду. Нарезать ломтиками бананы. Добавить в салат клубнику, кусочки арбуза и дыни, персики и рубленый шпинат.

Оставшиеся ингредиенты смешать с сафлоровым маслом и полить полученной смесью салат.

К столу подавать на тарелках в охлажденном виде.

### **САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «МЕДОК»**

*15 г консервированной вишни или 15 г черешни, 15 г абрикосов, 15 г малины или клубники, 15 г ананасов, 10 г меда, 10 г лимона, 10 г фруктового сиропа, 20 г сливок 30%-ной жирности.*



Нарезанные кубиками ананасы, абрикосы и ягоды укладывают слоями в фужер. Заправляют сливками, медом, фруктовым сиропом.

При подаче украшают ломтиками лимона.

### ТВОРОГ С МЕДОМ

*50 г творога, 3 ст. ложки меда.*

Тщательно растертый творог перемешать с медом до получения однородной массы и выложить на тарелку.

### ТВОРОГ С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

*2 стакана творога, 4 ст. ложки рубленого миндаля, 2 ст. ложки меда.*

Творог протереть сквозь сито. Очищенные от скорлупы орехи ошпарить кипятком, удалить кожицу, а ядро подсушить и измельчить. Творог соединить с подготовленными орехами и медом.

### САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ

*500 г яблок, пол-лимона, 2 стакана кислого молока (сотцеженной сывороткой), 3–4 ст. ложки пчелиного меда, 1 ст. ложки толченого ядра грецкого ореха, 1–2 ст. ложки нарезанных и слегка запеченных ядер миндаля.*

Яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину с семенами, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, разделить на порции и посыпать смесью орехов и миндаля. Кислое молоко взбить с медом и перед подачей залить им яблоки.

### РЕДЬКА С МЕДОМ

*1 редька, 1 морковь, 2 ч. ложки меда, 1 ст. ложка простокваши.*

Редьку очистить и тщательно промыть, натереть на крупной терке и заправить медом, смешанным с простоквашей. На блюдо уложить подготовленную редьку, а рядом горкой выложить нашинкованную соломкой морковь.

### ЯЗЫК ПОД СЛАДКИМ СОУСОМ

Очищенный язык отварить в воде с кореньями.

200 г меда разбавить бульоном, спассеровать муку с маслом, влить немного уксуса, процедить, добавить изюм, очищенный миндаль и ломтики лимона, закипятить и залить на блюде нарезанный язык.

### БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

*200 г хлеба пшеничного, 4 ст. ложки засахаренного меда, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки толченых орехов.*

Ломтики пшеничного хлеба подсушить, намазать маслом, сверху положить засахаренный мед и посыпать поджаренными толчеными орехами.

### ЯБЛОЧНАЯ МАССА С МЕДОМ

*2 яблока, 50 г свежего некислого творога, 2 ст. ложки меда.*

Творог хорошо растереть с медом, добавить натертое на мелкой терке яблоко. Массу намазать на ломтик сдобной булки с маслом.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## СУП ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С СУХАРИКАМИ

*200 г чернослива, 100 г ядер орехов, 100 г меда, 1 л воды, 8 сухариков, 1 ст. ложка картофельного крахмала.*

Чернослив промыть, залить теплой водой. Когда чернослив набухнет, сварить его в той же воде, добавить сахар или мед, корицу и загустить разведенным холодной водой крахмалом. В каждую порционную посуду положить по 2 сухарика, залить теплым супом из чернослива и посыпать измельченными орехами.

## СУП ИЗ ЧЕРНИКИ И КЕФИРА

*250 г черники, 2 стакана кефира, 2 стакана пахты, 1 лимон, орехи, сахар или мед.*

Чернику вымыть, обсушить на сите. Кефир и пахту взбить, положить сахар или мед, лимонный сок и тертую цедру, затем заправить рублеными орехами и ягодами.

## ЕБАБА (ХЛЕБНЫЙ СУП)

*50 г изюма, 150 г сухарей хлебных, 0,5 л воды, 50 г меда.*

Изюм варят в воде, всыпают хлебные сухари и заправляют медом. Можно подавать как горячим, так и холодным.

## КАЛИНОВЫЙ СУП

*250 г калины, 300 г сухарей, 5 ст. ложки меда, 1 л воды, сметана.*

Калину залить кипятком, дать постоять полчаса. Воду поменять и варить 30 минут на слабом огне. За 10 минут до конца варки положить в отвар натертые на терке ржаные сухари и мед. Подавать к столу со сметаной.

## СУП С ЯБЛОКАМИ И МОРКОВЬЮ

*1 л кефира, 0,5 л воды, 6 яблок, 2 моркови, 2 ст. ложки меда, 4 ст. ложки сметаны, соль, ванилин на кончике ножа.*

Яблоки без семян и сырую морковь нарезать кубиками, положить мед, ванилин, соль, влить кефир, разведенный кипяченой холодной водой.

## СУП С ЯБЛОКАМИ И ТВОРОГОМ

*1 л кефира, 5 средних яблок, 100 г творога, 1 л яблочного отвара, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка меда, корица на кончике ножа.*

Изюм промыть, залить на 2–3 мин горячей водой, затем воду слить. Яблоки очистить от кожицы, удалить семенную коробку. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10–15 мин. Отвар процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить пастеризованный творог, изюм, мед, нарезанные дольки яблок, корицу и перемешать.

## СУП ИЗ ЯБЛОК, ЧЕРНОСЛИВА И ТВОРОГА

*1 л кефира, 0,5 л воды, 6 яблок, 5 ст. ложек творога, 15 шт. чернослива, 2 ст. ложки меда, соль, ванилин.*

Чернослив промыть, удалить косточки, залить горячей водой, довести до кипения и охладить в отваре. От-

вар процедить. Яблоки нарезать кубиками, смешать с протертым пастеризованным творогом, черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива, добавить соль, мед, ванилин.

# ГОРЯЧИЕ БЛЮДА С МЕДОМ

## ВЕТЧИНА ПО-ВИРДЖИНСКИ В МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ

*2 кг ветчины, 0,5 стакана консервированных персиков, 1/4 стакана жидкого меда, 1/4 ч. ложки молотой корицы, 1/4 ч. ложки молотой гвоздики, 1/4 ч. ложки белого перца, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка кукурузного крахмала.*

Разогреть духовку до 160 °С. Сделать в ветчине надрезы крест-накрест, глубиной 5 см. Положить в форму для жаркого. Запекать ветчину 2 часа.

В небольшой кастрюле смешать персики, мед и специи. Постепенно довести до кипения. Смешать лимонный сок и кукурузный крахмал и добавить в соус. Варить, пока не загустеет.

Полить соусом ветчину и продолжать запекать еще 30 мин., поливая соусом каждые 7–10 мин. К столу подавать ветчину на горячем сервировочном блюде со сладкими корнеплодами и фруктами.

## ЮГАТЕРТ

*500 г муки, 100 г сливочного масла (50 г для теста, 50 г для смазки), 150 г меда, 3 яйца, 0,5 стакана молока, 0,5 ч. ложки соды.*

Замесить тесто из муки, яиц, горячего молока, масла, соды. Раскатать в тонкий пласт толщиной 1–2 мм,

смазать маслом, сверху слегка посыпать мукой, свернуть конвертом или рулетом. Раскатать и свернуть еще 6 раз. Последний раз раскатать тесто в пласт толщиной 3–4 см в виде блина, положить на смазанную маслом сковороду и выпекать в духовом шкафу 10–15 мин. Затем разрезать на квадратики и залить растопленным медом.

## СВИНАЯ ВЫРЕЗКА ПО-КИТАЙСКИ

700 г свиной вырезки,  $\frac{1}{3}$  стакана сафлорового масла, 1 ч. ложка очищенного измельченного корня имбиря, 2 измельченных зубчика чеснока,  $\frac{1}{4}$  стакана легкого соевого соуса,  $\frac{1}{3}$  стакана жидкого меда, 2 ст. ложки шерри, 4 капли красного пищевого красителя (по желанию).

Срезать жир и нарезать свинину на кубики.

Смешать 2 ст. ложки сафлорового масла с остальными ингредиентами. Полить смесью свинину и мариновать в холодильнике 4–6 ч.

Разогреть оставшееся масло в глубокой сковороде. Вынуть из холодильника свинину и хорошо поджарить. Удалить излишки масла. Добавить маринад и продолжать готовку, пока вся жидкость не испарится.

К столу подавать с рисом.

## ОТБИВНЫЕ ИЗ БАРАНИНЫ С МЕДОМ, ЧЕСНОКОМ И ЙОГУРТОМ

Баранина: 80–90 г отбивных из молодого барашка, 2 измельченных зубчика чеснока, 3 ст. ложки жидкого меда,  $\frac{1}{4}$  стакана йогурта, 1 ч. ложка молотого черного перца.

Фасоль: 450 г черепашьей фасоли (черной фасоли), 3 ст. ложки тертого имбиря,  $\frac{3}{4}$  стакана черной патоки, 3 ст. ложки коричневого сахара, 1 нарезанная маленькими кубиками луковица, 3 ст. ложки уксуса, 0,5 стакана тушеных помидоров, 2 ст. ложки оливкового масла, 120 г

*нарезанного кубиками бекона, 4 ч. ложки хлопьев красного перца чили, 0,5 стакана куриного бульона.*

**Баранина.** Обрезать лишний жир с отбивных и положить их в мелкую сковороду.

Смешать чеснок, мед, йогурт и перец. Полить смесью отбивные и мариновать 8 часов.

**Жарить** в гриле на умеренно горячих углях по 3 минуты с каждой стороны, поливая маринадом.

**Гарнир.** Положить фасоль в кастрюлю. Налить достаточно воды, чтобы покрыть фасоль. Довести до кипения, затем уменьшить огонь, чтобы фасоль тушилась. Готовить 1 ч, затем слить воду. Промыть фасоль и снова добавить воды, чтобы покрыть фасоль.

Добавить имбирь, черную патоку, сахар, лук, уксус, помидоры и оливковое масло. Довести до кипения, уменьшить огонь и продолжать тушить.

Обжарить бекон, удалить жир и добавить его к фасоли вместе с перцем и куриным бульоном. Тушить, пока не загустеет.

## **КУРИЦА ПО-АРАБСКИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ**

*750 г курицы, 2 ст. ложки меда, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка розовой воды, 1 ст. ложка мелко нарубленных земляных орехов, 0,5 ч. ложки молотого имбиря или 1 ст. ложка мелко нарубленного маринованного имбиря, жир для жаренья.*

Масло растопить, смешать с медом. Начинить этой массой грудку и ножки курицы. Оставшуюся смесь масла и меда несколько разбавить розовой водой и этой жидкостью натереть всю курицу, после чего обжарить ее в жире до готовности. Разделить на две части и положить на подогретом блюде спинкой вверх. Сверху посыпать орехами и имбирем.



## РЫБА ПО-КОСТРОМСКИ

*1 кг рыбы, 3,5 стакана клюквы, 1 неполный стакан меда, 1 стакан муки.*

Рыбу очистить, обвалять в муке, поджарить. Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед, упарить наполовину. Жареную рыбу уложить в тарелку и облить клюквенным соком с медом.

## ОРАНЖЕВЫЙ ОКУНЬ В КОКОСОВОМ СОУСЕ

*670 г филе оранжевого окуня, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка паприки, 1 ч. ложка черного перца, 10 ст. ложек сливочного масла, 1 нарезанная кубиками испанская луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 3 ст. ложки муки,  $\frac{3}{4}$  стакана бланшированного тертого миндаля, 1 ч. ложки молотого красного перца чили, 0,5 ч. ложки листьев чабреца, лавровый лист,  $\frac{1}{4}$  стакана лимонного сока,  $\frac{1}{4}$  стакана меда, 2 стакана кокосового молока, 1 стакан тертого свежего кокоса,  $\frac{1}{4}$  стакана обжаренного кокоса.*

Посыпать филе солью, паприкой и перцем.

Разогреть 6 ст. ложек сливочного масла и поджарить лук и чеснок до полупрозрачности. Посыпать мукой и готовить 2 минуты. Добавить тертый миндаль, чили, чабрец, лавровый лист, лимонный сок, мед, кокосовое молоко и свежий кокос.

Накрыть, уменьшить огонь и тушить 30 минут.

Разогреть оставшееся сливочное масло в сковороде и поджарить рыбу по 4 мин с каждой стороны. Положить рыбу на блюдо, полить соусом и подавать к столу с рисом пилав. Украсить жареным кокосом.

## ТАРАНЬ С МЕДОМ

*400 г тарани, 15 г муки, 10 г жира, 50 г меда.*

Вареную тарань нарезать порционными кусками, опанировать в муке, выложить на смазанную жиром ско-

вороду, полить медом и довести до готовности в жарочном шкафу.

### ПЛОВ С СУШЕНЫМИ ФРУКТАМИ (I)

*40 г чернослива, 40 г изюма, 40 г кураги, 200 г риса, 2 стакана воды, 80 г топленого масла, 1 ст. ложка измельченного миндаля, 2 ст. ложки меда.*

Сушеные фрукты помыть, миндаль (ядро) ошпарить кипятком, очистить от кожицы и разрезать каждую вдоль на три части. Подготовленные фрукты и миндаль слегка обжарить на топленом масле, после чего, добавив мед и столько воды, чтобы она только покрыла продукты, варить при слабом кипении 15–20 мин.

Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг, охладить под струей холодной воды. Когда вода полностью стечет, соединить рис и фрукты, полить топленным маслом, перемешать, после чего посуду с рисом поставить в духовку и довести до готовности.

### ПЛОВ С СУШЕНЫМИ ФРУКТАМИ (II)

*150 г риса, 50 г масла топленого, 20 г кураги, 15 г изюма, 15 г чернослива, 10 г миндаля, 20 г меда.*

Сушеные фрукты и очищенный от кожицы мелко нарезанный миндаль поджарить, добавить мед, налить воду, чтобы покрыть поверхность продуктов, и варить 10 мин. Подавать с отваренным отдельно рисом, под собственным соусом.

### ПЛОВ СЛАДКИЙ С ФРУКТАМИ

*2 стакана риса, 4–5 стаканов воды, 0,5 стакана чернослива, 0,5 стакана сушеных абрикосов, 0,5 стакана изюма, 6 ст. ложек сливочного масла, 6 ст. ложек меда или 0,5 стакана сахара, соль.*

Рис перебрать, промыть, опустить в кипящую, слегка подсоленную воду и поварить на слабом огне в течение 7–10 мин. Сушеные фрукты промыть, замочить, (у слив и абрикосов удалить косточки), слегка обжарить на сливочном масле и смешать с вареным рисом. Залить горячим растопленным маслом и довести до готовности в духовке.

Готовый плов при подаче на стол можно полить медом, сладким фруктовым соусом или сиропом.

### **ВЗВАР КАПУСТНЫЙ (I)**

*1 стакан квашеной капусты, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка рубленой моркови, 1 ч. ложка меда.*

Очищенную луковицу и морковь мелко нашинковать, капусту вместе с рассолом смешать с морковью, добавить растительное масло. Положить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения, перемешивая, добавить мед.

К столу подавать горячим.

### **ВЗВАР КАПУСТНЫЙ (II)**

*1 поллитровая банка квашеной капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка черного молотого перца.*

Капусту мелко нарезать, обжарить вместе с мелко нарезанным луком до мягкости, перемешать с уксусом, перекипяченным с медом, перетереть, вновь слегка припустить, заправить перцем, посолить.

### **ВЗВАР ЛУКОВЫЙ (I)**

*6–8 луковиц, 2–3 ст. ложки уксуса, 1–3 ст. ложки меда, 1–3 ст. ложки масла, перец.*

Лук нашинковать, смочить уксусом, дать постоять 5–10 мин., затем слегка обжарить до мягкости, подсластить медом, уварить до загустения на слабом огне, поперчить, посолить.

### **ВЗВАР ЛУКОВЫЙ (II)**

*1 стакан капусты, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. рубленой моркови, 1 ч. ложка меда.*

Лук и морковь мелко нашинковать, квашеную капусту вместе с рассолом смешать с морковью, добавить растительное масло.

Положить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения при перемешивании, добавить мед.

Взвар можно приготовить и со свежей, и с квашеной капустой.

### **ВЗВАР КЛЮКВЕННЫЙ**

*1 поллитровая банка клюквы, 0,5 стакана меда, 1 ст. ложка муки.*

Из клюквы отжать сок. Выжимки залить 1 стаканом кипятка, уварить, еще раз отжать, остудить. Развести в этой клюквенной воде муку. Сок уварить с медом до легкого сгущения, подлить в момент закипания клюквенную воду с мукой и вновь уварить.

### **ЯИЧНИЦА С РЕДЬКОЙ «МЕДОВАЯ»**

*1 средняя редька, 3 яйца, 1 ч. ложка меда, 3 ст. ложки сухого белого вина, 4 ст. ложки сливок.*

Очищенную редьку, натертую на крупной терке, смешать со сливками и яйцами до получения однородной массы. Положить в сухую форму или на сковородку и выпекать в горячей духовке 10–15 мин.

Медом, смешанным с сухим белым вином, залить яичницу с редькой и подать в той же посуде.

### ЯИЧНИЦА С МЕДОМ

8 яиц, 20 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 4 ст. ложки меда, соль по вкусу.

Хорошо смешать сырые яйца с молоком и солью. Вылить смесь на разогретую, смазанную маслом сковороду и зажарить до загустения. Готовую яичницу разрезать на порции и облить каждый кусок медом.

Эту яичницу можно приготовить с различными овощными добавками. Например, перед тем как вылить на сковороду яично-молочную смесь, на ней можно слегка обжарить натертую морковь.

### ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МЕДОМ

500 г творога, 75 г манной крупы, 300 г молока, 75 г сахарного песка, 150 г меда, 3–4 яйца, 25 г сливочного масла, 25 г лимонной цедры, 0,05 г ванили.

В молоке растворить соль, сахар, ваниль, сварить манную кашу и слегка остудить. В кашу добавить яйца, лимонную цедру, творог. Массу хорошо перемешать и положить на смазанную маслом порционную сковороду. Запечь в духовке. При подаче полить разогретым медом.

### ПЫШКИ ИЗ ПАХТЫ С МЕДОМ

2 стакана (500 мл) хлебной муки, 2 ч. ложки разрыхлителя,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки соли,  $\frac{1}{4}$  стакана жира для жарки, 0,5 стакана пахты,  $\frac{1}{4}$  стакана жидкого меда.

Просейте муку, разрыхлитель и соль. Добавить в смесь жир для жарки и продолжайте мешать до образования крупных комков.

Влейте пахту и мед, замесите мягкое тесто. Раскатайте в форме квадрата толщиной 12 мм. Разрежьте ножом, посыпанным мукой.

Выпекайте 15–18 мин. в разогретой до 200 °С духовке.

## БЛИНЫ С МЕДОМ

1–2,5 стакана муки, 4 стакана молока, 20 г дрожжей, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 2 ст. ложки свиного сала (для смазывания сковороды), 4 ст. ложки сметаны (меда, варенья), или 400 г сельди, или 50 г икры, 1 ч. ложка соли.

В подогретое до 30° молоко положить дрожжи, соль, сахар и хорошо перемешать. Всыпать просеянную муку, добавить яйца, перемешать до образования однородной массы, в конце ввести растопленное сливочное масло. Замешанное жидкое тесто процедить через сито и поставить в теплое место для брожения на 3–4 ч. За это время его нужно несколько раз перемешать; чтобы выпеченные изделия получились более легкими и пористыми, в готовое тесто можно ввести взбитые яичные белки.

Тесто для блинов можно приготовить другим способом (компоненты те же): в теплом молоке (1 стакан) или воде растворить дрожжи, всыпать половину муки, замесить густое тесто и оставить его в теплом месте на 2–3 ч.

Когда тесто подойдет, добавить растопленное сливочное масло, соль, сахар, яйца, остальную муку и хорошо вымесить. Затем развести теплым молоком и поставить в теплое место. Когда тесто вторично подойдет, его снова размешать и дать подняться.

После этого можно приступить к выпечке блинов.

Нагреть маленькую сковороду (лучше чугунную) с длинной ручкой, смазать свиным салом, налить тонкий слой теста, разровнять его, наклоняя сковороду во все стороны, и поставить на огонь.

Когда одна сторона блина поджарится, перевернуть его и поджарить другую.

Готовые блины сложить на тарелку стопкой, каждый блин смазать сливочным маслом.

## ПУДИНГ ИЗ СУХАРЕЙ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

*2 ст. ложки муки пшеничной, 3,5 стакана ржанык сухарей, 5 яиц,  $\frac{1}{4}$  стакана сахара, 50 г масла,  $\frac{1}{3}$  стакана орехов, 0,5 стакана меда, 1 ст. ложка сахарной пудры.*

Растертые с сахаром желтки смешать со сливочным маслом, молотыми ржаными сухарями, мукой, измельченными ядрышками грецких орехов. Все хорошо размешать и ввести взбитые в стойкую пену белки.

Массу выложить в смазанную маслом огнеупорную форму и запечь.

Готовый пудинг полить медом и посыпать сахарной пудрой и ядрышками орехов.

## БАБКА ТВОРОЖНАЯ ПАРОВАЯ С ОРЕХАМИ НА МЕДУ

*100 г творога, 10 г муки, 1 яйцо, 15 г орехов (ядро), 10 г масла сливочного, 20 г меда.*

*Для соуса: 10 г малины или клубники, 15 г сахара или 30 г меда.*

В подогретый мед добавить подсушенные мелко рубленные орехи, яичный желток, муку, сливочное масло, хорошо выбить веселкой, соединить с протертым творогом и размешать.

Взбить яичный белок до густой пены, положить в творожную массу и осторожно перемешать. Подготовленную творожную массу выложить в металлические конусные формочки, смазанные маслом и посыпанные сахарным песком. Формочки поставить в широкую посуду с водой, налитой в таком количестве, чтобы формочки были покрыты до половины, закрыть посуду крышкой и поставить на огонь. Варить при слабом кипении 30–35 мин. Готовую горячую бабку выложить на вазу или на тарелку и полить разогретым медом или соусом из ягод.

**БАБКА ИЗ РЖАНЫХ СУХАРЕЙ**

*400 г сухарей, 160 г яйца, 140 г сахарного песка, 90 г масла сливочного, 120 г орехов (ядро), 160 г меда, 20 г изюма, 1 г корицы молотой.*

Растертые с сахаром яичные желтки смешать с размяченным сливочным маслом, молотыми ржаными сухарями, толчеными орехами, изюмом и молотой корицей. Взбить белки и осторожно ввести их в эту массу. Формочку смазать маслом, посыпать сухарями, уложить в нее подготовленную массу и выпекать в жарочном шкафу при температуре 200–220 °С. Готовую бабку вынуть из формы и полить разогретым медом с толчеными орехами.

**БУЦИКИ**

*80 г муки, 40 г молока, 1 яйцо, 1 г соды, 15 г масла сливочного, 25 г меда или сметаны.*

Из муки, молока, яиц и соды замешать пресное тесто (как для вареников), раскатать его в пласт толщиной 2–2,5 мм, нарезать небольшими квадратиками и два противоположных уголка квадратика соединить. Варить буцики в подсоленной кипящей воде. После варки откинуть на дуршлаг, а затем слегка поджарить в сливочном масле. Подавать с медом или сметаной.

**ПЫШКИ МЕДОВЫЕ**

*85 г муки, 1 яйцо, 3 г сахара, 3 г дрожжей, 85 г воды, 10 г масла растительного, 2 г соли, 30 г меда, 200 г молока.*

Выпечь маленькие оладьи. Уложить их в посуду, залить медом, закрыть крышкой и встряхивать, пока весь мед не впитается. Отдельно к пышкам подать молоко.

**МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ**

*500 г моркови, 100 г чернослива, 100 г масла, 100 г меда.*



Чернослив перебрать, помыть, залить холодной водой и дать набухнуть. Морковь очистить, помыть, нарезать кубиками, добавить масло, немного молока или воды и тушить до полуготовности. Чернослив сложить в одну посуду с морковью, добавить мед и тушить до мягкости моркови.

## МОРКОВЬ ГЛАЗИРОВАННАЯ

*1 кг моркови, 200 г меда, 100 г масла, вода, соль, мелко нарезанная зелень петрушки.*

Растопить масло, добавить мед и нарезанную кусочками морковь, немного соли и воды. Тушить морковь под крышкой. К готовой моркови добавить мелко нарезанную петрушку. Подавать на гарнир к блюдам из мяса и рыбы.

## РЕПА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ

*6 реп, 1 неполный стакан натертой черствой булки, 3-4 ореха, 2 ст. ложки сахара, 100 г изюма, 100 г вина (или вина пополам с водой), 2 ст. ложки меда.*

*Для соуса: 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 стакан воды, 1 рюмка вина, 1 ст. ложка рома.*

Репу вымыть, срезать отростки и, не очищая, отварить в воде. Затем срезать верхушку, ложкой выбрать середину. Выбранную мякоть измельчить, смешать с растертыми орехами, тертой булкой, изюмом, заправить солью и сахаром. В приготовленный фарш влить вино (десертное, мадеру или портвейн).

Нафаршировать репу, накрыть срезанными верхушками, каждую смазать медом, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке. При подаче к столу репу полить соусом.

**Приготовление соуса.** Муку и масло спассеровать, не доводя до потемнения (белая пассеровка), развести кипяченой водой, дать прокипеть 5-7 мин., влить столовое вино,

добавить сахар и влить ром или коньяк либо несколько капель ромовой эссенции.

### КАША МЕДОВАЯ

Влить в кастрюлю воду и молоко, вскипятить, посолить, добавить мед, всыпать «Геркулес». Варить на слабом огне, помешивая, пока каша не загустеет. Можно 10–15 мин. потомить в духовке.

При подаче полить растопленным маслом и медом.

### ТВОРОЖНАЯ КАШКА С МЕДОМ «ОДУВАНЧИКОВАЯ»

3 ст. ложки творога, 10 желтых соцветий одуванчика, 1 ч. ложка меда, 5 ст. ложек сливок.

Творог, разведенный сливками, соединить с промытыми измельченными желтыми соцветиями одуванчика, перемешать, прогреть на водяной бане.

Сразу же подать к столу, заправив медом.

### БОЛКАЙМОК

2 стакана сметаны, 150 г меда, 1 ст. ложка муки.

Сметану залить в сотейник и, помешивая, довести до кипения на умеренном огне. Когда масло всплывет на поверхность, смешать с предварительно доведенным до кипения в другой посуде медом и тщательно взбить, добавляя понемногу муку, чтобы масса была более густой и тягучей.

Взбивать болкаймок следует как можно быстрее, чтобы масса не успела остыть во время сбивания. Болкаймок едят в горячем виде.

### КАША ИЗ РЖАНОЙ МУКИ С ЯГОДНЫМ СОКОМ

1 стакан ягодного или яблочного сока, 6–8 ст. ложек меда, 1,5 стакана ржаной муки, 1 л воды.

В кипящую воду влить сок, положить мед или сахар, тщательно помешивая, добавить понемногу ржаную муку. Варить кашу 20–25 мин, дать ей остыть, посыпать сахаром.

Подать холодной с молоком.

### **ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С МЕДОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ**

*80 г мяса, 5 г жира, 5 г лука, 15 г сушеного чернослива без косточек, 10 г меда, специи и соль по вкусу.*

Сырое мясо, нарезанное на порции, обжарить и сложить в сотейник, добавить к нему пассерованный лук, томаты и промытый без косточек чернослив. Затем все это протушить на медленном огне до готовности.

Перед употреблением в сотейник с приготовленным мясом добавить мед.

### **БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С МЕДОМ**

*120 г баранины, 7 г топленого жира, 5 г томата-пюре, 20 г меда, 3 г муки пшеничной, 0,5 г специй на каждый кг мяса, соль по вкусу.*

Баранину нарезать порциями (по 2–3 куска), посыпать солью и перцем и обжарить в жире. Жареную баранину положить в сотейник, залить готовым бульоном, добавить мед, томатную пасту и специи (кориандр, корица, гвоздика), уложенные в марлевый мешочек, и тушить до готовности на медленном огне.

После этого бульон слить, приготовить на нем негустой красный соус; соусом залить мясо и прокипятить. Как гарнир подать рассыпчатую кашу.

### **КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ С МЕДОМ**

*12–15 клубней картофеля, 300 г меда, ванильный сахар.*

Мелкие неочищенные клубни картофеля поместить в кипящую воду, после отделения от него кожуры промыть и просушить. Затем взять мед с ванильным сахаром поставить в эмалированной кастрюле на слабый огонь, положить в него картофель и варить до готовности.

### **МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С МЕДОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ**

*2250 г моркови, 536 г чернослива или 400 г урюка, 300 г меда, 50 г масла коровьего для тушения и 50 г для заправки при употреблении.*

Хорошо промытые корни моркови нарезать небольшими дольками или брусочками и тушить до полуготовности с добавлением воды и масла коровьего. Затем начинить их слегка набухшим в холодной воде черносливом (без косточек) и мед и тушить до готовности.

Перед употреблением на морковь положить кусочек коровьего масла.

### **БРЮКВА, РЕПА, КОЛЬРАБИ, ТУШЕННЫЕ С МЕДОМ**

*2500 г брюквы, 2600 г репы или 3000 г кольраби, 100 г масла коровьего, 200 г меда, 10 г соли, 120 г орехов.*

Очищенные корни брюквы или репы (можно стеблеплод кольраби) нарезать брусочками, протушить с добавлением коровьего масла до готовности, добавить внутрь мед и тушить еще 8–10 мин. Перед употреблением на основной продукт положить кусочек масла коровьего и посыпать блюдо подсушенными мелкорубленными грецкими или миндальными орехами.

### **РИСОВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ С МЕДОМ**

*150 г риса, 15 г изюма, 10 г орехов, 20 г меда.*

Рис перебрать и промыть теплой водой. Сварить его в слегка подсоленной воде, откинуть на сито и охладить. В приготовленный рис положить изюм, обжаренные орехи, мед и тщательно все смешать.

### **ПЛОВ С СУШЕНЫМИ ФРУКТАМИ И МЕДОМ**

*150 г риса, 50 г масла коровьего, 20 г кураги, 15 г изюма, 15 г чернослива, 10 г миндаля, 20 г меда.*

Сушеные фрукты и очищенный от кожицы мелко нарезанный миндаль обжарить в топленом коровьем масле, добавить мед, влить воду и варить в течение 10 мин. Употреблять с отваренным отдельно рисом под собственным соусом.

### **МЯСО ТУШЕНОЕ С ЧЕРНОСЛИВОМ И МЕДОМ**

*80 г мяса, 5 г жира, 15 г очищенного репчатого лука, 15 г сушеного чернослива без косточек, 1 г специй и соли, томат, 10 г меда.*

Сырое мясо нарезанное на порции, обжарить и сложить в сотейник. Туда же добавить пассерованный лук, томат, промытый и очищенный от косточек чернослив. Все это тушить на медленном огне до готовности. Перед едой в сотейник добавить мед.

# ДЕСЕРТНЫЙ СТОЛ

## РАССТЕГАЙ С ЧЕРЕМУХОЙ

Сдобное опарное тесто раскатать в круглые лепешки, подогнуть их края, а всередину положить фарш из черемухи. Дать расстояться, смазать яичным желтком, выпечь в духовке. Для приготовления фарша черемуху перебрать и истолочь в ступке. Полученную массу проварить с добавлением воды и меда до консистенции пюре.

## ТОРУНЬСКИЕ КОВРИЖКИ

*2 кг муки, 0,5 л меда, немного корицы, цедра лимона, 6 шт. гвоздики, кардамон на кончике ножа, 60 г сливочного или топленого масла, 20 г питьевой соды, 1 рюмка рома, 3 яйца, 300 г сахара, 30 г миндаля.*

Половину порции муки высыпать на доску, сделать в муке углубление и влить в него разогретый мед, смешанный с корицей, цедрой, гвоздикой и кардамоном. Замесить тесто. В теплое еще тесто добавить масло и хорошо вымесить, пока оно совсем не остынет. Затем развести соду в роме, влить в тесто. Смешать сахар со взбитыми яйцами, также добавить в тесто, затем осторожно понемногу всыпать оставшуюся муку. Все тесто следует месить руками не менее часа. Затем вложить его в смазанную маслом форму, сровнять ножом поверхность, закрыть крышкой и выставить в сухое прохладное место на неделю. После этого

выдержанное тесто поставить для выпечки в духовку со средним жаром.

После выпечки завернуть в полотняную салфетку и выдерживать еще в течение 2 недель.

По желанию коврижки перед выпечкой можно посыпать толченым миндалем.

## МЕДОВО-САХАРНЫЕ ПРЯНИКИ

*3 стакана муки,  $\frac{3}{4}$  стакана сахарного песка, 0,5 стакана меда, 1 ст. ложка масла или маргарина, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки пряностей,  $\frac{1}{4}$  стакана воды.*

В миску с медом или сахаром (сахар предварительно залить водой и довести до кипения) положить размягченное масло, яйца, пряности, размешать, после чего всыпать смешанную с содой муку, замесить не слишком крутое тесто. Если мед засахарился, его следует подогреть, но не кипятить. Лишь когда мед остынет до комнатной температуры, можно замешивать тесто.

Пряники из теста, приготовленного таким образом, хоть и вкусны, но быстро черствеют. Чтобы они подольше оставались свежими и ароматными, нужно приготовить заварное тесто.

Мед, сахар и воду нагреть приблизительно до 70°, добавить пряности и половину муки; размешать, тесто охладить, добавить яйца, соду, всыпать оставшуюся муку, замесить. Разделять пряничное тесто сразу же: перестоявшееся становится невкусным.

В зависимости от того, какие запасы имеются в доме, можно несколько изменить рецептуру. Так, топленое или сливочное масло вполне заменяется маргарином или растительным маслом. Можно вдвое увеличить количество жира, а можно обойтись и без него (при уменьшении или увеличении количества жира и яиц соответственно изменяется дозировка воды). Количество муки колеблется в за-

висимости от густоты сиропа, количества жиров и яиц. Не следует замешивать слишком крутое тесто: оно будет плохо подходить. Слишком жидкое тесто тоже имеет свои недостатки: оно плохо сохраняет форму при выпечке.

Правильно приготовленное тесто пластично, не слишком прилипает к рукам и столу, хорошо формуется. Из пряностей в тесто можно добавить кардамон, кориандр, гвоздику, мускатный орех, корицу, душистый перец, а также очищенные жареные орехи, цедру лимона или апельсина, цуккаты и непременно ванилин (например, в тесто для лимонных пряников кладется натертый на терке лимон, для ореховых — 1,5 стакана орехов, для пряников с изюмом — 1 стакан вымытого и слегка подсушенного изюма, с какао — 3 ч. ложки).

Чтобы пряники были красивого коричневого цвета, в сироп до замешивания теста добавляется немного жженого сахара.

Готовое тесто выкладывается на доску, хорошо посыпанную мукой, раскатывается в пласт толщиной 5–9 см, нарезается ножом или тонким стаканом. Можно сделать коврижку и уже готовую разрезать на куски. Разделенные пряники смазать яйцом, посыпать орехами, выпекать в хорошо нагретой духовке в течение 10–15 мин.

Тульские и вяземские пряники делаются с начинкой из джема или варенья, а чтобы при выпечке начинка не вытекала, края пряника смазываются яйцом. Можно испечь два пласта коврижки и, смазав вареньем, наложить один на другой. Их можно украсить орехами, цуккатами, фруктами из варенья.

Чтобы пряники блестели, их сразу же после выпечки необходимо протереть салфеткой. Когда пряники остынут, их можно глазировать: для этого сварить густой сироп (на 0,5 стакана воды — 1 стакан сахара). Он считается готовым, если стекает с ложки толстой тянущейся «нитью». На пряник горячий сироп наносится кисточкой.



## ЧЕРНЫЕ ПРЯНИКИ

Сироп от варенья и мед перемешать и протереть, не доводя до кипения. Добавить молотые пряности, пищевую соду, 2 желтка, 1 ст. ложку муки, замешать на этой смеси с молотыми ржаными сухарями крутое тесто. Хорошо промесить, дать ему немного полежать, раскатать в слой толщиной в 1 см, просушить на листе либо в предварительно нагретой, но выключенной духовке, либо наверху плиты, в которой зажжена духовка. Нарезать в теплом состоянии на кружочки и глазировать.

Глазурь готовится из 2 стаканов сахара и  $\frac{3}{4}$  стакана воды. Сахарный сироп уваривать до тех пор, пока он не будет тянуться «ниткой». Предварительно снять пену.

Для глазирования пряники поместить в эмалированный таз одним слоем и равномерно облить горячим сахарным сиропом, а затем перемешать деревянной ложкой, чтобы глазурь покрыла их равномерно.

Пряники положить на лист и просушить в духовке не более 1 мин.

3–4 стакана ржанных сухарей молотых, или смешанных пополам со сдобными (крошкой от печенья, сдобных сухарей), 2–3 стакана сиропа от варенья или готового сиропа (смородинового, клюквенного, брусничного или смеси смородинового и малинового сиропа), 2–4 ст. ложки меда, 1 ч. ложка пищевой соды, 2 желтка, 1 ст. ложка муки.

Полный набор пряностей состоит из 1 ч. ложки корицы, 0,5 ч. ложки имбиря,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки гвоздики,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки мускатного ореха.

Можно ограничиться и теми пряностями, что есть в наличии.

## ПРЯНИКИ «МЕДОВЫЕ»

*2 стакана пшеничной муки, 1 стакан меда, 1 сырое яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ложки тертой цедры лимона, 1 ч. ложка соды.*

Свежий мед разогреть до появления пены, не доводя до кипения, всыпать пшеничную муку и, тщательно вымешивая, ввести яйцо, масло, цедру лимона, соду, хорошо перемешать, раскатать в пласт толщиной 1–2 см, нарезать, положить в смазанные маслом бумажные формочки.

Выпекать, как и все другие пряники.

### **ПРЯНИКИ «АЛЕНУШКИНЫ»**

*Для теста: 1,5 кг муки, 500 г меда, 300 г сахара, 4 яйца, 200 г сливочного масла или маргарина, полстакана сметаны, 2 ч. ложки соды, пряности.*

*Для глазури: 1 белок, 150 г сахарной пудры, мятные капли.*

Мед подогреть, смешать с пряностями, прибавить сахар, жир, яйца, муку с содой, замесить крутое тесто и поставить в закрытой посуде на сутки в холодное место. Затем раскатать, вырезать пряники различной формы и выпекать в духовом шкафу 25–30 мин. Когда остынут, покрыть глазурью, подсушить в нежаркой духовке 2–3 мин. Чтобы приготовить глазурь, белки растереть с сахарной пудрой и прибавить мятные капли.

### **ПРЯНИКИ «БАТОНЫ»**

*450 г муки, 300 г меда, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 0,5 чайной ложки соды, 4 ч. ложки пряностей: гвоздики, корицы.*

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 0,6–0,8 см и нарезать на прямоугольники размером 6×12 см. Положить пряники на слегка смазанный маслом противень, смазать яйцом, вилкой нанести рисунок и выпекать 12–15 мин. при температуре 200–210°.

### **ПРЯНИКИ «БАТОНЫ С АРАХИСОМ»**

*450 г муки, 300 г меда, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, половину чайной ложки соды,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки*

*пряностей, 6 ст. ложек сахарного сиропа из 100 г сахарного песка, 180 г арахиса, 1 желток для смазки.*

При замесе в пряничное тесто добавить арахис. Предварительно поджарить его до светло-коричневого цвета, удалить шелуху и размять скалкой. Из теста сформовать жгуты длиной, равной длине противня, диаметром 3–3,5 см. Положить их на слегка смазанный жиром противень, придавить ладонью, чтобы стали плоскими, смазать яичным желтком.

Выпекать в течение 8–10 мин при температуре 220–230°. Когда испекутся, каждую полоску нарезать наискось на кусочки.

### **ПРЯНИКИ «ЕЛОЧНЫЕ»**

*600 г муки, 40 г сливочного масла, 200 г сахара, 250 г меда, 2 яйца, 30 г цуккатов, 30 г миндаля или орехов, 0,5 ч. ложки соды, звездика, корица.*

Мед разогреть, смешать с пряностями, остудить.

Муку смешать с содой, прибавить яйца, растертые с маслом и сахаром, соединить все с медом, вымесить. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5–0,7 см. Фигурными формочками вырезать пряники, уложить на противень, смазанный жиром и посыпанный мукой, и выпекать в горячем духовом шкафу 25–30 мин.

Остывшие пряники смазать глазурью (1 белок растереть с 0,5 стакана сахарной пудры) и поставить в теплую духовку на 3–5 мин.

Хранить в закрытой коробке.

### **ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ**

*450 г муки, 300 г сахара, 300 г меда, 50 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки пряностей, 0,5 ч. ложки соды, 1 яйцо, 50 г меланжа, 1,5 стакана воды.*

В кастрюлю положить мед, сахар, влить воду, нагреть до 170°, снять пену, процедить. Когда сироп остынет до 70–85°, быстро всыпать муку и замесить тесто. В конце замеса добавить сдобу, пряности и соду.

Пряничное тесто раскатать в пласт, вырезать выемкой различные фигурки или нарезать на куски и штампом либо пряничной доской нанести рисунок. Доску или штамп посыпать мукой, чтобы к ним не прилипало тесто.

Выпекать пряники сразу после разделки при температуре 200–250°.

После выпечки глазировать сиропом.

### ПРЯНИКИ ИЗЮМНЫЕ

*450 г муки, 300 г меда, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки пряностей, 6 ст. ложек сахарного сиропа из 100 г сахарного песка, 190 г изюма.*

Изюм перебрать, промыть и положить в тесто перед замесом. Готовое тесто раскатать в шарики величиной с грецкий орех. Положить шарики на смазанный маслом противень и, прижав ладонью, придать им плоскую форму. Выпекать пряники 8–10 мин при температуре 210–220°. Когда остынут, глазировать сахарным сиропом.

### ПРЯНИКИ «МОСКОВСКИЕ»

*800 муки, 250 г меда, 200 г сахара, 25 г сливочного масла, 2 яйца, 20 г пряностей, 1 ч. ложка соды.*

Сахар, мед и пряности разогреть. Яйца растереть с маслом, смешать с мукой и содой, прибавить остывший мед и замесить крутое тесто. Поместить его на холод на 2–3 часа. Затем раскатать толщиной 0,6–0,7 см, вырезать пряники и выложить их на лист, смазанный жиром и посыпанный мукой. Испечь. Когда пряники остынут, можно покрыть их глазурью.

## ПРЯНИКИ НА ДРОЖЖАХ ГЛАЗИРОВАННЫЕ

*Для опары: 160 г муки, 10 г дрожжей, 1 стакана воды.*

*Для теста: 320 г муки 150 г меда, 100 г маргарина, 1 ч. ложка пряностей, сахарный сироп из 100 г сахара.*

Развести дрожжи в теплой воде и замесить жидкое тесто-опару. Поставить кастрюлю с опарой в теплое место (30–35°). Через 2 ч добавить в опару все остальные продукты и замесить крутое тесто. Из теста сформовать шарики или раскатать его в пласт и вырезать выемками или ножом фигурки. Положить их на слегка смазанный жиром противень и поставить его на 20–30 мин. в теплое место для подъема теста. Выпекать 8–10 мин. при температуре 210–220°.

Пряники сложить в кастрюлю, залить ароматизированным сахарным сиропом, уваренным до пробы на толстую нитку, закрыть крышкой и встряхнуть, чтобы они со всех сторон покрылись сиропом. Затем выложить на чистый противень и разъединить.

## ПРЯНИКИ «НОВОГОДНИЕ»

*Для теста: 700–800 муки, 250 г меда, 250 г варенья, 100 г жира, 2 яйца, 1 ч. ложка соды, пряности.*

*Для глазури: 200 г сахара, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка какао (порошок).*

Варенье смешать с медом, всыпать пряности, подогреть, прибавить яйца, жир, соду и муку. Все вымесить и поставить на холод. Затем раскатать, вырезать пряники различной формы и выпекать в горячем духовом шкафу 25–30 мин. Когда остынут, покрыть глазурью, подсушить в духовке.

Если тесто получится жидким, его можно запечь на листе целиком. Когда остынет, нарезать на куски, смазать повидлом и покрыть глазурью.

Чтобы приготовить глазурь, сахар смешать с водой, разогреть на слабом огне, прибавить сливочное масло, порошок какао, все растереть.

Из этого же набора продуктов можно испечь фигурные пряники, всыпав в тесто больше муки и прибавив еще  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соды. Формочкой вырезать пряники, испечь в горячей духовке, а когда остынут, покрыть глазурью.

### ПРЯНИКИ «ТУЛЬСКИЕ» (I)

250 г муки, 75 г сахара, 75 г меда, 25 г сливочного масла, 1 яйцо,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соды,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки пряностей, 3 ст. ложки воды, 160 г густого варенья или джема, 1 яйцо для смазки, сахарный сироп из 4 ст. ложек сахарного песка.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, разрезать на прямоугольники или сделать круглые лепешки, положить посередине густое варенье и размазать его почти до краев лепешки, края смазать желтком, сверху накрыть другой лепешкой. Чтобы варенье не вытекало, прижать края лепешек. Выпекать 10–12 мин. при температуре 240–250°. Испеченные пряники глазировать сахарным сиропом.

### ШОКОЛАДНЫЕ ПРЯНИКИ

250 г искусственного меда, 250 г сахара, 60 г маргарина, 65 г какао, 625 г пшеничной муки, 1 яйцо, полстакана воды, 5 г поташа, 50 г мармелада, 2 г гвоздики, 4 г корицы, 4 г кардамона, натертая лимонная цедра (поллимона), 50 г апельсиновых цуккатов, миндаль.

Мед растопить с сахаром и маргарином, остудить. Какао смешать с мукой, добавить к сладкой массе, смешать, добавить поташ, яйцо, пряности, измельченные цуккаты и миндаль.

Тесто вымесить, раскатать пластом толщиной 5 мм, выдавить формочками для пряников, обмазать сахарной водой и выпекать в духовке при умеренном жаре до готовности.

## ПРЯНИКИ ТУЛЬСКИЕ (II)

*500 г меда, 100 г сливочного или топленого масла, 125 г сахара, 500 г муки высшего сорта, 3-4 г корицы, 1 г гвоздики, 3-4 г соды.*

Мед, сахар, масло хорошо перемешать, поставить на огонь и подогревать, чтобы сахар полностью растворился. В горячую смесь добавить толченую корицу и гвоздику, а потом сразу же переложить все это в другую посуду (желательно в керамическую или эмалированную) и влить соду, растворенную в рюмке теплой кипяченой воды. Непрерывно помешивая, не давая смеси подниматься, малыми дозами засыпать муку. Хорошо взбить тесто, чтобы оно побелело, и поставить на 3-4 дня в прохладное место. Раз два-три в день вынимать его и снова взбивать. Достаточно выдержав тесто, выложить его на чистую доску или стол, слегка присыпанный мукой, раскатать лепешку толщиной примерно в 1 см и вырезать острым ножом фигурки животных, звездочки и т. п. Уложить их на слегка присыпанный мукой противень и поставить в духовку.

Готовые пряники должны быть слегка поднятыми и румяными.

## МЕДОВЫЙ ПРЯНИК

*$\frac{2}{3}$  стакана пшеничной муки, 1 стакан ржаной муки, 400 г меда, 1 ст. ложка водки, 2 соцветия гвоздики, 5 горошин черного перца, 1 ч. ложка молотой сушеной цедры лимона.*

Ржаную и пшеничную муку просеять, смешать и обжарить, помешивая, до золотистого цвета. Затем в еще не остывшей муке размешать разогретый мед, молотые пряности, водку и взбить тесто. Раскатать его в пласт толщиной в 1,5 см и при помощи фигурных выемок вырезать пряники. Поставить их на несколько минут в сильно разогретую духовку.

## МЕДОВАЯ ГОРКА

*5 яиц, 100 г сметаны, сода, 1,5 стакана меда, мука.*

Замесить крутое тесто и тонко раскатать. Нарезать ленточками 2–3 см длиной. Кусочки теста поджарить в подсолнечном масле, как хворост. Ленточки выложить в тарелку горкой. Мед довести до кипения и залить им горку с печеньем. Дать постоять в течение 3–4 ч, а потом поставить в холодильник.

## ПРЯНИКИ «ОТЛИЧНЫЕ»

*1 кг муки, 500 г меда, 1 стакан сметаны, 1 ч. ложка соды, 30 г мускатного ореха, 50 г сливочного масла, 100 г сахара, корица, гвоздика.*

Мед разогреть с пряностями, смешать с мукой, затем оставить тесто на холоде на 2–3 суток (можно и больше). После этого растереть яйца с сахаром и сметаной, всыпать соду, смешать с мукой и медом, замесить довольно крутое тесто. Раскатать его в пласт, выложить на лист, смазанный жиром и обсыпанный мукой, и выпекать 40–50 мин.

## ПРЯНИКИ «РУССКИЕ»

*450 г муки, 300 г меда, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соды,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки пряностей, сахарный сироп из 6 ст. ложек сахарного песка.*

Из теста раскатать небольшие шарики, положить их на сухой противень, слегка прижать, чтобы они стали плоскими, и выпекать 10–12 мин. при температуре 220–230°. Когда остынут, положить пряники в небольшую кастрюлю, налить сахарный сироп, уваренный до пробы на толстую нитку, закрыть крышкой и встряхнуть несколько раз, чтобы сироп равномерно покрыл изделия.

Затем выложить пряники на чистый противень и поставить в сухое место на 1–2 ч, пока не подсохнут. Их можно



хранить продолжительное время, так как сахарная корочка предохранит пряники от высыхания.

### ПРЯНИКИ-БАТОНЫ

*13 яиц, 200 г меда, 1 стакан ржаных сухарей, 600 г миндаля, 0,5 стакана цукатов, немного корицы.*

Хорошо взбить 10 желтков, вскипятить 200 г сотового меда и, сняв пену, взбивать его, пока остынет. Тогда положить 3 сырых яйца и еще взбивать, после чего прибавить 1 стакан ржаных просеянных сухарей, 10 взбитых белков, толченый миндаль, цуккаты. Все смешать и наделать продолговатых палочек длиной по 15–16 см, шириной в 3 см, смазать сахарным сиропом (можно украсить половинками очищенного миндаля) и печь.

### ПРЯНИКИ-БАТОНЫ (I)

*6 стаканов меда, 8 стаканов ржаных сухарей, 3 г толченой гвоздики, 3 г аниса, 50 г апельсиновых корок, 0,5 стакана рома.*

6 стаканов сотового меда поджарить докрасна, снимая пену. Прибавить в него, пока он горячий, 8 стаканов просеянных ржаных сухарей или муки, гвоздику, анис, рубленые апельсиновые корки, 0,5 ч. ложки соли и влить 0,5 стакана рома или спирта. Месить тесто руками, пока оно не начнет от них отставать. Придать тесту форму батонов и поставить в духовку.

### ПРЯНИКИ-БАТОНЫ (II)

*3 стакана меда, 400 г муки, 6 яиц, 50 г цукатов, 0,5 ч. ложки кардамона, немного перца, 3 г толченой гвоздики.*

3 стакана меда растереть добела, прибавить 400 г муки и хорошо мешать не менее 30 минут, потом вбить по одному 6 желтков, всыпать толченый кардамон, апельсиновые

цуккаты, перец, гвоздику, затем влить пену из 6 белков. Размешать, разложить в бумажные формы, смазанные маслом, или специальные жестяные формочки и печь на противне или решетке.

### ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ (I)

*800 г меда, 800 г муки, 8 яиц, 5 зерен горького миндаля,  
1 лимон.*

Мед вскипятить, остудить и взбивать лопаткой в течение 1 ч. Потом положить 800 г муки, 8 взбитых желтков, немного толченого горького миндаля, цедру с одного лимона и 8 взбитых белков.

Все перемешать и печь.

### ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ (II)

*400 г меда, 8 яиц, 400 г муки.*

Хорошо взбить мед и 8 белков. То и другое сначала взбить отдельно, а потом смешать вместе и взбивать, пока масса не станет однообразной. После этого всыпать частями 400 г муки, постоянно мешая, чтобы не было комков и, по желанию, прибавить пряностей, цуккатов и миндаля. Переложить в формы, смазанные маслом, и печь.

### ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ (III)

1,2 кг меда пережарить, влить полстакана воды, 200 г теплого масла, прибавить корицу, немного гвоздики и для любителей остроты душистый перец; все закипятить, затем прибавить 1200 г пшеничной муки и 200 г миндаля, очень мелко изрубленного, вымешать наскоро ложкой, пока тесто не остынет и не станет густым, и вынести в холод на сутки.

Занести тесто в теплое помещение и, когда оно совсем обогрется, вбить в него 5 яиц, хорошо вымесить и снова вынести на холод. Совсем холодное тесто раскатать на

тонкие коржи, порезать тонкими ломтями, почти как на лапшу, выложить на сухой, чистый, ничем не смазанный лист и поставить в слегка разогретую печь.

### ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ (IV)

В глубокую посуду положить 5 ст. ложек меда, стакан сахарной пудры, стакан молотых ореховых ядер, 0,5 ч. ложки питьевой соды, чайную ложку корицы, немного толченой гвоздики и молотого черного перца. Постепенно добавить такое количество муки, чтобы замесить тесто. Из полученного теста сделать шарики и поместить их на противень, смазанный сливочным или растительным маслом. Выпекать в умеренно нагретом духовом шкафу.

Пряники становятся вкуснее, если дать им постоять несколько дней.

### ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ (V)

Просеять 0,5 кг муки с чайной ложкой питьевой соды, прибавить чайную ложку корицы и немного толченой гвоздики. Сделать в муке углубление и вбить в него 3 яйца, растертых со стаканом сахара, полстаканом меда и 3 ст. ложками растительного масла. Замесить тесто и раскатать в пласт. При помощи выемок вырезать пряники различной формы, уложить их на некотором расстоянии друг от друга на смазанный маслом противень и выпечь в умеренно нагретом духовом шкафу.

Пряники можно покрыть сверху глазурью или украсить каждый из них ядрами орехов или миндаля.

### ПРЯНИКИ САХАРНЫЕ

*5 яиц, 400 г сахара, 200 г муки, 200 г цукатов.*

Взбитые белки, сахар, муку и мелко рубленые цукаты хорошо растереть, раскатать, наделать круглых пряников и испечь.

## МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ С МАКОМ

Растопить полстакана меда и добавить последовательно 4 ст. ложки топленого сливочного или растительного масла, полстакана сахарной пудры, 2 яйца, 1 ч. ложку корицы, 0,5 ч. ложки толченой гвоздики и такое количество муки, чтобы замесить тесто. Хорошо вымесить тесто, покрыть его салфеткой и дать ему отстояться четверть часа, а затем раскатать в пласт.

Выемками различной формы вырубить пряники, слегка смазать взбитым белком, посыпать маком, уложить на смазанный маслом противень и выпечь в умеренно нагретом духовом шкафу.

## КОВРИЖКА САХАРНО-МЕДОВАЯ (I)

*0,5 стакана сахара,  $\frac{1}{3}$  стакана меда, 2 ст. ложки воды, 1,5 стакана муки, пряности, сода.*

Сахар и мед смешать с водой, вскипятить, добавить пряности (корицу, гвоздику), соду, всыпать муку и замесить некрутое тесто. Выложить ровным слоем на смазанный маслом лист и выпекать в духовке.

## КОВРИЖКА САХАРНО-МЕДОВАЯ (II)

*1 ст. ложка меда, 1 стакан сахара, 4 яйца, 2 стакана ржаной и 2 стакана пшеничной муки, 1 полная ч. ложка соды.*

Из меда, сахара, яиц, ржаной и пшеничной муки, соды замесить тесто, выложить его на лист, дать постоять 2 ч и выпечь в духовке. Смазать сахаром, смешанным с яичным желтком.

## КОВРИЖКА ПРЯНАЯ

*$\frac{1}{4}$  стакана воды, 250 г муки, 0,5 стакана сахара,  $\frac{1}{3}$  стакана меда, корица, гвоздика, сода.*

Сахар и мед смешать с водой, прокипятить. Сироп остудить до комнатной температуры, добавить в него корицу,

гвоздику и соду. После тщательного перемешивания всыпать муку, чтобы получилось некрутое тесто. Вымесить, раскатать слоем в 1 см, положить на смазанный маслом противень, выпекать в духовке.

### КОВРИЖКА ХЛЕБНАЯ

*2 стакана молотых сухарей (3 стакана тертого хлеба), 3 яйца, 0,5 стакана сахарного песка, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки повидла, 2 ст. ложки муки, 0,5 ч. ложки пищевой соды, 1 ч. ложка корицы, гвоздика, глазурь, шоколад, орехи. По желанию можно добавить 1 ч. ложку растворимого кофе.*

Яйца взбить с сахарным песком, добавить мед, повидло, молотые сухари из хлеба (тертый хлеб), муку, пищевую соду, корицу, гвоздику. Перемешать, оставить на некоторое время и дать набухнуть. Готовую массу выложить на смазанный маргарином и посыпанный мукой противень, выпечь в духовке. Сверху коврижку покрыть глазурью (залить растопленным шоколадом или посыпать сахарной пудрой с толчеными орехами).

### ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МЕДОМ

*1 стакан муки, 1 стакан овсяных хлопьев, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана меда, 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо, 100 г масла, 0,5 ч. ложки пищевой соды.*

Муку смешать с содой и просеять. Масло растереть с сахаром до бела, добавить мед, сметану, яйцо, овсяные хлопья. В последнюю очередь — муку с содой.

Все перемешать, раскатать тесто в тонкую лепешку и сделать разные фигурки. Выпекать 10–15 мин.

### ПЕЧЕНЬЕ «МЕЗЕЛЬМЕН»

*500 г муки, 150 г сахара, 6–8 ст. ложек растительного масла, 8 ст. ложек воды, 0,5 ч. ложки соли, 3 ст. ложки меда, 1–2 горсти орешков или миндаля.*

Из муки, сахара и растительного масла замесить тесто, добавив воду и соль. Дать тесту постоять, после чего раскатать его в пласт толщиной 1 см. Стаканом нарезать круглое печенье. Испечь в духовке.

Готовое печенье выложить на бумагу, смазать медом и посыпать измельченными кедровыми орешками или миндалем.

### КОВРИЖКА МЕДОВАЯ

*500 г муки, полстакана воды, 100 г сахара, 200 г меда, 10 г подсолнечного масла, 0,5 ч. ложки корицы, 0,5 ч. ложки гвоздики, 1 ч. ложка соды.*

Сахар и мед вскипятить с водой и охладить до комнатной температуры. Затем в сироп добавить пряности и соду, размешать и замесить с мукой некрутое тесто. Раскатать в пласт толщиной примерно 1 см, выложить на смазанный маслом лист и испечь в духовом шкафу.

### МЕДОВАЯ КОВРИЖКА С НАЧИНКОЙ

*Для теста: 450 г муки, 130 г сахара, 220 г меда, 45 г маргарина столового, 1 г соды, 3,5 г аммония, 2,5 г сухих духов, 60 г воды.*

*Для сиропа: 35 г сахара, 15 г воды.*

*Для фруктовой начинки: 15 г сахара, 140 г повидла, 35 г муки для подпыливания, 1 г масла растительного для смазки противней.*

Заварное тесто раскатать на два пласта толщиной по 7–8 мм, положить на посыпанный мукой противень и выпекать при 210–220°.

Охлажденные пласты склеить фруктовой начинкой, которую предварительно прокипятить с сахаром. Заглазировать пласт сиропом.

**Приготовление коврижки:** 3 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 1 стакан меда, 50 г маргарина, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки пряностей.

## ПЕЧЕНЬЕ В ПУРИМ

300 г мака, 150 г орехов, 300 г меда, 100 г сахара, 1 г корицы, 30 г растительного масла.

Вымытый мак и толченые орехи прокипятить в сиропе или меду, с пряностями и перцем. Взбалтывая массу, в горячем виде вылить на мокрую доску и, когда масса наполовину остынет, выкатать скалкой. Затем разрезать на четырехугольники и охладить.

## МЕДОВИК

$\frac{3}{4}$  стакана меда, 3 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана сливочного масла, 1 стакан сахарного песка, 2–3 яйца, 3 ч. ложки тертой лимонной цедры, 2–3 гвоздики, имбирь и корица.

В нагретый мед добавить растопленное сливочное масло, размешать, всыпать сахар, имбирь, соль, перемешать. Добавить яйца, гвоздику, корицу, лимонную цедру, постепенно засыпать муку. Тесто вымесить, раскатать слоем в 1 см, нарезать кусочками разной формы, уложить их на смазанный маслом противень и выпекать в духовом шкафу.

## БАНИЦА — СЛОЕНЫЙ ПИРОГ

Для теста: 2 стакана муки, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка (неполная) уксуса, соль, сливочное масло (маргарин) для смазки.

Для фарша: 500–800 г творога, 3–4 яйца, 1,5 ст. ложки масла (маргарина), сахар и мед от 3 до 5 ст. ложек (по вкусу), соль, измельченная цедра одного лимона.

Приготовить тесто. Дать ему постоять, затем разделить на 9 равных частей. Тонкой лепешкой раскатать каждую часть, разложить их отдельно, чтобы подсохли. Затем каждую лепешку смазать жиром, уложить друг на друга, перекладывая слоем начинки, и поместить в форму, смазан-

ную жиром. Для начинки творог (соленый или сладкий), растерев, смешать со взбитыми яйцами, добавить растопленное масло, подогретый мед, сахар, соль, цедру. Выпекать в умеренно нагретой духовке.

По желанию начинку можно приготовить из различной зелени, мяса, овощей (кабачки, баклажаны, помидоры, яблоки). Готовую баницу сбрызнуть водой и накрыть салфеткой.

### ТОРТ «МОРКОВНЫЙ»

*Для теста:* 2 ст. ложки сахара, 1 морковь, 1 яйцо, 4 ст. ложки муки, 1 ч. ложка изюма.

*Для начинки:* 10 желтых цветков одуванчика, 1 ст. ложка меда, 10 молодых листков подорожника.

Сахар смешать с мукой, пропущенными через мясорубку яйцом, морковью, изюмом. Массу тщательно вымесить, регулируя густоту добавлением муки или воды. Тесто средней густоты поставить в холодильник на 1–2 ч. После этого раскатать в два коржа (круглые лепешки) и выпекать в духовке 20–30 мин. при умеренной температуре, следя за тем, чтобы поверхность не пригорала (корочка не содержит полезных веществ).

Холодные коржи украсить живыми желтыми цветками одуванчика, листиками подорожника. Для закрепления цветков и листиков использовать мед. При украшении торта можно использовать съедобные растения.

### СМЕТАННИК

*4 стакана муки, 4 ст. ложки меда, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соды.*

*Для крема:* 800 г сметаны, 1–1,5 стакана сахара, 35–50 орехов, 25 г шоколада.

Мед, сахар, сырые яйца, размягченное сливочное масло и соду размешать до получения однородной массы и



прогреть на водяной бане до полного растворения сахара, всыпать муку и хорошо перемешать. Тесто разделить на 6 частей и каждую раскатать на густо посыпанной мукой разделочной доске в тонкие коржи одного размера, положить их на слегка смазанные маргарином и посыпанные мукой противни и выпечь в духовке при температуре 240–260 °С.

Охлажденные коржи смазать кремом и уложить друг на друга. Сверху посыпать тертым шоколадом. Можно украсить ягодами из варенья.

## ПИРОГ МЕДОВЫЙ

*Для начинки к пирогам: 1 стакан меда, 200 г сливочного масла, 1 стакан орехов, 3 яйца (из них одно для смазки).*

Приготовить кислое тесто, раскатать из него круглую или прямоугольную лепешку, положить ее на сковороду, смазанную маслом. Из того же теста сделать жгут, который уложить на противень по краям пирога. Этот бортик предназначен для того, чтобы медовая начинка не стекала на противень.

**Приготовление начинки.** Мед с маслом нагреть до жидкого состояния, охладить до 25–30 °С, добавить смесь рубленых орехов и яиц и все перемешать.

Эту начинку равномерно уложить на поверхность пирога и после 20–30-минутной расстойки выпекать в духовке при температуре 210–220 °С.

## БУЛОЧКИ С ТМИНОМ ИЛИ ОРЕХАМИ

*1 кг пшеничной муки, 500 г отварного картофеля, 1,5 стакана молока, 3 желтка, 100 г маргарина, 1 ч. ложка сахара, 50 г дрожжей, сливочное масло, соль.*

*Для начинки: 4 ст. ложки тмина или 150 г орехов, 60 г сахара, 1 желток, 1 ст. ложка меда.*

Картофель очистить, промыть и отварить в подсоленной воде. Горячий картофель измельчить в кухонном комбайне.

В теплое молоко замешать картофельную массу, добавить дрожжи и треть муки.

Тесто посыпать мукой, покрыть полотенцем и дать подойти в теплом месте. Затем добавить остальную муку, соль, растопленный маргарин, желтки и дать тесту еще раз подойти.

Тесто разделить на круглые булочки, положить на лист, дать подойти и обмазать взбитым яйцом.

В середину булочек вдавить кусочки масла, посыпать их тмином и испечь. Для булочек с орехами подошедшее тесто раскатать в пласт толщиной 1 см и нарезать маленькими треугольниками. На длинную сторону положить ореховую начинку и свернуть треугольники. Положить на лист, дать подойти, обмазать взбитым желтком и испечь. Готовые остывшие булочки обмазать лимонным сиропом, посыпать сахарной пудрой.

**Начинка.** Орехи обжарить на сухой сковороде, пропустить через мясорубку, добавить сахар, желток и мед.

## ПИРОГ С МЕДОМ

*Для теста:* 1 кг муки, 0,5 л молока, 50 г дрожжей, 150 г сливочного масла, 100 г сахара, соль.

*Для медовой массы:* 150 г меда, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 г очищенных орехов.

Приготовить дрожжевое опарное тесто. Готовое тесто уложить на листы слоем 1,5 см, дать расстояться, смазать медовой массой и выпекать. Охлажденный пирог нарезать кусочками.

## МЕДОВАЯ МАССА

Мед растворить со сливочным маслом, соединить с размельченными грецкими орехами, добавить слегка взбитое яйцо и размешать.

## ПИРОГ МЕДОВЫЙ

*Для теста:* 600 муки, 150 г меда, 150 г сахара, 100 г маргарина, 2 яйца, 0,5 стакана крепкого черного кофе, 1 ч. ложка соды, по 0,5 ч. ложки молотой корицы, гвоздики.

*Для начинки:* 500 г сливового джема или мармелада, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г изюма, 100 г инжира, 100 г цуккатов.

Маргарин смешать с мукой, добавить сахар, растопленный мед с пряностями, яйца, соду, влить кофе и замесить тесто. Затем разделить его на 2 части и раскатать.

Один пласт выложить на противень, застланный бумагой, наколоть вилкой, смазать джемом, посыпать измельченными орехами, промытым изюмом, нарезанным инжиром и цуккатами, прикрыть другим пластом. Наколоть вилкой, смазать белком и выпекать при температуре 180° в течение 40 минут.

Вынуть пирог из духового шкафа, посыпать через сито сахарной пудрой с ванилином, дать остыть и нарезать.

## КЕКС ТЕМНЫЙ

500 г муки, 2 ст. ложки сахара, 7 ст. ложек сливочного масла, 9 яиц, 300 г меда, 180 г изюма, 1 стакан сушеных вишен без косточек, 0,5 стакана цуккатов из апельсина, 1 лимон, 160 г рубленого миндаля, 80 г грецких орехов, 1 ст. ложка молотой корицы, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки соды.

В кастрюлю положить сахар, мед, масло, соль, все перемешать до однородной массы, добавить яйца, корицу, муку, просеянную и смешанную с содой. Все хорошо вымесить, соединить с изюмом, вишнями, дроблеными орехами, мелко нарезанными цуккатами, лимонной цедрой и мелко нарезанным лимоном без семян.

Тесто выложить в форму, смазанную маслом и густо посыпанную толчеными сухарями. Выпекать при температуре 200–220° в течение 50–55 мин.

**ТОРТ «МЕДОВЫЙ» (I)**

*2 яйца, 100 г меда, 100 г сахара, 1,5 ч. ложки соды, 3–4 стакана муки.*

*Для помадки: 0,5 стакана сахарного песка, 1 ст. ложка какао, 3 ст. ложки молока, 50 г сливочного масла.*

*Для крема: 1 стакан сахара, 300 г сметаны.*

Яйца взбить, добавить сахар, мед, соду (или специальный разрыхлитель для теста), перемешать и всыпать муку.

Замесить тесто и поставить в теплое место на 8–10 ч (лучше замесить с вечера, а утром печь). Перед выпечкой разделить тесто на четыре части, раскатать каждый корж отдельно. Пекутся они очень быстро и легко сходят с противня. Дать им остыть.

Промазать кремом все коржи, кроме верхнего. Верх украсить помадкой.

**Крем.** Взбить сахар в сметане.

**Помадка.** Хорошенько размешать сахар, какао, молоко и масло и варить на медленном огне 8–10 минут. Снять с огня и в горячую смесь положить масло, взболтать и полить этой смесью готовый торт.

**ТОРТ «МЕДОВЫЙ» (II)**

*Для теста: 100 г меда, 100 г маргарина, 1 яйцо, 100 г сахара, 300 г муки, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка уксуса (для гашения), лимонная цедра.*

*Для крема: 150 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 6 ст. ложек сметаны.*

Маргарин растопить и смешать с жидким медом, добавить яйцо, растереть с сахаром, всыпать цедру лимона, муку, соду, замесить тесто. В форме, смазанной жиром, выпечь три коржа.

**Приготовление крема.** Размягченное сливочное масло растереть с сахарной пудрой, добавить взбитую сметану. Кремом намазать коржи и покрыть верх торта.

## МЕДОВО-ОРЕХОВЫЙ ТОРТ

*150 г сухого печенья, 75 г масла, 15 г желатина, 2 ст. ложки воды, 100 г фундука, 200 г творога, 4 ст. ложки меда, 2 яйца, 250 г сливок.*

Раскрошить печенье, смешать с маслом, переложить в форму со съёмными стенками диаметром 20 см и сильно прижать. Охладить.

Развести желатин. Размолоть орехи. Соединить с творогом, медом и желатином и тщательно вымесить. Отдельно взбить белки и сливки.

Смешать творожную массу с белками, сливками и желатином. Переложить в форму с печеньем, охладить.

Готовый пирог вынуть из формы, украсить взбитыми сливками и орехами.

## «ЧЕРНЫЙ ТОРТ»

*Состав теста: 2–3 яйца, 1 стакан кефира (или молока), 1 стакан сахара, 0,5 стакана крепкого чая, 1 ч. ложка соды, 300 г меда, 60 г изюма или орехов, корица.*

Яйца растереть с сахаром, влить стакан кефира или молока, 0,5 стакана крепкого чая, мед, добавить гашеную соду, изюм или мелко порубленные грецкие орехи, муку, корицу. Все перемешать, чтобы тесто не растекалось.

Форму хорошо смазать сливочным маслом, влить тесто и выпекать при температуре 250 °С около часа.

## МЕДОВИК

*1 стакан сахара на 1 стакан меда, 3 яйца, 50 г растительного масла, 2 стакана муки, 1 стакан молока.*

Все продукты, кроме молока, смешать и, добавляя молоко тонкой струйкой, тщательно растереть.

В последнюю очередь добавить  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соды и замесить тесто.

В медовик можно добавить немного изюма или дробленых орехов. Подготовленную массу выливают в форму и выпекают в духовке.

### РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ «РЯБИНОВЫЙ»

*Состав теста:* 5 яиц, по 0,5 стакана сахара и муки, 1 ст. ложка пропущенной через мясорубку моркови, 1 ч. ложка свежей измельченной лимонной цедры.

*Состав начинки:* 1 стакан черноплодной рябины, 1 яблоко, 1 ч. ложка меда.

Выпечь бисквит для рулета, только вместо редьки использовать пропущенную через мясорубку морковь.

*Приготовление начинки.* Промытую черноплодную рябину пропустить через мясорубку с яблоком, добавить мед.

Намазать начинку на бисквит, свернуть его рулетом, украсить ягодами, а чтобы украшения держались на месте, слегка смазать медом.

### ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С МЕДОМ

1,5 стакана сахара, 4 ст. ложки меда, 2 яйца, 3 ст. ложки жира, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка какао, 1 ч. ложка корицы, 2,5 стакана молока, 600 г муки, 1 стакан орехов (ядер), гвоздика.

Хорошо размешать сахар, мед, яйца, жир, соду, какао, корицу, молоко и муку. В конце добавить нарезанные ореховые ядра и немного толченой гвоздики. Тщательно вымешать тесто и вылить его в смазанный маслом и подпыленный мукой противень.

Выпекать в умеренно нагретом духовом шкафу.

Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

### РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ «РЕДЕЧНЫЙ»

*Состав теста:* 5 яиц, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана муки, 1 ст. ложка пропущенных через мясорубку листьев малины.

*Состав начинки: 2 средние редьки, 1 ч. ложка меда.*

Тщательно промыть яйца и отделить желтки от белков. В желтки, взбитые с сахаром в однородную массу, ввести пропущенные через мясорубку листья малины и взбитые в крепкую пену яичные белки, перемешать, соединить с мукой, осторожно смешать, чтобы не опали белки.

На сухой противень положить тонкий лист чистой бумаги и вылить на него подготовленное тесто тонким слоем. Выпекать 15–20 мин. в умеренно нагретой духовке (около 180–200 °С). Готовый бисквит вынуть, снять бумагу.

*Приготовление начинки.* Очищенную редьку пропустить через мясорубку, смешать с медом. Намазать начинкой выпеченный бисквит и завернуть рулетом. Поверхность слегка смазать медом (можно джемом), украсить листиками одуванчика и цветками клевера.

## РУЛЕТ С МАКОМ (I)

*Состав теста: 1 кг пшеничной муки, 0,5 л молока, 50 г дрожжей, 150 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 яйца, 5 г соли, кардамон, сахарная пудра.*

*Состав начинки: 200 г мака, 60 г сахара, 40 г меда.*

Приготовленное опарным способом тесто раскатать пластом толщиной 1 см, смазать маковой начинкой и свернуть. Уложить на лист, дать расстояться, смазать взбитым яйцом и выпечь в горячей духовке.

*Приготовление начинки.* Мак промыть холодной водой, ошпарить кипятком и варить. Воду слить, в мак добавить сахар, мед и провернуть в мясорубке или растереть в ступке до образования однородной массы.

Охлажденный рулет нарезать ломтями, уложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Маковую начинку можно заменить сахаром и корицей или уваренной с сахаром фруктово-ягодной начинкой.

### РУЛЕТ С МАКОМ (II)

*Состав теста:* 480 г муки, 40 г сахара, 45–50 г растительного масла, 15 г дрожжей,  $\frac{2}{3}$  стакана воды или молока, 2–3 яйца, 0,5 ч. ложки соли.

*Состав начинки:* 100 г изюма, 300 г мака, 100 г сахара, 50 г меда.

Молоко или воду нагреть до температуры 30°, растворить дрожжи, добавить яйца, соль, сахар, ароматические вещества, просеянную муку. Мешать тесто 10–15 минут, затем положить в него слегка подогретое масло, перемешать, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 2–3 ч. Хорошо вымешанное тесто должно отставать от рук и стенок посуды.

Когда тесто хорошо поднимется, его надо обмять. Через 30–40 мин снова обмять и выложить на доску, посыпанную мукой, для разделки.

Тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной 1 см, смазать сливочным маслом (употребить  $\frac{1}{2}$  нормы масла), сложить конвертом, еще раз раскатать и смазать оставшимся маслом, сложить таким же образом и снова раскатать. Масло для смазывания теста надо слегка подогреть. Раскатывание и смазывание можно повторить еще раз, разделив масло на 3 части. После чего раскатать тесто в тонкий пласт, на него положить слой приготовленной начинки и свернуть в рулет. Затем острым ножом разрезать тесто на куски, придать им различную форму, уложить на противень, смазанный жиром, и печь при средней температуре.

Вместо мака можно положить джем или повидло.

### РУЛЕТ «ЛАСКА»

*Состав теста:* 500 г муки, 200 г гусиного жира,  $\frac{2}{3}$  стакана сахара, немного соли, 3 вареных яичных желтка,



*1 сырое яйцо, 1 сырой яичный желток, 150 г сухого натурального вина, 8 ст. ложек меда.*

*Состав начинки: 300 г ядра грецкого ореха, 2,5 ст. ложки сахара, ванилин, немного гвоздики и тертой лимонной цедры, цукаты или ягоды в сахаре.*

Вымешанное тесто разделить на 8 частей и оставить на доске на 90 мин. Затем каждый кусок раскатать в четырехугольный пласт, накрыть начинкой, полить гусиным жиром и жидким медом (по 1 ст. ложке), посыпать мелко нарезанными цуккатами или ягодами в сахаре и скатать в рулет.

Противень смазать маслом, уложить в него рулетики, проколов их в нескольких местах, 2 раза смазать яйцом, дать полежать 20 минут и выпекать до готовности.

Для приготовления начинки нужны молотый орех, сахар, ванилин, молотая гвоздика и лимонная цедра. Орех можно заменить маком.

## ПШЕНИЧНАЯ КУТЬЯ

*2 стакана пшеницы, 1 стакан мака, 0,5 стакана сахара, 3 ст. ложки меда, соль.*

Пшеницу всыпать в кипяток, довести до кипения, откинуть на сито, обдать холодной водой, сложить в кастрюлю или горшок, залить водой, вскипятить, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку, чтобы упрела до мягкости. После этого вынуть и остудить. Промыть, обдать кипятком, а затем холодной водой, истолочь, добавить сахар или мед, немного соли, смешать с пшеницей. Если кутья окажется густой, подлить немного остывшей воды, в которой варилась пшеница.

## МЕДОВАЯ ГОРКА

*5 яиц, 100 г сметаны, сода, 1,5 стакана меда, мука.*

Замесить крутое тесто и тонко раскатать. Нарезать ленточками 2–3 см длиной. Кусочки теста поджарить в подсолнечном масле, как хворост. Ленточки выложить в тарелку горкой. Мед довести до кипения и залить им горку с печеньем. Дать постоять в течение 3–4 ч, а потом поставить в холодильник.

### БАЛ-КАЙМАК (СЛАДКОЕ БЛЮДО)

*200 г сметаны, 10 г муки пшеничной, 20 г меда.*

*Тесто: 5 яиц, 1 ст. ложка водки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 стакана муки, 1 ст. ложка крахмала.*

*Сироп: 300 г меда, 1 стакан сахара, 1 стакан воды.*

В сотейнике проваривать сметану, помешивая, пока на ее поверхности не образуется слой масла. Ввести мед или сахар, затем муку; хорошо размешав, проварить 10 минут и подать к столу.

Приготовить не очень крутое, но и не жидкое яичное тесто. Из него сделать тонкие жгутики, отрезать по 10 см. Каждый жгутик намотать на  $\frac{1}{4}$  дольки ореха или 2 изюминки. Потом варить сироп в высокой и широкой алюминиевой кастрюле. Как только сироп начнет кипеть, надо быстро заложить в кастрюлю жгутики и варить под крышкой около 20 мин. Затем «тейглах» вынимают, кладут на смоченную водой доску и сверху посыпают маком или орехами.

### ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ

*500 г творога, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки сахарной пудры (или 4 ст. ложки меда), 1 ст. ложка лимонного сока, 1 щепотка тертой лимонной цедры, 3 ст. ложки хорошо отцеженных и мелко нарубленных фруктов из варенья, 10–12 грецких орехов (или ядер миндаля), немного фруктового сиропа, 4–5 шт. печенья.*

Творог, молоко, сахар и лимонный сок растереть до гладкости. Добавить фрукты и толченые орехи (или миндаль) и наполнить полученной смесью стаканы.

Перед подачей каждую порцию крема полить сиропом и гарнировать печеньем (1 шт.).

*Разновидности:*

1) фрукты можно не прибавлять к крему, а положить в каждый стакан сверху. Гарнировать взбитыми сливками и печеньем (1 шт. на порцию);

2) творожный крем можно приготовить со свежим спелым виноградом, гарнировать взбитыми сливками и сбрызнуть сиропом из черной смородины.

## ШАРИКИ В МЕДУ

Приготовить крутое яичное тесто, раскатать толщиной 0,5 см и нарезать на полосы шириной 15–20 см. Каждую полосу свернуть вдоль в виде рулета и нарезать небольшими кусочками. Затем сделать из них шарики и запечь в духовке на противне, смазанном маслом.

Сварить медовый сироп и, как только он начнет слегка закипать, опустить шарики, продолжая варку примерно 5 минут. Шарики выложить на смазанное маслом блюдо, разровнять слоем толщиной 2–2,5 см, посыпать сверху порошком корицы и нарезать в форме ромбиков.

## МЕДОВЫЙ ТОРТ

*Состав теста:* 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сахара, 2 ч. ложки соды, 4 стакана муки, уксус.

*Состав крем:* 1 стакана молока, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки муки, 300 г масла.

*Состав глазури:* 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ч. ложки какао.

На паровой бане растопить мед со сливочным маслом. Отдельно растереть яйца с сахаром и постепенно смешать с массой, стоящей на паровой бане. Все время помешивая, довести до загустения.

Соду погасить уксусом, добавить к массе и мешать, пока объем массы не увеличится примерно в 2 раза.

Затем постепенно всыпать муку, тщательно перемешать.

Выпечь из этого теста 5–6 коржей. Форму перед выпечкой посыпать немного мукой. Печь каждый корж 2–3 мин.

**Приготовление крема.** Вскипятить 0,5 стакана молока с сахаром. Отдельно развести муку с остальным молоком и влить в горячую смесь. Остудить и вбить в крем масло.

Сверху торт облить глазурью: сливочное масло и какао смешать, довести до кипения.

### ШЕРБЕТ ОВОЩЕ-ФРУКТОВЫЙ «АПОЛЛОН»

*1 стакан сушеных яблок, 1 морковь, 1 свекла мелкая (ярко-красная), 1 ч. ложка сухой мяты, 2 л воды, 3 ст. ложки меда, четверть лимона.*

Сухие яблоки тщательно промыть, залить водой, покрыв ею фрукты, и оставить для набухания на 2–3 ч при комнатной температуре. Затем пропустить через мясорубку вместе с очищенной морковью и свеклой. В массу добавить мяту, воду от яблок, довести до кипения, настаивать под крышкой, без огня, 40–50 мин. Затем профильтровать, добавить мед, сок лимона, охладить.

Подавать с лимоном и кусочками льда.

Оставшуюся гущу использовать для приготовления мучных и молочных заквасок.

Для приготовления овоще-фруктовых шербетов можно выбирать любые овощи и фрукты, а также их смеси, а в качестве добавок использовать широкий ассортимент свежих или сушеных листьев, трав, кореньев. Польза от таких напитков несомненна. Основа напитков — сезонные овощи, фрукты, травы. Больше фантазии, здравого смысла и меньше сахара, которого достаточно в овощах и фруктах. Искус-

ство кулинара в том и состоит, чтобы без добавления сахара получить богатую вкусовую и ароматическую гамму. Например, полынь или листья одуванчика, хотя и горькие, но правильно дозированные, придадут пикантный горьковатый привкус напитку. Лимон ведь тоже горчит. Даже рассол квашеной капусты и сок редьки способны придать напитку приятный горьковатый привкус, а главное — доставить организму полезные вещества.

### МАРМЕЛАД ИЗ ЯБЛОК (I)

*1 кг пюре, 2–2,5 стакана сахара.*

Яблочный мармелад, имеющий желтоватый цвет, обычно подкрашивают, добавляя в пюре сок клюквы или других ягод. Для ароматизации часто используют лимонные, апельсиновые корки или ванилин.

Очищенные от кожицы, разрезанные, без сердцевины яблоки залить водой так, чтобы только покрыть их, и варить до размягчения. Затем размять, протереть через сито. Процеженный отвар с сахаром прокипятить, снимая пену. Отвар, смешанный с подготовленным пюре, уварить, вылить горячим в выложенные бумагой формы, остудить, нарезать и подсушить при 40 °C в духовке до образования корочки.

Обсыпать сахаром, переложить в стеклянные банки или картонные ящики, покрытые бумагой. Хранить в холодном, сухом месте.

### МАРМЕЛАД ИЗ ЯБЛОК (II)

*1 кг пюре, 2,5 стакана меда.*

Промытые, без сердцевины, разрезанные каждое на 4 части яблоки положить в фарфоровую или эмалированную посуду, залить водой так, чтобы только покрыть их, накрыть крышкой и томить в духовке около часа.

Протертую через решето, смешанную с натуральным медом яблочную массу варить до готовности.

### ПАСТИЛА ЯБЛОЧНАЯ

*1 кг яблочного пюре, 4 стакана сахара или меда, 5 сырых белков.*

Фрукты проварить до появления трещин, подсушить в течение 10–12 ч и протереть через сито. В полученное пюре, смешанное с сахаром или сахарным сиропом, ввести взбитые сырые белки и взбить до образования белой пенистой массы.

Хорошо приготовленная, остывшая масса должна быть абсолютно белой.

Если пастила готовится на меду, то сначала нужно его взбить добела, смешать с пюре, растереть, ввести белки и снова взбить.

В яблочную пастилу можно добавить растертый в кашичу сладкий миндаль (2 ст. ложки на 3 стакана пюре) или сок рябины и клюквы. Сок взбить с таким же количеством сахара и ввести в пюре, продолжая взбивать.

Подготовленную массу выложить в формы и запечь в духовке при 60 °С, следя за тем, чтобы масса не пересохла и не изменила белого цвета. Если пастила многослойная, то каждый слой подсушивается в течение 2 ч, причем слои можно пересыпать сахаром или сахарной пудрой.

Пастилу готовят из разных фруктов и ягод, которые промывают, варят и протирают через сито. Полученное пюре (при избытке сока оно уваривается) смешивают с сахаром, сахарным сиропом или медом и взбивают до пенообразной массы. Мед перед смешиванием также взбивают до белого цвета. Рыхлость пастилы достигается продолжительностью взбивания и может быть увеличена добавлением отдельно взбитых сырых яичных белков.

Наиболее качественную рыхлую пастилу готовят из яблок поздних осенних сортов, причем лучшие резуль-

таты дает антоновка. Как добавка к яблочному пюре часто используются фруктовые соки и различные ягодные пюре. Обычно на 1 кг яблочного пюре добавляют 2–3 стакана любого ягодного пюре, по 1 белку и 1 стакану сахара на каждые 1,75 стакана этой массы.

Для каждого сорта пастилы берется разное количество сахара и белков, но не следует забывать, что сахар лучше вводить перед окончанием взбивания, что не уменьшает рыхлости. Излишек сахара делает пастилу тяжелой, вязкой, сильно мешает разрыхлению. Качество пастилы снижается и при избытке сока, который осаживает массу и мешает доступу воздуха. Перед взбиванием пюре кладут на сито — для отцеживания лишнего сока.

Затем взбитую массу выкладывают в форму ровным пластом толщиной 2–4 см и запекают в печи или духовке.

В домашних условиях пастилу запекают в картонных и бумажных коробочках или на широком блюде.

Если пастила многослойна, последующие слои накладывают по мере подсыхания нижних, причем все их можно окрашивать в разные цвета.

В зависимости от состава пастилу выпекают при умеренной температуре от 2 до 10 ч при этом нельзя передерживать ее — она темнеет и становится сухой.

Иногда пастилу, охлаждая, подсушивают в 2–3 приема.

Готовность определяется по внешнему виду, когда поверхность затвердевает, и по прекращению газообразования, то есть легкого шипения. Готовую пастилу вынимают из духовки и подсушивают.

Охлажденную пастилу обводят вокруг ножом и легким ударом по дну формы выбивают. Осыпают сахарным песком или пудрой, завертывают в бумагу и слегка подсушивают в духовке, чтобы лучше хранилась.

Хранят в сухом прохладном помещении.

## ПАСТИЛА «РЖЕВСКАЯ»

*1 кг яблочного пюре, 1,5 стакана меда.*

Готовить, как яблочную пастилу, но сахар заменить медом и массу взбить до полного его растворения. Эту пастилу можно готовить и без белков, с одним медом.

Пюре взбить добела, ввести в него взбитый мед, снова взбить до получения однородной пенистой белой массы.

Выложить в формы слоем 1,5 см и слегка подсушить в теплой духовке. После наложить еще 2 слоя, которые также поочередно подсушить.

Запечь пастилу в духовке при 60 °С, остудить и обернуть бумагой. Слои пастилы можно пересыпать сахаром.

### СМОКВА ИЗ ЯБЛОК ИЛИ ГРУШ

*1 кг яблочного или грушевого пюре, 4 стакана сахара.*

В яблочное или грушевое пюре добавить сахар и, помешивая, варить на слабом огне до тех пор, пока масса не начнет отставать от дна тазика. Выложить слоем 3–4 см на смоченную холодной водой форму, подсушить в духовке при температуре 40 °С в течение 10–12 ч.

Нарезать и хранить в стеклянных банках под крышкой в сухом, прохладном месте.

### СМОКВА ИЗ АБРИКОСОВ ИЛИ ПЕРСИКОВ

*1 кг яблочного пюре, 1,5–2 стакана сахара или меда.*

Пюре с добавлением сахара или меда уварить до нужной густоты.

Далее следовать рецепту (смоква из яблок).

### КОРЗИНКИ С ЛЕБЕДОЙ

*Состав теста: 2 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка тертой моркови, 1 ст. ложка пшенной крупы, 1 яйцо.*



*Состав начинки: 0,5 стакана рубленой лебеды, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка натертой на крупной терке редьки, 1 яблоко.*

В просеянную муку, смешанную с пшенной крупой, добавить яйцо, сметану, тертую морковь и тесто тщательно вымесить. Если тесто получилось жидким, дополнительно ввести в него смесь муки и пшенной крупы (в соотношении 1:1), если очень крутым — разбавить сметаной или несколькими ложками воды. Тесто месить, мять, рубить до тех пор, пока оно не станет эластичным, пышным, однородным, не перестанет липнуть к рукам и доске. Оставить на час в миске, закрыв чистой тканью.

Небольшие металлические формочки в виде гофрированных чашечек слегка смазать растительным маслом (поверхность изделий будет блестеть). Вообще же при определенном навыке нужно отказаться от смазывания поверхностей. Выложить формочки изнутри тонким ровным слоем теста.

Выпекать корзиночки в горячей духовке 15–20 мин.

Сухие, пропеченные изделия легко вынимаются из формы.

*Приготовление начинки.* Листья и побеги свежей лебеды, тщательно промытые, измельченные, смешать с тертой редькой, медом, рубленным яблоком. Начинить этой массой корзинки, украсив ягодами, листиками, плодами.

Технологию и режим приготовления корзинок можно отшлифовать только опытом.

### КОРЗИНКИ «МЕДОВАЯ СМЕСЬ»

*1 ч. ложка изюма, 1 яблоко, 2 ст. ложки рубленой репы.*

Тщательно промытый изюм смешать с медом, рубленной репой и измельченным яблоком и заполнить этой смесью готовые корзинки. Украсить кусочками репы, ягодами, ломтиками яблок и сразу подать к столу.

Есть множество других вариантов начинок для корзинок, это могут быть великолепно составленные смеси, но главное — они не требуют обязательной тепловой обработки. Обязательно выпекают только корзинки, а начинку — как захотите.

### АРБУЗНЫЙ МЕД

Арбузы помыть, разрезать каждый пополам или на четыре части, ложкой выбрать мякоть, в тазу измельчить ее деревянным пестиком, затем протереть сквозь сито, процедить через 2–3 слоя марли и поставить на сильный огонь. Снять пену, еще раз процедить сок и варить уже на маленьком огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Когда сока станет в 6–7 раз меньше, чем вначале, и капля его не будет растекаться по холодной тарелке, — мед готов. Он красноватого цвета, очень ароматный. Хранить его в прохладном месте в любой посуде, но лучше в банках, закатанных жестяными крышками.

Так же готовят мед из сладких сочных дынь. Его используют для приготовления всевозможных десертных блюд.

### ПАСТИЛА ИЗ АРБУЗОВ

Из арбузного меда можно сделать вкусную пастилу. Для этого на 1 часть меда надо взять 2 части отжатой мякоти арбуза и варить на небольшом огне. Потом добавить несколько капель любой фруктовой эссенции, взбитые яичные белки (1 л меда 2–3 белка) и быстро размешать. Разлить на ровные листы пластика или чистой фанеры, охладить. Когда остынет, разрезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

### ОРЕХИ МОЛОТЫЕ

*400 г очищенных орехов, варенье (или мед), молоко миндальное (или сливки, или молоко).*

Смолоть очищенные орехи (одного или нескольких сортов), насыпать пирамидой на блюдо. Подать варенье (или мед), молоко миндальное, сливки или молоко.

### ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЕДОМ

*12–15 яблок, 400 г меда, сливки (или молоко).*

Удалить сердцевину из 12–15 крупных яблок, разместить их на глубоком блюде, облить 400 г меда, дать постепенно испечься в духовке. Подать холодными или горячими со сливками (или молоком).

### МАК С МЕДОМ

*10–12 ст. ложек мака, 6 ст. ложек меда.*

Мак промыть в теплой воде до исчезновения песка, положить его в кастрюлю с медом и варить, помешивая, 5–8 мин. Использовать охлажденным.

### КЛУБНИКА (МАЛИНА) С ХЛОПЬЯМИ

*800 г клубники или малины, 100 г кукурузных или овсяных хлопьев, сахар или мед, молоко.*

Перебранную клубнику или малину посыпать сахаром или залить медом, насыпать полоски кукурузных хлопьев или поджаренных овсяных хлопьев. Подавать с молоком.

### ЯГОДЫ С МЕДОМ

*500 г ягод, 200 г меда, 100 г ядер орехов.*

Готовить за 2 ч до подачи. Чистые ягоды положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами.

Подавать с холодным молоком или сливками.

## ГОЗИНАКИ

*Очищенные орехи 1 кг, мед 1 кг, сахарная пудра 50 г.*

Орехи слегка поджарить на сковороде на слабом огне, затем нарезать небольшими кубиками, но не очень мелко. Миндаль и фундук следует предварительно ошпарить и снять кожицу, а затем обжарить.

Мед прокипятить в алюминиевой или медной миске (тазике) и уварить его до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюде.

Всыпать в мед орехи и продолжать варить, непрерывно помешивая, пока не появятся аромат и вкус поджаренного. Всыпать сахарную пудру, которая придает гозинаки хрупкость.

Выложить массу на деревянную доску, предварительно смоченную холодной водой (или на мраморную, смазанную маслом), раскатать в пласт толщиной 1 см скалкой, также смоченной в воде.

Когда остынет, нарезать на квадраты 5×5 см, сушить до затвердения.

## КУРАБЬЕ

*500 г муки, 250 г сливочного масла, 200 г сахарной пудры, 50 г меда,  $\frac{2}{3}$  стакана молока, 8 бутонов гвоздики, 1 ч. ложка лимонной цедры, 3 капсулы кардамона, 1 пакетик ванильного сахара.*

Сливочное масло растереть до пенообразного состояния, добавить сахарную пудру, мед, молотые пряности и вновь растереть в однородную массу. Затем развести в молоке, взбить и замесить на этой основе тесто.

Тесту дать выстояться 10–15 мин. в холодном месте, затем раскатать в пласт толщиной 1 см. Вырезать тонким стаканом круглое печенье и выпекать его на сухом листе в течение 3–5 мин. на слабом огне в предварительно нагретом духовом шкафу.

После выпечки дать слегка остыть и еще теплое печенье посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром или ванилином.

Иногда курабье глазируют сверху сахаром, смешанным с кислым фруктовым соком — гранатовым или лимонным.

## НУГА ОРЕХОВАЯ

*500 г сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры, 300 г меда, 1 стакан воды, 300 г очищенных грецких орехов, 10 яичных белков, ваниль на кончике ножа, или 1 ч. ложка сухой лимонной цедры, или цедра 1 лимона.*

Сахар, мед, воду сварить почти до карамельной пробы. Белки взбить в плотную пену, перемешать с сахарной пудрой и соединить с медово-сахарной карамелью, а затем, непрерывно помешивая, уварить на слабом огне. В чашку с холодной водой влить несколько капель массы и соединить их в шарик. Если шарик твердый — масса готова. К массе добавить дробленые орехи, ваниль или цедру, перемешать, выложить на пергамент, раскатать в пласт толщиной 1,5–2 см и, когда остынет, нарезать на куски.

## ПАХЛАВА (АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ)

*1,5 стакана муки, 60 г масла топленого, 4 ст. ложки молока, 1 яйцо, 8 г дрожжей, 200 г миндаля очищенного или ядер орехов, 200 г сахара, 0,2 г ванилина, 0,4 г шафрана, 20 г меда.*

В слегка подогретое молоко добавить дрожжи и соль, размешать до полного растворения, добавить яйцо, топленое масло и замесить крутое тесто. Через 1–1,5 ч тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см.

На противень, смазанный маслом, положить слой теста, сверху посыпать измельченным миндалем или орехами, смешанными с сахаром, и закрыть вторым слоем теста, смазать маслом и снова посыпать начинкой. Так составить несколько слоев. Затем разрезать пахлаву на

ромбы размером 10×4 см, смазать желтком, смешанным с шафраном. В середину каждого ромба поместить половинку ядра ореха.

Выпекать пахлаву в духовом шкафу при температуре 180–200 °С в течение 35–40 мин. За 15 мин. до готовности глазировать пахлаву сверху сиропом или медом.

## АЛВАХАЗИ

*Алвахази* — это конфеты, изготовленные из уваренного натурального пчелиного меда в виде разных форм колец, восьмерок, завитушек и др., с бледно-желтым цветом и шелковистым оттенком.

Мед варится в открытой посуде при постоянном помешивании.

После 20–30 мин. кипения мед приобретает темно-коричневый цвет и при вытягивании дает тонкую, неотрывающуюся нить, что указывает на его готовность.

Мед вынимается из посуды, в которой он варился, в горячем виде и обрабатывается на карамельной тянущей машине или вытягивается вручную в течение 5–10 мин. до получения светло-желтой массы с шелковистым блеском. Процесс отбелки вручную ведется следующим образом. Масса берется в руки и вытягивается, после чего концы соединяют вместе и опять вытягивают и т. д., до получения отбелки.

Не давая остыть отбеленной массе, из нее вытягивают нить толщиной 0,5–0,8 мм и в теплом состоянии из нити выделывают конфеты разной формы. После выделки одной конфеты, последняя отрезается ножом от целой нити, а процесс продолжается дальше.

## МУЧНОЕ ГОЗИНАКИ (АСТРАХНУЛИ)

*900 г муки пшеничной высшего сорта, 10 яиц, 500 г масла топленого, 500 г меда натурального.*

Астрахнули представляет собой конфеты, изготовленные из теста, нарезанные в виде тонкой лапши, прожаренные в топленом масле и сваренные в натуральном меде.

Яйца замешивают с мукой на столе в течение 5–7 мин. Для облегчения замеса, ввиду липкой и вязкой консистенции теста, его подпыливают мукой. Готовое замешенное тесто выдерживают в течение 8–10 мин.

Затем тесто еще раз тщательно обминают и делят на порции весом 250 г. Каждую порцию выкатывают в прямоугольный лист толщиной 2–3 мм. Лист теста подсыпают мукой и режут на полосы шириной 40–50 мм.

Полосы (8–10 подряд) накладывают друг на друга и режут поперек на стружки шириной 5–6 мм.

Нарезанную стружку укладывают на листы, застланные пергаментом, где она подсыхает 5–7 мин.

Подсушенную стружку загружают в кастрюлю с кипящим топленным маслом на 2–3 мин., затем ее вынимают на сито с металлической сеткой, где избыток масла стекает.

В кастрюлю кладут натуральный мед и после засыпают в него остывшую, поджаренную в масле стружку.

Масса варится 15–20 мин., в зависимости от вашего вкуса: можно приготовить как слегка сыроватый, так и поджаристый гозинаки.

Сваренный гозинаки в горячем виде разливается на писчей бумаге, увлажненной водой (во избежание прилипания продукта) и разравнивается скалкой или ложкой в пласт, толщиной 1–1,5 см. После охлаждения гозинаки режутся на квадратики, ромбики или прямоугольные конфеты.

## КУРАБЬЕ КАБАРДИНСКОЕ

*1 кг муки пшеничной высшего сорта, 500 г масла сливочного, 400 г сахарной пудры, 100 г меда, 2 бутончика гвоздики, 200 г воды.*

Курабье кабардинское готовится из сдобного теста и разделяется в форме круглых лепешек, густо обсыпанных по поверхности сахарной пудрой.

Сахарную пудру можно заменить мелким сахарным песком, но в этом случае его необходимо тщательно протереть с маслом до получения совершенно однородной массы.

Сливочное масло взбивают миксером и растирают его 5–10 мин. до получения легко мажущейся консистенции, затем добавляют сахарную пудру, гвоздику и перетирают еще 8–12 мин. Затем, когда масса приобретает совершенно однородную консистенцию, добавляют равномерно, небольшими порциями муку и мед и тщательно замешивают 10–15 мин.

Необходимо следить за тщательной перетиркой теста, так как в противном случае готовые изделия получаются твердыми, и с трудом ломаются.

При ручном замесе масло перетирают и смешивают с сахарной пудрой на столе, а замес с мукой производят в котелке. Продолжительность замеса увеличивается на 5–8 мин. Температура теста 18–19°. Влажность 18–20%.

Вымешенное тесто сейчас же разделяют. Его разделяют на порции весом по 60 г. Каждую порцию выкатывают в булочку круглой формы и укладывают на сухие протертые листы, которые затем направляют в печь.

Разделку нужно производить по возможности быстро.

Выпекают лепешки при 160–180° в продолжение 35–40 мин. Такой срок выпечки объясняется специфическим свойством продукта, требующим медленного высыхания в печи. В результате такого процесса выпекания на поверхности изделия образуются трещины, являющиеся характерным признаком этого продукта.

После выпечки лепешкам дают остыть 35–40 мин., затем обсыпают их густым слоем сахарной пудры.



## ГРЕЧЕСКАЯ СЛОЙКА

*1 кг муки пшеничной высшего сорта, 220 г сливочного масла, соль, 50 г уксусной эссенции, 500 г грецких орехов, 800 г меда, 20 яиц, 100 г сахарного песка, 250 г воды.*

Греческая слойка представляет собой изделие, приготовленное из многократно прослоенного охлажденным маслом теста с начинкой из сахара и грецкого ореха, разделанное в форме квадратных конвертов.

Яйца в рецептуре могут заменяться меланжем.

Грецкие орехи могут быть заменены шпанским ядром или миндалем.

Процесс приготовления слоеного теста делится на три стадии: замес теста, подготовка сливочного масла и закатка сливочного масла в замешенное тесто.

Из указанного в рецептуре количества муки на замес берут 850 г; 50 г идет на подготовку масла, а остальная мука остается на подсыпку теста.

В миксер наливают воду, кладут яйца, соль, эссенцию, муку и перемешивают в течение 10–15 мин. Замешенное тесто тщательно обминают и оставляют 45–50 мин. в помещении с температурой не выше 18–20°. При ручном замесе все сырье сразу перемешивают на столе в продолжение 20–25 мин.

Для греческой слойки надо употреблять муку хорошего качества, упругую и эластичную. Такая мука дает крепкое и эластичное тесто, не рвущееся при обработке.

Указанное в рецептуре масло переминают в течение 10 мин., затем к нему постепенно добавляют 0,5 кг муки, непрерывно перемешивая массу. Из смешанного с мукой масла делают брусок прямоугольной формы, который укладывают на лист, посыпанный мукой, и переносят на несколько минут в холодильник.

Охлаждение производят, чтобы связать влагу, имеющуюся в масле, так как она препятствует слоеобразованию.

Сливочное масло закатывается в замешенное тесто следующим образом. Вылежавшееся тесто обминают в течение 8–10 мин. и скалкой раскатывают в слой толщиной 18–20 мм.

В центр раскатанного куска теста кладут охлажденное масло и заворачивают его свободными концами теста, следя за тем, чтобы края не накладывались друг на друга. Приготовленный таким образом конверт раскатывают с удлинением в одном направлении до толщины 15–18 мм. При раскатывании масло в конверте распределяется равномерным слоем. Раскатанный кусок складывают вдвое и снова раскатывают до толщины 15 мм, затем складывают вдвое, опять раскатывают и еще раз складывают вдвое, после чего раскатывают в слой толщиной в 12–14 мм. Раскатанный лист теста складывают вчетверо и разрезают на куски. Разрезанные куски теста укладывают на листы и отправляют в холодильник, где они охлаждаются в течение 40–45 мин. при 6–8°.

Охлаждать необходимо потому, что масло при раскатке размятчается и слои слипаются.

Благодаря многократному перекладыванию и раскатыванию теста с маслом получаются тонкие слои масла и теста.

**Приготовление начинки.** Начинку готовят из грецкого ореха и сахара. Орех предварительно пропускают через мясорубку, затем в миске перемешивают его с сахаром.

Мед в указанном количестве распускается в воде и нагревается до кипения.

Тесто из холодильника берут на разделку частями, по мере надобности. Каждый кусок слоеного теста раскатывают до толщины 4–5 мм и режут на квадраты величиной 90×90 мм и весом 55–56 г. В центр квадратного кружка теста кладут порцию начинки весом 25 г, концы квадрата сводят вместе в виде конверта и укладывают на сухие про-

тертые листы. На листах полуфабрикат смазывается яйцами и поступает на выпечку.

Полуфабрикат выпекают при 250–260° в продолжение 13–15 мин. Через 10 мин. с момента посадки листов в печь, их вынимают, смазывают поверхность горячей слойки приготовленным медовым сиропом и ставят обратно в печь. Смазывание поверхности слойки сиропом образует гляцеватую корочку и делает ее более стойкой.

### РУЛЕТ ОРЕХОВЫЙ

*1 кг муки пшеничной высшего сорта, 500 г сметаны, 300 г масла сливочного, 600 г ядер грецкого ореха, 500 г сахарного песка, 500 г меда, 7 г корицы, 10 яичных желтков.*

Рулет ореховый представляет собой мучное изделие, приготовленное из пресного сдобного теста с ореховой начинкой.

Для изготовления орехового рулета употребляют пшеничную муку высшего сорта. Сливочное масло и сметана, предназначенные для замеса, должны быть охлаждены до 8–10°. Ядро грецкого ореха перед употреблением следует очистить от остатков скорлупы или гнилого салитого ядра. Сахарный песок рекомендуется брать с мелкими кристаллами, так как крупные кристаллы не полностью растворяются и понижают качество начинки. Мед для более равномерного распределения его в массе начинки лучше употреблять жидкой консистенции. Мед густой консистенции нужно подогреть.

При замесе в миксере в него загружают сливочное масло и разминают. Затем загружают сметану и перемешивают с маслом 1–2 мин. Увеличивать продолжительность процесса перемешивания сметаны с маслом не рекомендуется, так как при длительном сбивании сметана теряет свои свойства.

После этого засыпают муку и перемешивают всю массу еще 4–5 мин.

Увеличивать время замеса нельзя, во избежание затягивания теста.

При ручном замесе процесс разминания и сбивания масла производят в миске при помощи деревянной ложки или лопатки в продолжение 13–17 мин., затем добавляют сметану и перемешивают еще 1–2 мин.

Замес с мукой производят сначала в миске, а затем на столе. Примерно 50% от общего количества муки, идущей на замес, насыпают в миску и замешивают с маслом и сметаной. Остальная часть замеса продолжается на столе.

Грецкий орех пропускают через мясорубку или рубят ножом. Указанное количество размельченного ореха перемешивается в котелке с сахарным песком, медом и корицей.

Тесто делят на порции весом 300 г и раскатывают скалкой в форму круга толщиной 4–5 мм. При раскатке тесто подпыливают мукой, чтобы оно не прилипало.

На поверхность раскатанного теста размещают ровным слоем начинку и закатывают кусок теста в форме рулета.

Перед посадкой в печь поверхность рулета смазывают яичным желтком.

Выпекают рулет 30–35 мин. при 190–200° на листах, смазанных маслом.

## ТРУБОЧКА ОРЕХОВАЯ

*1 кг пшеничной муки высшего сорта, 500 г сметаны, 300 г сливочного масла, 500 г ядер грецкого ореха, 400 г сахарного песка, 100 г меда, корица, 10 яичных желтков.*

Трубочка ореховая готовится из пресного сдобного теста и внутри наполняется ореховой начинкой. Поверхность трубочки смазывается яичным желтком.

Для изготовления ореховой трубочки сливочное масло и сметану охлаждают до 8–10°. Сметану берут густую.

Ядро грецкого ореха отделяют от остатков скорлупы, салостых и гнилых ядер.

Корицу употребляют в виде порошка.

Сахарный песок берут мелкокристаллический, так как благодаря быстрой растворимости такого песка улучшается качество изделий.

Мед употребляют жидкий; густой мед подогревают.

Ядро грецкого ореха измельчают мясорубкой или ножом. Затем мед, орехи и сахарный песок в количествах, указанных в рецептуре, тщательно перемешивают в котелке. В смесь добавляют корицу и перемешивают до равномерного ее распределения в начинке.

Тесто замешивают в миксере или вручную.

При замесе в миксере сливочное масло разминают, а затем взбивают на быстром ходу. Затем загружают сметану и замешивают с маслом в течение 1–2 мин. Продолжительность замеса масла со сметаной увеличивать нельзя, иначе сметана собьется в масло, что приведет к браку теста. Потом загружают муку и замес с мукой продолжают не более 4–5 мин., чтобы тесто не затянулось.

При ручном замесе разминание и сбивание масла производят в котелке при помощи специальной деревянной ложки или лопатки 13–17 мин., в зависимости от консистенции масла. Перемешивание со сметаной ведут 2–3 мин. Замес с мукой (приблизительно 50% от общего количества муки, идущей на замес) производят в котелке, засыпая постепенно муку и замешивая ее с массой масла и сметаны. Затем тесто переносят на стол и замешивают с остальным количеством муки. Замес с мукой продолжается 5–7 мин.

Тесто делится на порции весом по 40 г каждая, затем раскатывается ручной скалкой в тестовую ленту, у которой один конец несколько расширяется. В более широкий конец теста закладывается 30 г начинки, края тестовой ленты загибаются и закатываются в трубочку.

Ореховые трубочки выпекаются при 170–180° на листах, смазанных маслом, 20–30 мин.

## ПАХЛАВА СДОБНАЯ

*1,5 кг муки пшеничной высшего сорта, 350 г топленого масла, 3 яйца, 10 г дрожжей, 350 г воды, 1 кг шпанского ядра, 1 кг сахарного песка, кардамон, 350 г меда, 4 яичных желтка.*

Пахлава сдобная готовится из сдобного дрожжевого теста с ореховой начинкой и пропитывается медом и маслом. Для аромата к начинке добавляется кардамон. Поверхность пахлавыв отделяется яичным желтком.

Масло для производства пахлавыв как на тесто, так и на заливку употребляют в растопленном виде.

Зерна кардамона очищают вручную от оболочки и размельчают до порошкообразного состояния в ступке.

Тесто замешивают в миксере или вручную.

При замесе в миксере в него загружают масло, яйца и воду. Машину пускают в ход и сырье перемешивают в течение 2–3 мин. Затем, при непрерывном перемешивании, добавляют дрожжи, предварительно разведенные в воде, в количестве 5% от общего количества воды, идущей на замес теста.

Спустя 0,5–1 мин. после добавления дрожжей засыпают при непрерывном перемешивании муку. Замес мукой продолжают 10–15 мин.

После замеса тесто в этой посуде выстаивается в теплом помещении в течение 1–1,5 ч.

**Приготовление начинки.** Ядро шпанского ореха размельчают, пропуская его через специальную мясорубку, или вручную при помощи ножа. Затем размельченный орех перемешивают в котелке с равным количеством сахарного песка и добавляют кардамон.

Разделку теста производят на столе, ополенном мукой. Затем оно делится на две части. Первый кусок теста раскатывают скалкой до толщины 1–1,5 см и помещают на противень, предварительно смазанный маслом.

На тесто кладут ровным слоем, толщиной в 2,5–3 см, начинку, покрывают сверху вторым таким же раскатанным куском теста. Края верхнего и нижнего кусков соединяют вместе и защипывают.

Разделанную таким образом пахлаву оставляют подходить не более 10–12 мин., после чего смазывают сверху яичным желтком и разрезают ножом на куски в форме ромба.

**Выпечка** пахлавы производится при 180–200° и продолжается 35–40 мин.

Через 10–12 мин. после посадки в печь, противни с пахлавой вынимают из печи и по линиям разреза заливают растопленным маслом (50–60 г на 1 кг изделия), затем их снова направляют в печь.

Выпеченную пахлаву по линиям разреза заливают медом (80–85 г на 1 кг пахлавы).

## ПАХЛАВА СЛОЕНАЯ

*1,5 кг пшеничной муки высшего сорта, 50 г дрожжей, 350 г воды, 60 г шпанских ядер, 600 г сахарного песка, кардамон, 300 г меда, 250 г топленого масла, 4 яичных желтка.*

Пахлава слоеная представляет собой изделие, приготовленное из дрожжевого прослоенного маслом теста с ореховой начинкой и пропитанного маслом и медом. Для аромата в начинку добавляется кардамон. Поверхность пахлавы отделяется яичным желтком.

Зерна кардамона также очищают вручную от оболочки и размельчают в порошок в ручной ступке.

Сахарный песок желательно употреблять мелкокристаллический, так как крупный песок хуже растворяется и понижает качество изделий.

Тесто замешивают в миксере или вручную.

При замесе в миксере в него заливают требуемое по рецептуре количество воды с разведенными в ней дрожжами и перемешивают 3–4 мин. Затем, непрерывно переме-

шивая, постепенно засыпают муку. Замес продолжают 15–20 мин. Замешенному тесту дают выстояться 30–40 мин. в теплом помещении. Замес вручную производится в котелке. Последовательность загрузки сырья и продолжительность замеса та же, что и при замесе в машине. Размер загружаемой порции при ручном замесе уменьшается в 1,5 раза.

**Приготовление начинки.** Орех пропускают через специальную мясорубку или мелко рубят ножом вручную. Размельченный орех перемешивают в котелке с сахарным песком и кардамоном.

Тесто раскатывают на столе, подпыленном мукой, ручной скалкой на слои в 1,5–2 мм толщиной и помещают на противень, предварительно смазанный маслом.

Поверхность помещенного на противень слоя теста смазывают предварительно растопленным маслом, покрывают другим слоем теста, который сверху также смазывается маслом и т. д. Такие слои теста помещают на противень от 14 до 18; через каждые два слоя теста накладывают слой начинки. Исключение составляют первые три и последние три слоя теста, которые только промазываются маслом.

Перед посадкой в печь пахлаву смазывают сверху яичным желтком и разрезают на куски в виде ромба весом по 80–100 г.

**Выпечку** пахлавy производят в печах при 175–180° в течение 30–35 мин. Через 10–12 мин. после посадки пахлавy в печь, ее заливают растопленным маслом (50–60 г на 1 кг изделия). Выпеченную пахлаву заливают по линиям разреза подогретым предварительно медом (80–85 г на 1 кг пахлавy).

## ГРЕЧЕСКАЯ ПАХЛАВА

*1 кг пшеничной муки высшего сорта, 20 г подсолнечного масла, 20 г патоки, 20 г соли, 10 г водки, 80 г топленого*



*масла, 300 г грецких орехов, 350 г сахарного песка, 1 кг меда, 200 г воды.*

Греческая пахлава готовится из нескольких слоев завернутого с ореховой начинкой теста и разделяется в виде треугольников и трубочек.

В миксере или вручную замешивают сразу  $\frac{4}{5}$  муки, подсолнечное масло, патоку, соль, водку, воду;  $\frac{1}{5}$  муки оставляется на подпыливание теста при его разделке. Замешанное тесто сильно переминают 20–25 мин., затем поверхность его смачивают холодной водой и тесто делят на порции весом по 3–3,5 кг. Каждую порцию снова смачивают холодной водой, переминают и смоченными водой руками разрывают на мелкие куски, которые затем собирают в один кусок. Такой обработкой теста достигается лучшее и более быстрое созревание клейковины. Влажный кусок обминают в течение 10–15 мин. и снова рвут смоченными водой руками на мелкие куски, а затем собирают в один общий кусок. Каждый кусок теста еще раз обминают 10–15 мин. и подсыпают мукой, затем куски теста режут на порции весом по 700–800 г. Каждую порцию обкатывают в муке и оставляют на вылеживание на 10–15 мин. В результате обработки тесто получается затяжистым, растягивающимся, как резина.

После вылеживания каждую порцию теста слегка обминают и раскатывают в лист толщиной 4–5 мм. Желательно все порции теста раскатать в течение 10–15 мин. и в таком виде оставить их на вылеживание еще на 40 мин. Раскатанный кусок теста натягивают на стол, покрытый простыней и обсыпанный равномерным тонким слоем муки, чтобы тесто не прилипало к простыне. Натянутый кусок теста должен покрывать весь стол, а концы его должны свешиваться со стола. Толщина растянутого на столе слоя теста 0,8–0,6 мм.

Растянутое тесто обсыпают тонким слоем муки, накрывают сверху второй простыней, которую также обсы-

пают мукой и на нее натягивают следующий кусок теста, такой же толщины, как и первый. Таким же образом натягиваются все остальные порции теста, каждая на отдельную простыню. Верхний лист теста не накрывают простыней, чтобы он подсох и не крошился во время резки (время подсыхания 10–15 мин.). Подсохший слой теста режут на куски прямоугольной формы размером 20×30 см и снимают со стола, затем убирают простыню и дают подсохнуть следующему листу теста, который затем обрабатывают так же, как и первый. Таким образом поступают со всеми листами теста. Во время подсыхания листов теста каждый предыдущий лист подвергается дальнейшей разделке.

**Приготовление начинки.** Одновременно с тестом готовят начинку. Грецкий орех дробят ножом, не очень мелко, приблизительно до величины зерен гречневой крупы.

**Разделка теста.** Каждый из нарезанных кусков теста по длине складывают краями внутрь. На один из концов нарезанного куска теста кладут начинку и немного крошек из такого же тонкого сухого теста и все вместе сворачивают в треугольник или в трубочку, затем укладывают на сухие протертые листы и выпекают.

**Выпечка.** Полуфабрикаты на листах смазывают топленым маслом и затем направляют в печь. Выпечку производят при 205–215° в течение 12–15 мин. Выпеченному полуфабрикату дают остыть.

Отделка выпеченной пахлавy заключается в промачивании сиропом, сваренном на меду и сахаре. Готовое изделие смачивают теплым сиропом с обеих сторон.

## ПАХЛАВА СУХУМСКАЯ

*1 кг пшеничной муки высшего сорта, 2 яйца, 400 г молока, 10 г дрожжей, соль, 140 г сливочного масла, миндаля, 200 г сахарного песка, 140 г сахарной пудры, 215 г яблок, корица, 150 г меда, 200 г воды.*

Сухумская пахлава выпекается из такого же теста, как и турецкая, с прослойками начинки из миндаля и одного слоя начинки из яблок, и разделяется на куски в виде треугольников.

**Замес теста** производится следующим образом. В миксер загружают яйца, соль, дрожжи, разведенные в теплом молоке, и все слегка перемешивают, затем засыпают муку и замешивают тесто до тех пор, пока оно не станет однородной массой.

Если работу производят вручную, то на стол насыпают муку и в ней делают углубление, которое заполняют яйцами, солью, разведенными в молоке или воде дрожжами, и замешивают тесто. Замешенное тесто обминают в течение 5–8 мин. и оставляют его в теплом месте на 25–30 мин. Затем тесто снова обминают и передают на разделку.

**Приготовление начинки.** Миндаль, не очищенный от шелухи, пропускают через мясорубку и смешивают с сахарным песком и корицей.

Для яблочной начинки очищенные и нарезанные на тонкие ломтики сырые яблоки смешивают с сахарной пудрой и корицей.

Готовое тесто развешивают на порции весом по 100 г, а большее количество теста на порции весом по 200 г. Каждую порцию закатывают в булочку, которую в свою очередь раскатывают в лист толщиной 1–3 мм.

На белый жестяной лист с бортами высотой 40 мм, предварительно смазанный растопленным сливочным маслом; кладут вытянут по форме листа, раскатанный корж теста весом 200 г. Поверхность теста смазывают маслом и на него накладывают еще один раскатанный корж весом 100 г. Каждый новый слой теста смазывают маслом. На три слоя теста накладывают миндальную начинку, толщиной 4–5 мм, затем сверху опять три промазанных маслом коржа весом 100 г и т. д. Края теста защипывают к бортам листа. Таким образом кладут 12 слоев теста и 3 слоя миндальной начинки. Следующим слоем накладывают яблоч-

ную начинку толщиной 10–25 мм, которую накрывают четырьмя слоями теста весом 100 г. Таким образом, пахлава, уложенная на лист, состоит из 16 слоев теста, 3 слоев миндальной начинки и 1 слоя яблочной начинки, а всего из 20 слоев.

Перед выпечкой пахлава смазывается яйцами и делится на куски в форме треугольников.

**Выпечка** пахлавы производится на листах в продолжение 20–23 мин. при 190–200°. По истечении 15–18 мин. с момента посадки листов с пахлавой в печь их вынимают и заливают сиропом, сваренным из сахара и меда. Залитые сиропом листы опять ставят в печь на 5–6 мин.

Заливка горячей пахлавы сиропом производится для того, чтобы все слои пахлавы хорошо пропитались им, что значительно улучшает вкусовые качества готовых изделий.

## ОТЛУЧЕНЦЫ СМОЛЕНСКИЕ

*360 г меда, 3 стакана смеси из малины, орехов и сухарей.*

К истертой в порошок сухой малине добавить толченые орехи и толченые сухари из ржаного хлеба в соотношении 1:1. Мед вскипятить, добавить к нему приготовленную смесь и уварить до загустения. Полученную массу разложить на противень лепешками, охладить и подсушить.

## КОРЖИКИ С ОТРУБЯМИ

*200 г отрубей пшеничных, 200 г муки пшеничной, 200 г кефира, 100 мл рафинированного растительного масла, 200 г меда, 3 яйца.*

Мед растворить в кефире, муку смешать с подготовленными отрубями. В подготовленную смесь муки и отрубей добавить кефир, растительное масло, яйца и все тщательно перемешать. Полученное при этом тесто раскатать в

виде пласта, который положить на кондитерский лист, смазанный маслом, и выпекать в жарочном шкафу. Коржики нарезать в горячем виде по 50 г на порцию.

### ЛЕПЕШКИ СДОВНЫЕ

*300 г пшеничных отрубей, 30 г пшеничной муки, 100 г сметаны, 210 г сыра, 150 г меда, 100 г коровьего или растительного масла, 3 куриных яйца.*

Сметану довести до кипения, засыпать в нее подготовленные отруби, смешать и слегка охладить. Затем добавить натертый сыр, жир, яйца, мед, все хорошо смешать, а из полученного теста разделить небольшие лепешки, которые выпекать в жарочном шкафу.

### ПРЯНИКИ ПЧЕЛОВОДНЫЕ

*0,5 кг муки, 0,5 кг меда, 2 яйца, 0,5 ч. ложки питьевой соды и столько же пряностей.*

В пшеничную муку добавить мед, яйца, соду питьевую и пряности. Замесить тесто и после того, как оно подошло (разрыхлилось), разложить большим пластом на смазанный растительным маслом противень. Затем при температуре 150–170 °С выпекать до готовности. После выпечки пласт разрезать на отдельные куски необходимого размера и глазировать взбитой на яичном белке сахарной пудрой.

### БУЛОЧКА С ОТРУБЯМИ

*300 г пшеничных отрубей, 300 г пшеничной муки 2-го сорта, 100 мл масла растительного, 100 г меда, 20 г дрожжей, 300 мл молока, 300 мл воды.*

Подготовленные отруби смешать с пшеничной мукой. Из части молока, разбавленного наполовину водой, смеси муки с отрубями ( $\frac{1}{3}$  часть), дрожжей и меда приготовить

опару, которую поставить в теплое место. Когда опара поднимется, ввести в нее оставшиеся части молока с медом, муки с отрубями, растительное масло и замесить тесто. После окончания процесса брожения (подъема, разрыхления) тесто разделяют на куски в виде булочек, которые выпекают в жарочном шкафу.

### МЕДОВОЕ ПИРОЖНОЕ

*120 г пшеничной муки, 200 г сметаны, 400 г коровьего масла, 100 г меда, 4 куриных яйца, сахарную пудру добавлять по вкусу.*

Коровье масло взбить с закристаллизовавшимся медом, постепенно прибавляя к смеси по одному желтку яйца, пока масса не станет светлой и не удвоится в объеме. Затем прибавить большую часть просеянной пшеничной муки, сметану, размельченные орехи и все перемешать. Остаток муки добавлять по частям со взбитыми белками яиц. Тесто выложить в смазанные коровьим маслом и обсыпанные мукой формы и выпекать в печи или жарочном шкафу в течение 30–40 мин.

Пирожное считается готовым в том случае, если воткнутая в него палочка остается сухой. После выпечки пирожное вынуть из формы и посыпать сахарной пудрой.

### ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МЕДОМ

*150 г пшеничной муки, 250 г меда, 350 г сахарной пудры, 300 г орехов.*

Слегка поджаренные ядра орехов размельчить, посыпать сахарной пудрой. Затем смешать их с мукой и медом до получения однородной массы.

Готовое тесто выложить порциями на противень, смазанный коровьим маслом, и выпекать в духовом шкафу в течение 15–20 мин. при температуре 170–200 °С.

## МЕДОВИК «ДЕД МОРОЗ»

*Продукты для теста: 2 стакана пшеничной муки, стакан меда, стакан сахарного песка, стакан молока, изюм, 3 яйца, 2 ст. ложки масла коровьего,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки пищевой соды.*

*Продукты для глазури: 3 яичных белка, 0,5 стакана сахарной пудры.*

Пшеничную муку просеять и смешать с пищевой содой. Яйца взбить, смешать с сахарным песком, медом и снова взбить. Продолжая перемешивать, постепенно добавив муку и изюм, а затем тонкой струйкой — молоко. Тесто требуется хорошо промесить, а затем выложить в форму, смазанную коровьим маслом, и выпекать в духовом шкафу на медленном огне.

Полуготовый пирог покрыть глазурью из яичного белка и продолжить выпекать до готовности.

Свежие яичные белки смешать вначале с сахарной пудрой, затем взбить до образования густой пены.

## ПУДИНГ МЕДОВЫЙ

*400 г яблок, 200 г кукурузной муки, 200 г пшеничной муки, 350 г меда, 40 г коровьего масла, сок лимона, 1 ст. ложка пищевой соды, соль по вкусу.*

Яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить мед, муку, коровье масло, сок лимона и мелко натертую цедру из него, соль. Затем все перемешать, положить в форму, смазанную коровьим маслом, и выпекать в течение часа до готовности.

## ПРЯНИК «СКОРОСПЕЛКА»

*5 стаканов меда, 5 стаканов пшеничной муки, по 0,5 ч. ложки молотой корицы и гвоздики, 1 ч. ложка пищевой соды, 10 яичных желтков.*

Муку поджарить до желтизны, а мед растиреть до белизны. Все смешать вместе. Желтки взбить в пену и тоже добавить к смеси. Готовое тесто положить на противень, покрытый бумагой и смазанный сливочным маслом. По желанию тесто посыпать сверху толчеными орехами или апельсиновой коркой.

Печь в легко натопленной русской печке или духовке.

### МЕДОВЫЕ ЛЕПЕШКИ

*Состав теста:* 200 г молока, 50 г дрожжей, 350 г пшеничной муки, 30 г сахара, 50 г меда, 75 г жиров, соль.

*Состав начинки:* 200 г меда, 100 г овсяных хлопьев, 100 г ядер лесных орехов, 2 яйца, 75 г жира, мука.

Молоко нагреть до 30 °С, добавить дрожжи, соль, сахар и часть муки. После этого прибавить остальную муку, жиры, мед и месить. Когда тесто поднимется, выложить на доску, раскатать в колбаску равномерной толщины и нарезать на одинаковые куски (16–20 шт.). Кусочки раскатывать круглыми лепешками, укладывать на лист и дать подняться. Дном стакана вдавить середину, оставив края высотой 1 см, заполнить начинкой, дать подняться и выпекать.

*Приготовление начинки.* Разогреть мед и жиры, прибавить немного подсушенный «Геркулес», размельченный орех и взбитые яйца. Если масса жидкая, добавить муку или сухари.

### ЗАПЕКАНКА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА

100 г ржаного хлеба, 20 г сливочного масла, 40 г меда, 2 яблока,  $\frac{1}{4}$  стакана молока, 1 яйцо.

Черствый ржаной хлеб натирают на терке, на масле поджаривают на сковородке и смешивают с медом. В приготовленную форму кладут слоями хлеб и порезанные на



дольки яблоки. Последний слой — хлебный. Все заливают смесью молока с яйцом. Сверху кладут маленькие кусочки масла и пекут полчаса.

Остывшую запеканку подают с молоком.

### ПЕЧЕНЬЕ ИЗ «ГЕРКУЛЕСА»

*100 г «Геркулеса», 50 г пшеничной муки, 75 г жира, 25 г меда, 25 г сахара, 125 г орехов (ядро), 1–2 яйца, 0,5 ч. ложки питьевой соды.*

Жиры, яйцо и сахар взбивают, прибавляют мед и продолжают взбивать. Когда масса увеличится вдвое, прибавляют размельченные орехи, «Геркулес», муку и соду. Все тщательно перемешивают. На приготовленные листы чайной ложкой раскладывают тесто небольшими комочками и выпекают при средней температуре.

### ТОРТ МЕДОВЫЙ «БАЛЬЖЕКАС»

*Состав теста: 150 г меда, 4 яйца, 150 г сливочного масла, 1 стакан сахарного песка, 5 стаканов муки, 3 ч. ложки соды.*

*Состав крема: 1 кг сметаны, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. ложки желатина, 1 стакан холодной воды.*

Мед, масло, сахар, яйца кладут на блюдо и ставят его в кастрюлю с горячей водой (на водяную баню), хорошо размешивают до однородной массы, прибавляют соду, погашенную уксусом, и муку. Замешивают тесто, чтобы оно отставало от рук. Тесто разделяют на 7 равных частей и ставят на 2 часа в холодильник. Каждую часть раскатывают и выпекают отдельно.

Для приготовления крема сметану взбивают с сахаром, желатин размачивают в воде в течение 2 часов, подогревают, не доводя до кипения и вливают в сметану. Затем охлаждают до тех пор, пока масса станет клейкой. Испеченные коржи-блины, когда они остынут, складывают стопкой,

смазывать каждый кремом. Верхний шестой корж посыпают размельченным седьмым коржом.

## АНГЛИЙСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

*1 кг меда, 250 г сливочного масла, сок из 2 лимонов, щепотка мускатного ореха, 1 кг пшеничной муки.*

Масло растапливают, выливают мед и сок, кладут орех, хорошо размешивают, прибавляют муку, замешивают тесто. Раскатывают до толщины 1 см, разрезают на кусочки и выпекают.

## МЕДОВЫЙ ТОРТ

*50 г меда, 50 г сахара, 100 г сливочного масла, 2-3 яйца, 25 г ядер орехов, 50 г мармелада, 50 г дрожжей, 300-400 г пшеничной муки.*

Масло взбивают с сахаром и постепенно добавляют по 1 яйцу. Взбивают, пока не растворится весь сахар. К массе добавляют разведенные дрожжи, просеянную муку и ставят в теплое место на 1 час.

Затем добавляют подогретый мед, размельченные ядра орехов, нарезанные кусочки мармелада, размешивают, кладут в форму, смазанную маслом, и еще раз дают подойти.

Выпекают при средней температуре до тех пор, пока торт не станет коричневым. Остывший торт разрезают на куски и пересыпают сахарной пудрой.

Торт ставят в прохладное место.

## ЛИМОННЫЙ МЕДОВЫЙ КЕКС

*1,5 стакана меда, 0,5 стакана масла, 2 стакана муки пшеничной, цедра с 1 лимона, 2 ч. ложки лимонного сока, 0,5 стакана нарубленного миндаля, 0,5 ч. ложки соды.*

Мед доводят до кипения, снимают пену, кладут масло и остужают. Затем понемногу добавляют муку, осторожно вмешивая ее. Дают постоять этой массе ночь. Когда все готово для печения, всыпают натертую цедру, вливают лимонный сок, кладут миндаль и соду, разведенную в небольшом количестве теплой воды.

Выпекают в маленьких круглых формах.

### КЕКС НА МЕДУ

*250 г меда, 200 г сметаны, 2 яйца,  $\frac{1}{4}$  стакана растопленного сливочного масла, 300 г муки, 0,5 ч. ложки соды, 1 порошок ванильного сахара, 1 ч. ложка пекарского порошка.*

Взбивают мед с яйцами в пену, добавляют сметану, пекарский порошок, сахар и соду, залитую лимонным соком. Добавляют масло, высыпают муку понемногу, чтобы не было комочков.

Вливают смесь в форму для кекса, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекают на среднем огне. Форма должна быть достаточно большой, так как кекс сильно увеличивается в объеме.

### ПИРОЖНОЕ ВЕНСКОЕ

*200 г пшеничной муки, 200 г меда, 5 яиц, 1 лимон, 1 стакан рубленого миндаля.*

Мед смешать с яйцами и цедрой лимона, всыпать постепенно муку, непрерывно помешивая. Тесто выложить на лист, слегка смазанный маслом, выровнять ножом, посыпать миндалем и поставить на 30 мин. в умеренный жар. Выпеченное тесто нарезать полосками.

### ПРАЗДНИЧНЫЕ ПРЯНИКИ

*1200 г меда, 800 г муки, 4 яйца, 6 г соды, 6 г кардамона и миндаля.*

Мед кипятят, помешивая его, чтобы не пригорел, снимают пену. Когда остынет, выливают его в муку, хорошо вымешивают. Через день добавляют яйца и месят полчаса. Распускают в воде соду и выливают в тесто, добавляют толченые пряности и месят еще полчаса. Смазывают противни топленным жиром, посыпают мукой, раскладывают тесто и ставят в духовку. Когда тесто приобретет золотистый цвет, его вынимают, поливают густо сваренным медовым сиропом, ставят на 15 мин. в духовку, чтобы сироп затвердел; нарезают на куски, пока теплые. Пряники сохраняют свежесть несколько месяцев.

# НАПИТКИ

## НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ МЕДОВЫЙ СО СЛИВКАМИ

*1 яичный желток, 6 ст. ложек меда, 1 стакан апельсинового сока.*

Яичный желток взбить, добавить к нему мед, апельсиновый сок, по вкусу сливки и все хорошо смешать.

## НАПИТОК ИЗ БОЯРЫШНИКА С СУСЛОМ

*4 ст. ложки пюре боярышника, 4 ст. ложки концентрированного кваса промышленного изготовления, 4 ч. ложки меда, 4 стакана холодной кипяченой воды.*

Плоды боярышника промыть, поместить в посуду, залить водой и варить в течение 7–10 мин., после чего плоды протереть через сито. Полученное при этом пюре соединить с концентрированным квасом промышленного изготовления, медом, добавить холодной кипяченой воды и все хорошо смешать.

Перед употреблением в бокал с напитком положить лед мелкими кубиками.

## АПЕЛЬСИНОВО-МЕДОВЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

*2 ст. ложки апельсинового сока, 4 ст. ложки натурального меда, 1 яйцо, 2 стакана холодного пастеризованного молока.*

В миксер вбить свежее яйцо, влить холодное молоко, натуральный мед, апельсиновый сок и взбить до получения однородной массы.

Подавать холодным.

## МЕД ПРЯНЫЙ

*1 кг меда, 3,5 л воды, 100 г дрожжей, 10 г пряностей (перец, имбирь, кардамон, корица).*

Общеславянское слово «мед» употребляется в двух значениях: «мед» и «напиток из меда». Предлагаем рецепт такого напитка.

Свежий мед прокипятить, снять пену, добавить перец, имбирь, кардамон, корицу, воду, вскипятить и охладить. Добавить дрожжи, полученную смесь разлить в большие бутылки и оставить в теплом месте на 12 часов. Затем бутылки закрыть и оставить на холоде для созревания на 2–3 недели.

Готовый мед процедить, разлить в бутылки и закупорить.

## МЕДОК

*6 л воды, 300 г меда, щепотка хмеля, 1 капсула кардамона, 1 ч. ложка жженого сахара, дрожжи.*

Мед прокипятить в 2 л воды, снять пену. Хмель прокипятить отдельно в 0,5 л воды. Соединить вместе, влить остальную воду (кипяток). Охладить до теплого состояния, добавить дрожжи, жженный сахар, кардамон, оставить для открытого брожения (прикрыв лишь марлей) при температуре не выше 8–10° до появления пены на поверхности.

После удаления пены медок процедить и либо употреблять, либо оставить для хранения в бутылках на 1–2 недели.

## МОНАСТЫРСКИЙ МЕД

*1 кг меда, 8 л воды, 2 ч. ложки хмеля, чай.*

Мед размешать с водой и прокипятить на слабом огне 3 ч. В марлю положить хмель, небольшой камешек и, завязав ее «узелком», опустить в кастрюлю с медом. Камешек необходим для того, чтобы хмель не всплывал. Мед с хмелем прокипятить в течение часа, периодически (по мере выкипания) добавляя горячую воду.

Снятый с огня и еще теплый мед процедить через марлю в стеклянную или деревянную посуду. При этом емкость должна быть заполнена не более чем на  $\frac{4}{5}$  объема. Посуду поставить в теплое место для брожения меда. Как правило, оно начинается через день-два после того, как мед сварен.

Когда мед перебродит (перестанет шипеть), влить в него 0,5 стакана хорошо заваренного чая (1 ч. ложка чая на стакан кипятка) и затем, не перемешивая, процедить. После этого мед готов к употреблению. (Особенно хорош мед после годового хранения в прохладном месте).

## КЛЮКВЕННЫЙ МЕДОК

*1 л клюквенного сока, 1 кг меда, 100 г сухарей, 5 г гвоздики или корицы, 3 л воды.*

Вскипятить воду и растворить в ней мед, охладить, добавить дрожжи, клюквенный сок и пряности, перелить в бутыл, закупорить и поставить для брожения на 2 дня. После этого поставить в холодное место на 2–3 недели, затем разлить по бутылкам, закупорить и поставить на хранение в прохладное темное место.

## МЕДОВУХА (I)

*15 кг меда, 16 кг сахара, 6 кг виннокислотной кислоты, 60 л сусла.*

Мед, сахар, виннокаменную кислоту смешать с винным суслом и дать перебродить.

### МЕДОВУХА (II)

*300 г меда, пол-лимона, 10 г дрожжей.*

Кипятят мед в 2 л воды, кладут лимон, нарезанный ломтиками, остужают. Добавляют разведенные в воде дрожжи и оставляют бродить напиток в течение 2–3 дней. После этого разливают по бутылкам, закупоривают и ставят на неделю в холодное место.

### КЛЮКВЕННЫЙ

*1 кг меда, 2 л воды, 1 л клюквенного сока, 5 г пряностей, 100 г дрожжей.*

В мед влить воду, прокипятить, снимая пену, вылить в бутылку или кадку, добавить клюквенный сок, пряности: корицу, гвоздику, дрожжи и поставить для брожения на два дня. Затем бутылку закрыть, выдержать на холоде около трех недель, разлить в бутылки и закупорить.

### МЕД ПРЯНЫЙ

*1 кг меда, 2,5 л воды, 10 г пряностей, 100 г дрожжей.*

Свежий мед прокипятить, снять пену, добавить перец душистый, имбирь, кардамон, корицу, воду, снова прокипятить, охладить. Затем добавить дрожжи, разлить в большие бутылки и поставить в теплое место на 12 ч.

После этого бутылки закрыть и оставить на холоде на 2–3 недели. Готовый мед разлить в бутылки и закупорить.

### МЕД ПРЯНЫЙ (II)

*На 5 л напитка 10–15 г пряностей (перец, имбирь, кардамон, корица), 1 кг натурального пчелиного меда, 100 г дрожжей, 3,5–4 л воды.*



Мед залить водой, поставить на огонь и прокипятить, все время помешивая и снимая пену. Затем, не снимая с огня, добавить перец, имбирь, кардамон, корицу и прокипятить 5–7 мин., а затем снять с огня и охладить. В охлажденную до температуры парного молока (26–30 °С) смесь добавить дрожжи и поместить для брожения в теплое место на 12–14 ч.

После этого напиток разлить в бутылки, закупорить и поставить на холод для созревания.

Через 2–3 недели напиток готов к употреблению.

### МЕД ВЕНЧАЛЬНЫЙ

2,8 кг меда сварить в 15 л родниковой воды. Добавить дрожжи и ячменный солод. Влить в бочку. Брожение идет 2–3 месяца. Затем добавить водную вытяжку пряных растений (корица, инжир, мята), отфильтровать и разлить в бутылки, осмолить. Выдержать в холодном помещении от 8 месяцев до 1 года.

### МЕД МЕЖГОРСКИЙ

*20 л воды, 6 кг меда, 4 яичных белка, 1 веточка зеленого розмарина, 1–2 г имбиря, 2–3 г мускатного цвета, 5–6 г корицы, 6 гвоздичек, 0,5 стакана пивных дрожжей.*

Тщательно перемешать воду и мед с яичными белками. Варить на слабом огне около часа. Положить в раствор зеленый розмарин, имбирь, мускатный цвет, корицу, гвоздику.

После осветления меда ингредиенты в процессе кипячения всплывут на поверхность. Напиток охладить до 25–30 °С, отфильтровать в бочонок, куда добавить пивные дрожжи.

Активное брожение идет при температуре 17–20 °С в течение 5–6 дней. Бочонок вынести в подвал и выдержать

7 месяцев. Затем напиток разлить в бутылки и хранить на льду или в подвале.

### МЕД МОНАСТЫРСКИЙ

*1/4 ведра гречишного (липового) меда, 0,5 ведра воды, 80 г хмеля, 10 мл чайной эссенции.*

В воде хорошо размешать мед и кипятить 3 ч. Добавить хмель в полотняном мешочке с гранитным грузом, проварить 1 ч. Теплый мед отцедить в емкость до уровня  $\frac{4}{5}$  его объема. Тихое брожение провести при температуре 18–20 °С в течение 3–4 недель. Перед фильтрованием добавить в напиток чайную эссенцию (заварку) и стакан кипятка, выдержать 5 месяцев, затем разлить.

### ХОЛОДНЫЙ МЕДОК

*1 яйцо, 10 г меда, 100 г крепкого горячего чая, 20 г сахара, пол-лимона.*

Желток растереть с медом, развести крепким горячим чаем и, взбивая на огне, добавить сок из лимона. Остудить, разлить в высокие фужеры и держать в холодильнике. Перед подачей в каждый фужер сверху положить белки, взбитые с сахаром, соком и цедрой лимона. Белки для этого надо вылить в высокую кружку или кастрюльку, всыпать одновременно цедру, сахар и влить лимонный сок. Взбивать до тех пор, пока масса не сделается пышной и плотной, а весь сахар не разойдется.

### МЕД КЛЮКВЕННЫЙ

*На 5 л напитка 1 л клюквенного сока, 1 кг натурального меда, 5 г пряностей (корица, гвоздика), 100 г дрожжей, 2,5–3 л воды.*

Мед распустить в воде, поставить на огонь и прокипятить 10–15 минут, снимая пену. Затем снять с огня, слегка

охладить, вылить в бутылку или кадку, добавить дрожжи, клюквенный сок и пряности, закрыть и поставить на 2 дня в теплое место для брожения.

Через 2 дня напиток поставить в холодное место на 2–3 недели, после чего он будет готов и употреблению.

Напиток следует разлить по бутылкам и закупорить.

Хранить в прокладном месте.

## МЕД ОТЛИЧНЫЙ

*10 ведер воды, 20 кг меда, 8 кг сахарного песка, 400 г хмеля, 200 г сухих дрожжей, фиалковый корень, 200 г имбиря, 50–60 капель розового масла, 5 г лимона, 1 ст. ложка уксуса.*

В воду добавить мед, сахарный песок, хмель и уварить до густоты. Охладить и прибавить сухие дрожжи, разведенные в небольшом количестве воды, крупнотолченный фиалковый корень, имбирь и розовое масло, лимон, уксус. Дать бродить 3 месяца, после чего разлить в бутылки, закупорить хорошими пробками, распаренными в горячей воде, и обвязать проволокой.

Хранить в погребе в лежащем положении.

## МЕД ОБЫКНОВЕННЫЙ

*9 ведер воды, 16 кг меда или сахарного песка, 200 г сахара, 200 г сухих дрожжей, пряности, красящие вещества.*

Влить в котел 8 ведер воды, прибавить мед или сахарный песок и хмель и, помешивая, кипятить 2 ч, снимая пену. После этого влить еще ведро воды и продолжают кипятить, пока жидкость получится совершенно прозрачной. Остудить и прибавить сухие дрожжи, предварительно разведенные в этой же жидкости, и оставить бродить 2-е суток, изредка помешивая, чтобы поддерживать

верхнее брожение, для чего время от времени прибавлять холодной воды. Когда брожение окончится, добавить к меду каких угодно пряностей, красящих веществ, по желанию.

Затем разлить по бутылкам и хранить в погребе.

Если мед готовят для долгого хранения, то его уваривают по возможности гуще.

Хмель лучше завязывать в холст и, привязав к нему камень, опускать на дно и варить. Когда надобность в нем упадет, его легко вытащить, не делая, таким образом, лишней мути в меде. Если кладут пряности, например, корицу, гвоздику, лавровый лист и пр., то вместе с хмелем. Прежде чем положить дрожжей, всякий мед нужно сначала перелить в бочонок и неплотно закрыть.

### МЕД ИЗ ПАТОКИ

*8 ведер воды, 16 кг патоки, 100 г сухих дрожжей, пряности.*

В воду положить патоку, уварить до половины, снимая пену, остудить, прибавить сухие дрожжи, дать перебродить в бочонке, прибавить каких угодно пряностей и оставить на 3 месяца, после чего разлить в бутылки.

### МЕД КРЕПКИЙ

*3 кг белого меда, 2 ведра воды, 50 г сухих дрожжей, 1 стакан очищенного винного спирта, пряности.*

Мед развести в воде и варить до загустения, снимая пену (чем дольше уваривать, тем мед будет крепче). Еще теплым его перелить в бочонок, прибавить сухие дрожжи и подвергнуть брожению. Затем прибавить очищенный винный спирт, который прекратит брожение, и мед получится крепкий и чистый. Для запаха в него можно добавить любых пряностей. Через 3 месяца разлить в бутылки.

## МЕД ИЗ БЕРЕЗОВОГО СОКА

*400 г патоки, 15 стаканов березового сока, дрожжи.*

В березовом соке варить патоку на слабом огне 1 час. Затем остудить, перелить в бочонок и прибавить дрожжи. Когда брожение прекратится, разлить в бутылки. Для запаха в него можно добавить любых пряностей.

## МЕД ИЗЮМНЫЙ

*5 кг желтого крупного изюма, 6 кг патоки, 60 г дрожжей.*

Взять желтый крупный изюм и, перебрав, варить в воде, пока станет мягким. После этого растереть его деревянным пестиком так, чтобы не раздавить косточек. Протереть через решето, затем положить обратно в котел, куда прибавить патоку и столько воды, чтобы всего вышло 1,5 ведра. Варить, снимая пену. Затем остудить до температуры парного молока, прибавить дрожжи.

Дать перебродить в бочонке и через 3 месяца разлить в бутылки.

Для запаха в него можно добавить любых пряностей.

## МЕД ВИШНЕВЫЙ

*На 5 л напитка, 1–1,5 л вишневого сока, 1 кг натурального меда, 5 г пряностей (корица, гвоздика), 100 г дрожжей, 2,5 л воды.*

Мед распустить в воде, поставить на огонь и прокипятить 10–15 минут, снимая пену. Затем снять с огня, дать немного остыть и вылить в бутыл или кадку, добавить вишневый сок, пряности и дрожжи и поставить на 2 дня в теплое место для сбраживания.

По истечении этого срока напиток закрыть и поставить в холодное место на 2–3 недели, после чего он будет готов к употреблению.

Напиток следует разлить по бутылкам и закупорить.

Хранить напиток в прохладном месте.

### МЕД КЛЮКВЕННЫЙ

*16 кг меда, 4 ведра воды, 50 г сухих дрожжей.*

В воде растворить мед и варить, снимая пену. Когда пена уничтожится и больше не будет появляться, слить клюквенный морс из 26 литров, хорошо прокипятить 1–2 раза, остудить, прибавить сухие дрожжи и дать перебродить.

Затем прибавить, по желанию, какой-либо ароматизатор.

Далее разливают в бутылки.

Этот мед быстро окисляется, а поэтому его не следует много заготавливать впрок.

### МЕД ЛИПОВЫЙ

*16 кг белого липового меда, 100 г дрожжей, 1 бутылка очищенного винного спирта, хмелевой отвар.*

Белый липовый мед развести 20 бутылками воды, прокипятить один час и, дав остыть, прибавить дрожжи. Когда брожение окончится, влить очищенный винный спирт и хмелевой отвар, приготовленный из 200 г хмеля и 200 г липового цвета. Дать побродить 3 суток в тепле. Так как мед теряет много сладости, потом прибавить еще 8 кг меда, разваренного в одном ведре воды до густоты сиропа, и дать бродить. После этого все перелить в бочонок с железными обручами, хорошо закупорить и поставить на лед на  $\frac{1}{2}$ –1 год.

Мед этот получается совершенно прозрачным, как вода, и чем дольше стоит, тем лучше.

### МЕД ВИНОПОДОБНЫЙ

*16 кг меда, 8 кг винного камня.*

В мед кладут простой неочищенный винный камень и столько воды, чтобы получилось 4 ведра сусла, и варят.

Когда остынет, переливают в бочонок и оставляют на 2–3 часа, причем брожение произойдет само собою. перебродившую жидкость процеживают через фланелевые, один в другой вложенные мешки и ставят на лед. По прошествии месяца разливают в бутылки.

Хорошо выбродивший мед вкусом похож на белое бургундское вино.

### МЕД ЛИМОННЫЙ

*15 л водки, 6 кг меда, 800 г сахара, 12 лимонов (сок и цедра), 50 г дрожжей.*

Водку, мед и сахар, сварить, снять пену и остудить.

Потом положить цедру и сок лимонов, дрожжи. После брожения вынести на лед и спустя месяц разлить в бутылки.

### МЕД АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Готовится, как и мед лимонный.

### МАЛИНОВЫЙ, ИЗ СМОРОДИНЫ, ИЗ КЛУБНИКИ, ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Готовятся, как и мед клюквенный.

### СБИТЕНЬ (I)

*1 л воды,  $\frac{3}{4}$  стакана сахарного песка, 150 г меда, 2–3 лавровых листа, 5 г гвоздики, 5 г корицы, 5 г имбиря или кардамона.*

В воде растворить мед и сахар, добавить пряности и кипятить 10–15 мин., постоянно снимая появляющуюся пену.

Дать настояться 30 мин. и процедить.

Готовый сбитень налить в самовар и горячим разлить в чашки.

К сбитню можно подать пряники, пирожные, печенье.

**СБИТЕНЬ (II)**

*1 л воды, 100 г меда,  $\frac{1}{4}$  стакана сахара, 3 г корицы, 2 г гвоздики, 2 г мяты, 3 г хмеля.*

Готовится, как и сбитень (I).

**СБИТЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ**

*1 л воды, 1 кг меда, 2 ст. ложки 4%-ного уксуса, 1 ч. ложка молотого имбиря, 0,5 ч. ложки молотого черного перца, 1 ч. ложка натертого корня хрена.*

Горячую воду с уксусом, имбирем, перцем, хреном кипятить 15–20 мин. Затем добавить мед, быстро перемешать, довести до кипения.

Подать на стол горячим.

Традиционный русский напиток, широко распространенный в России до начала XX века. Готовили его кипячением воды или слабого пива с медом, патокой или сахаром, пряностями, соками и пили горячим. Увариванием получали сухие и сгущенные сбитни.

Народная медицина использует сбитень как средство, предупреждающее цингу.

**СБИТЕНЬ СГУЩЕННЫЙ**

*800 г меда, 200 г патоки, 300 г воды, по 1 ст. ложке гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, мускатного ореха, 2 лавровых листа.*

Измельченные гвоздику, корицу, имбирь, кардамон, мускатный орех, лавровый лист всыпать в горячую воду, довести до кипения и настаивать под крышкой 40–60 мин. В процеженный отвар добавить патоку и уварить смесь до темно-красного цвета.

Охладить до 30–40 °С, влить мед, тщательно перемешать.

Перелить сбитень в стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в сухом, темном месте.



Для приготовления горячего напитка в кипящую воду добавить сгущенный сбитень, перемешать и подать к столу.

Количество сбитня регулируется по вкусу.

Сбитень можно подавать с лимоном, клюквенным соком или сливками.

### СБИТЕНЬ КРЕПКИЙ

*По 500 г пива и воды, 1 кг меда, 100 г патоки, 1 ч. ложка сухой мяты.*

Воду, смешанную с пивом, сухой мятой, патокой, поставить на огонь, прокипятить 10–12 мин., добавить мед. Массу тщательно перемешать.

Настаивать 40–60 мин. Процедить, охладить, хранить в холодильнике 6–7 дней, после чего напиток готов к употреблению.

### СБИТЕНЬ СУХОЙ

*1 ст. ложка красного молотого перца, 1 ст. ложка черного молотого перца, 1 ст. ложка имбиря, 1 ст. ложка кориандра, 1 ст. ложка гвоздики, 1 ст. ложка мускатного ореха, 1 ст. ложка корицы, лавровый лист.*

Пряности и лавровый лист, измельченные и засыпанные в сухую банку, плотно закрыть крышечкой и хранить в сухом месте.

Перед употреблением в кипящую воду всыпать подготовленный порошок, довести до кипения и настаивать без нагревания 10–15 мин.

Отвар процедить, добавить мед и подать к столу.

В перечисленных выше рецептах сбитней мед иногда нагревают до кипения. Но мед — продукт, готовый к употреблению, и нагревание его выше 40 °С ведет к разрушению ферментов, витаминов, фитонцидов, других биологически активных веществ. Каков же вывод? Мед не кипятить, а добавлять в готовый напиток. Такой способ приготовления

напитков с медом, естественно, несколько изменяет вкус этих блюд. Длительное нагревание меда, уваривание его с пряностями создают особую вкусовую гамму. Но гораздо важнее, сохранив продукт натуральным, приготовить вкусное блюдо, кулинарное изделие.

Однако кто из нас может похвастаться богатым набором пряностей, таких как гвоздика, корица, имбирь, мускатный орех, шафран, кардамон и другие? Да и не было их в народной кухне. Вместо экзотических пряностей с успехом использовали пряные травы, корни, листья: душицу обыкновенную, мяту, листья малины, смородины, шиповника, земляники, мать-и-мачехи, цвет липы, Melissa лекарственной и сотни других растений.

### СБИТЕНЬ ПО-НОВОМУ

Смесь трав (свежих или сухих) заварить кипятком, настаивать 15–20 мин., добавить мед и подать к столу. Просто и полезно.

При приготовлении медовых напитков советуем широко использовать различные овощи. Количество их подбирают по вкусу, постепенно приучая семью к необычным вкусовым сочетаниям. В последние годы стало традицией пить очень сладкие газированные напитки, кофе, какао, сладкий чай, «Пепси-колу», «Кока-колу» и др.

Приведем рецепт сборного сбитня на травах (зимний вариант).

### СБИТЕНЬ «ОЧАРОВАНИЕ»

*0,5 стакана сухой смеси трав душицы, мяты, листьев малины, смородины, шиповника (в равных соотношениях), 1 ч. ложка свежей натертой редьки или корня хрена, 1 л воды, 1 ст. ложка меда, ломтик лимона с кожицей.*

Сухие травы, листья, натертую на мелкой терке редьку залить крутым кипятком, довести до кипения, выключить огонь и настаивать 15–20 мин.

Отвар процедить, смешать с медом, подать в теплом виде.

Оставшиеся травы и редьку после процеживания использовать для приготовления молочных или крупяных заквасок. Для этого в оставшуюся гущу добавить кипяченую воду, чтобы промыть массу, затем отжать ее и пропустить через мясорубку. Воду процедить и смешать с пропущенной через мясорубку массой.

### СБИТЕНЬ

*150 г меда, 2 бутылки воды, 100 г сахара; 2–3 ч. ложки сухой травы зверобоя, 2 бутона гвоздики, 5–6 зерен перца черного,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки имбиря (порошок), 1 ч. ложка корицы, 2 ч. ложки мяты.*

Мед прокипятить в сотейнике, разведя одним стаканом воды, снять пену. Отдельно прокипятить сахар, разведя одним стаканом воды. Соединить обе части, проварить вместе в однородную массу так, чтобы выпарилось побольше воды (на слабом огне, без кипения). В остальной воде отварить пряности в течение 15–20 мин. в закрытой посуде, дать настояться еще 10 мин., затем процедить, добавить медово-сахарную смесь и подогреть, не доводя до кипения. Пить только в горячем виде. Это зимний напиток, заменявший чай до появления его в России.

### СБИТЕНЬ С МЯТОЙ

*1 ч. ложка смеси сухой мяты, 1 ч. ложка сухой аптечной ромашки, 2 ст. ложки сахара (меда), 1 л воды.*

В кипящую воду добавить муку и сухую аптечную ромашку, кипятить 2–3 мин., настоять. Отвар осторожно профильтровать, добавить сахар (мед), перемешать.

Подавать в горячем виде.

### СБИТЕНЬ С ДУШИЦЕЙ И ЯБЛОКАМИ

*1 ч. ложка сухой душицы, 3 яблока, 2 ст. ложки меда, 1 л воды.*

Яблоки мелко порубить, добавить душицу, залить кипящей водой, прокипятить 2–3 мин. и настоять. Отвар профильтровать, добавить мед, перемешать и подать горячим. Оставшиеся от приготовления напитка яблоки с душицей можно использовать для приготовления лепешек.

Их подают к сбитню из яблок.

### **СБИТЕНЬ С МОРКОВЬЮ И МЕЛИССОЙ ЛИМОННОЙ (МЯТОЙ)**

*1 ч. ложка листьев мелиссы лимонной, 4 моркови, 2 ст. ложки меда, 1 л воды.*

Морковь натереть на крупной терке, добавить листья мелиссы лимонной, залить кипящей водой, кипятить 2–3 мин., настоять, процедить. В отвар добавить сахар (мед), оставшиеся морковь и мелиссу можно использовать для приготовления лепешек.

### **СБИТЕНЬ С ЛИСТЬЯМИ СМОРОДИНЫ (МЕЛИССЫ)**

*0,5 стакана рубленых листьев смородины или малины с мятой, 2 ст. ложки сахара (меда), 1 л воды.*

Листья промыть, мелко порубить, залить кипящей водой и кипятить 2–3 мин., настоять. Затем отвар процедить и в него добавить мед. Подать в горячем виде.

### **СБИТЕНЬ С ОВОЩАМИ**

*3 ст. ложки меда, 3 ст. ложки сухих трав и листьев, 1 морковь, 1 свекла.*

Очищенную свеклу и морковь натереть на крупной терке, добавить сухие измельченные травы, натертую без кожицы сырую тыкву и залить крутым кипятком. Настаивать с закрытой крышкой, пока отвар не станет теплым, профильтровать, добавить мед, перемешать и подать к столу в теплом виде, а гущу использовать для приготовления лепешек, то есть теста.

## СБИТЕНЬ ПРАЗДНИЧНЫЙ

Мед растворить в воде, нагреть до температуры 40–50 °С (вода добавляется обязательно кипяченой); в отдельную емкость с водой положить тертую на мелкой терке очищенную морковь, измельченную цедру лимона, сухие листья смородины, затем массу перемешать, довести до кипения и настаивать без нагревания около 1 часа. Отвар профильтровать, растворить мед в воде и смешать с профильтрованным отваром, добавить водку, сок 1 лимона и вновь все перемешать.

Полученный сбитень нагреть и подать к столу.

В качестве добавки могут быть многие ароматические травы, коренья (листья ежевики, шиповника, цветы клевера и одуванчика и другие), различные овощи, которые не только полезны, но и придают напитку хорошую вкусовую и цветовую гамму. Улучшить вкус праздничного сбитня помогут пряности, приправы: молотый красный и черный перец, душистый перец, лавровый лист, гвоздика, корица, шафран, мускатный орех, а также пряная зелень (чархун, кинза, майоран, базилик, укроп, сельдерей).

## СБИТЕНЬ «СУЗДАЛЬСКИЙ»

*150 г меда, 150 г сахара, равное количество (по вкусу) гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, лаврового листа, 1 л воды.*

Мед смешать с водой и кипятить 20 мин. Добавить пряности и кипятить еще 5 мин.

Затем напиток процедить, подкрасить жженым сахаром.

## СБИТЕНЬ «ВЛАДИМИРСКИЙ»

*200 г меда, равное количество (по вкусу) гвоздики; корицы, имбиря, лаврового листа, 1 л воды.*

Готовить так же, как и сбитень суздальский.

**СБИТЕНЬ «МОСКОВСКИЙ»**

*200 г меда, 150 г патоки, по вкусу — корица, смесь гвоздики, хмеля, мускатного ореха, душистого перца, 1 л воды.*

Мед и патоку вскипятить вместе с водой, добавить пряности и проварить 5 мин.

Затем дать настояться в течение 30 мин., процедить.

**СБИТЕНЬ «ПОЛЫННЫЙ»**

*1 стакан воды, 1 щепотка сушеной полыни, 1 ст. ложка клюквы, 1 ст. ложка меда, 1 л воды.*

Полынь отварить в воде, охладить, отвар процедить, растворить в нем мед, добавить сок клюквы и остальную воду, перемешать, оставить на 2 часа.

Подавать в холодном виде.

**ИЗ СОКА КРАПИВЫ С МОЛОКОМ**

*4 ст. ложки сока крапивы, 1 стакан молока, 2 ст. ложки меда, 2 стакана воды.*

Мед растворить в воде, добавить сок крапивы, молоко. Перемешать и охладить.

**СБИТЕНЬ ИЗ БОЯРЫШНИКА С СУСЛОМ**

*4 ст. ложки пюре боярышника, 4 ст. ложки концентрата кваса, 4 ч. ложки меда, 4 стакана холодной воды.*

Пюре из боярышника, концентрат хлебного кваса и мед тщательно перемешать, залить холодной кипяченой водой, дать немного настояться.

**СБИТЕНЬ С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ**

*1 л воды, 150 г сахара, 150 г меда, 2 лавровых листа, 5 шт. гвоздики, 5 г корицы, 5 г мускатного ореха, 5 г имбиря, 5 г кардамона.*

В кипящей воде растворить мед и сахар, добавить лавровый лист, корицу, гвоздику, имбирь, кардамон, мускатный орех и др. пряности и кипятить.

### МАЛИНОВЫЙ СБИТЕНЬ

*400 г белого натурального меда, 1/4 стакана малинового сока, 0,5 ч. ложки жидких дрожжей, 150 г воды.*

Мед распустить в горячей воде, добавить малиновый сок, поставить на огонь и кипятить в течение 1,5–2 часов, периодически помешивая. Пену, образующуюся при кипячении, удалить. Затем снять с огня, охладить до температуры парного молока (24–26 °C), добавить дрожжи и поставить для сбраживания в теплое место на 8–12 часов.

Сброженное сусло осторожно слить в хорошо пропаренный и чисто вымытый деревянный бочонок, закупорить и поставить на ледник. Через 1 месяц сбитень разлить в бутылки, которые следует хранить в лежащем положении.

Сбитень пьют холодным.

### КВАС «КИСЛЫЕ ЩИ С МЕДОМ»

*4 л воды, 3 стакана пшеничной муки, по 1 ст. ложке гречневой и овсяной муки, меда, 1,5 стакана ячменного солода, 0,5 ст. ложки жидких дрожжей.*

Смешать пшеничную, гречневую и овсяную муку, высушенный на воздухе ячменный солод, все промыть холодной водой и разделить на 5 частей. 4 части этой смеси смочить водой, перемешать и выдержать 5 ч в теплом месте. Слегка развести кипятком, настаивать 2 ч, добавить теплую кипяченую воду, дрожжи, выдержать еще 2 ч. Вмесить патоку, мед, плотно закрыть, поставить на 2 ч в теплое место.

Разлить в бутылки, выдержать 1 ч, закупорить.

Поставить в погреб или холодильник на 3–4 дня.

**КВАС «ПЕТРОВСКИЙ»**

*800 г ржанных сухарей, 4 л воды, 20 г дрожжей, 3 ст. ложки меда, 3 ст. ложки хрена.*

Приготовить квас по рецепту «Русский хлебный». Затем, слегка подогрев, поместить в него тертый хрен и мед, все хорошо перемешать, разлить в бутылки, положив в каждую их них по 2–4 изюминки и по щепотке промытого пшена. Бутылки закупорить и хранить в прохладном месте в горизонтальном положении. Квас будет готов через 2 дня. В него можно добавить немного сахара и мяты.

**БРУСНИЧНЫЙ КВАС**

Ягоды перебрать, промыть водой, раздавить и положить в чистый бочонок или стеклянную бутыль. Наполнить их холодной кипяченой водой, прибавить по вкусу сахар, мед или патоку, закупорить посуду и поставить на ледник. Через 2–3 недели квас готов к употреблению.

**МОНАСТЫРСКИЙ КВАС**

*1 стакан солода, 1 стакан ржаной муки, 2 ст. ложки изюма, 1 лимон, 1 яблоко, 1 ст. ложка меда, 2 л воды, пряные травы и семена.*

Ржаную муку заварить кипятком, дать остыть массе. Яблоки, лимон, изюм пропустить через мясорубку. Листья малины измельчить, добавить мед, квасной солод, измельченные яблоки и лимон, мед, заваренную муку, влить оставшуюся воду. Полученную массу тщательно перемешать, оставить для брожения на несколько дней в теплом месте. Сцедить, а гущу использовать на закваску. Для такого кваса подойдут груши, сливы (чернослив), любые сухие или моченые ягоды; для ароматизации — анис обыкновенный, тмин, шалфей и другие травы-пряности. Ржаную муку можно заменить пшеничной, овсяной или гречневой.



## КВАС МЕДОВЫЙ

*800 г меда, 5 л воды, 25 г дрожжей, 2 лимона.*

В кипящую воду добавить мед и размешать. Когда жидкость остынет, медленно ввести дрожжи, лимонный сок и заквасить. Через 10–12 ч охладить и разлить в бутылки.

## ХЛЕБНЫЙ КВАС

*250–300 г ржаных сухарей, 40–50 г ячменя, 100 г меда, 8–10 л воды.*

Ржаной хлеб нарезают ломтиками, высушивают, слегка поджаривают на слабом огне. В деревянный бочонок (или другую посуду) вливают горячую воду, добавляют сухари, пророщенный крупномолотый ячмень, мед, все перемешивают и ставят на 2–3 дня для закваски в темное прохладное место. Периодически снимают появляющуюся пену. Квас выдерживают на холоде 5–6 дней.

## МЕДОВО-ПРЯНЫЙ КВАС

*5 л воды, пряности: хмель, корица, имбирь, кардамон, гвоздика, 0,6 кг меда, 20–25 г лимонной кислоты, 2–3 ст. ложки дрожжей, 50 г изюма.*

В эмалированную кастрюлю заливают воду и опускают в нее марлевый узелок с пряностями: хмель, корица, имбирь, кардамон и немного гвоздики. Количество пряностей и их соотношение определяют по вкусу. Аромат пряностей не должен слишком выделяться и заглушать аромат меда. Воду с пряностями кипятят на малом огне 10 мин., затем пряности удаляют или оставляют в кастрюле. В горячую пряную воду добавляют мед, лимонную кислоту по вкусу, размешивают и охлаждают до 25–27°, после чего вливают разведенные в воде хлебопекарные дрожжи и изюм. На следующий день или через 8 часов при появлении явных при-

знаков брожения молодое бродящее сусло нужно перелить через стеклянную воронку с марлей вместо фильтра в литровые бутылки, а предварительно в каждую бутылку положить 2–3 изюмины. Бутылки хорошо закрыть распаренными в кипящей воде пробками и оставить при температуре  $+10^{\circ}$ , чтобы холодом затормозить процесс брожения и дать возможность образовавшейся углекислоте раствориться, насытить квас, сделать его игристым, как шампанское. Через 3–5 дней медовый квас можно ставить на стол, если температура выдержки не была слишком низкой.

### МЕДОВО-МАЛИНОВЫЙ КВАС

*4 л воды, 0,6 кг меда, 0,9–1,0 л малинового сока, 10–15 г лимонной кислоты, 2–3 ст. ложки дрожжей, 50 г изюма.*

В эмалированную кастрюлю заливают кипяченую горячую воду, добавляют туда же мед, малиновый сок и лимонную кислоту. Малиновый сок можно получить из свежих ягод с помощью шнекового, винтового или рычажного пресса, всегда имеющих в продаже. Смесь воды, сока и меда охлаждают до  $25-27^{\circ}$ , вливают в нее разведенные в воде хлебопекарные дрожжи и изюм. Через день, при появлении явных признаков брожения, сусло переливают в литровые бутылки, используя при этом стеклянную воронку с марлей в качестве фильтра. Можно положить в каждую бутылку 1–2 изюмины.

Бутылки закрыть распаренными в горячей воде пробками и поставить в холодное помещение на выдержку и дозревание.

### ХЛЕБНО-МЕДОВЫЙ КВАС

*1,2 кг ржаных сухарей, 12 л воды, 0,6 кг меда, 30 г лимонной кислоты, дрожжи, изюм.*

Дробленые ржаные сухари заливают горячей ( $80^{\circ}$ ) водой, размешивают 10 мин. и оставляют на 4 часа для на-

стаивания. Осветлившееся сусло осторожно сливают, добавляют мед, лимонную кислоту, охлаждают до 25° и добавляют дрожжи. Хорошо перемешивают и сбраживают 10–12 часов. Молодой квас разливают в бутылки через воронку с ваткой. В каждую бутылку кладут по 2 изюмины. Некоторое время, до появления пузырьков углекислоты, бутылки выдерживают при комнатной температуре, затем закупоривают и выносят на холод.

### СУХАРНО-МЯТНЫЙ КВАС

*1,2 кг ржаных сухарей, 13 л воды, 600 г сахара, 50 г мяты.*

Дробленые ржаные сухари заливают горячей (80°) водой, размешивают 10 мин. и настаивают 4–5 часов. Прозрачное сусло осторожно сливают, добавляют сахар и мяту, охлаждают до 25°, вводят дрожжи и сбраживают 10 часов. Бродящее сусло разливают в бутылки с двумя изюминами в каждой и выдерживают при комнатной температуре до появления пузырьков. Затем бутылки закупоривают пробками и выносят на холод. Через 1–2 дня квас можно пить.

### ФРУКТОВО-МЕДОВЫЙ КВАС

*3 кг меда, 12 л воды, 8 л сока красной смородины (черники, малины), 1 стакан хлебопекарных дрожжей или 50–100 г изюма.*

Мед разводят в кипящей воде. Удаляют шумовку пену, охлаждают до 25° и вливают процеженный сок красной смородины, черники или малины. Если сок свежееотпрессованный, то дрожжи добавлять не нужно, но если сок покупной, пастеризованный, необходимо добавить 100 г изюма или разведенные в воде хлебопекарные дрожжи. Когда бурное брожение закончится и квас несколько осветлится (осадки выпадут на дно), его сцеживают в бутылки, закупоривают и переносят в холодное помещение дней на 20–40.

**КВАС КЛУБНИЧНЫЙ**

*500 г ягод, 1,5 л воды, 8 ч. ложек сахарного песка, 2 г лимонной кислоты, 2 ст. ложки меда, изюм.*

Созревшие, хорошо промытые ягоды клубники положить в эмалированную посуду, залить водой, нагреть до кипения, затем снять с огня и выдержать 10 мин. Отвар процедить, добавить мед, сахар, лимонную кислоту, размешать, вторично процедить и разлить в бутылки из прочного стекла. В каждую положить по 3–5 изюминок. Бутылки наполнить на 7–10 см ниже верха горлышка. Закупорить и поставить в холодное место для созревания на 7–10 дней.

**КВАС «ЛИТОВСКИЙ»**

*1 пачка концентрата квасного сусла, 200 г сахара, 5 г лимонной кислоты, 10 г тмина, 20 г шишечек хмеля, 30 г меда.*

Сухой концентрат развести в воде, кипяченой, но не горячей, накрыть посуду чистой тканью и поставить на некоторое время в теплое место. Сахар и мед растопить на водяной бане и под конец приготовления добавить туда лимонную кислоту. Хмель помыть и запарить в отдельной посуде. В разведенный концентрат добавить сахарно-медовый сироп, заваренный хмель и горсть тмина. Когда начнется интенсивное брожение, квас процедить, разлить в бутылки и плотно закупорить.

Хранить в прохладном месте.

**МОРС ИЗ РЕВЕНЯ**

*200 г ревеня, 1 л воды, 2–3 ст. ложки сахара (меда), гвоздика, лимонная или апельсиновая цедра.*

Порезанные черешки ревеня отварить вместе с приправами, процедить, остудить, добавить по вкусу сахар или мед.

## КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

*130 г клюквы, 80 г меда, 4 стакана воды.*

Клюкву перебрать, помыть, хорошо размять пестиком в неокисляющейся посуде (стеклянной или эмалированной), отжать через марлю сок и поставить на холод.

Выжимки залить горячей водой, прокипятить 5–10 мин., процедить. В процеженный отвар добавить мед, хорошо размешать, влить отжатый сок, охладить и подать.

## ТОМАТНЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

*1 стакан томатного сока, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Смешать все компоненты, охладить и подать в стакане с кусочком льда.

## МОРКОВНЫЙ НАПИТОК

*0,5 стакана морковного сока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 стакан воды, 1 ч. ложка меда.*

Свежую морковь тщательно помыть, натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой и оставить на 1–2 ч. Затем процедить через марлевую салфетку, сложенную вдвое, отжать жидкость. В приготовленный настой добавить лимонный сок и мед. Подать, положив в каждый стакан кубик льда.

## МОРКОВНЫЙ НАПИТОК С ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ

*1 стакан морковного сока, 0,5 стакана яблочного сока, 0,5 л молока, сахар по вкусу (или мед).*

Натереть на мелкой терке морковь и яблоки, отжать сок. Смешать его, добавить сахар, хорошо размешать, влить охлажденное кипяченое или пастеризованное молоко.

Пить сразу после приготовления.

**ЯБЛОЧНО-МЕДОВЫЙ НАПИТОК**

*1 яблоко, 4 ст. ложки меда, 0,5 лимона, 2 стакана молока.*

Яблоко натереть, смешать с медом, соком лимона и молоком. Хорошо размешать, разлить в высокие стаканы и подать к столу.

**ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК «ЯБЛОЧКО»**

*1/4 стакана яблочного сока, 1/4 стакана апельсинового сока, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка натурального меда, 1/4 стакана сливок или сметаны.*

Влить в миксер мед, яблочный, апельсиновый и лимонный соки, сливки или сметану и хорошо взбить.

Подать напиток слегка охлажденным.

**НАПИТОК «АРОМАТ ТУНДРЫ»**

*75 г клюквы, пол-лимона, 50 г вина, 50 г меда, 0,5 л воды.*

Клюкву перебрать, помыть, размять и отжать сок. Сварить сироп с добавлением сахара, сока лимона и меда, влить вино и сок клюквы.

Подать холодным.

**ДРОЖЖЕВОЙ НАПИТОК С ЛИМОНОМ**

*Пол-лимона, 1 палочка дрожжей, 2 ст. ложки меда, 3 стакана очень холодной кипяченой воды, 0,5 стакана теплой воды.*

В эмалированной кастрюле растереть дрожжи с теплой водой и положить 1 ч. ложку меда. Через 30–40 мин., когда дрожжи поднимутся, поставить кастрюлю, не накрывая крышкой, на огонь и дать смеси закипеть. Непрерывно помешивая, добавить лимонную цедру и поставить дрожжи остывать. Когда они остынут, процедить жидкость через 2–3 слоя марли и разбавить ее тремя стаканами холодной воды, добавив оставшийся мед.

После этого хорошо размешать и выжать в получившуюся смесь сок лимона.

### **АПЕЛЬСИНОВО-МЕДОВЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ**

*2 ст. ложки апельсинового сока, 4 ст. ложки натурального меда, 1 яйцо, 2 стакана холодного пастеризованного молока.*

В миксер разбить свежее яйцо, влить холодное молоко, натуральный мед, апельсиновый сок и взбить до получения однородной массы.

Подать в холодном виде.

### **НАПИТОК ИЗ ЛЕСНЫХ ЯБЛОК «ЯБЛОЧНИК»**

*1 кг яблок, 1 л воды, 200 г меда.*

Напиток из лесных яблок обычно готовится в бочонках, эмалированной посуде, ведрах, стеклянных банках с широким горлышком.

Кислые лесные яблоки, промытые, нарезанные каждое на 4 части с сердцевинкой и семенами, положить в сшитый из белой ткани мешочек, завязать и поместить в посуду. Влить кипяченую холодную воду, добавить мед, накрыть чистым холстом и оставить для брожения на 4 недели.

Настой слить, яблоки вторично залить таким же количеством воды и меда. Снова настой слить через 4 недели.

Так же получают и третий настой (яблоки и слитые настои хранить в холодном месте).

Затем все три настоя слить в одну посуду, перемешать и оставить для брожения на 6–9 месяцев.

Когда яблочник перебродит, отстоится и станет прозрачным, разлить в бутылки, укупорить, осмолить и выдержать в погребе еще несколько месяцев.

Подавать напиток холодным.

### НАПИТОК ИЗ ОДУВАНЧИКА «ВОЗДУШНЫЙ»

*10 цветков и 3 листика одуванчика, 1 морковь, 1 ч. ложка меда, 3 стакана воды.*

Промытый одуванчик, пропущенный через мясорубку вместе с морковью, залить теплой кипяченой водой с медом и настаивать около суток.

Процеженным подать к столу.

### МОНАСТЫРСКОЕ ПИТЬЕ

*1 кг меда, 3 л воды, 2 ч. ложки хмеля.*

Мед размешать с водой и прокипятить на слабом огне в течение трех часов. В марлю завязать хмель вместе с маленьким камешком и опустить его в жидкость с медом и проварить еще 1 час. По мере выкипания добавить горячую воду, снять с огня, еще теплым процедить в стеклянную или деревянную посуду. При этом емкость должна быть заполнена так, чтобы оставалось место для брожения.

Посуду оставить в теплом месте для сбраживания. Как правило, жидкость начинает пениться через 1–2 дня. Когда мед перестанет бродить (шипеть), влить в него хорошо заваренный чай (1 ч. ложка на 1 стакан кипятка), затем, не перемешивая, процедить через фланель.

Процеженный мед уже готов к употреблению, однако настоящий вкус у него появляется через несколько месяцев.

### НАПИТОК «ХВОЙНЫЙ»

*3 л воды, 800 г сосновой хвои, 0,5 стакана меда или сахарного песка, цедра и сок пол-лимона.*

Хвою промыть, изрубить, положить в кипящую воду, добавить мед (сахар), цедру и варить, закрыв крышкой, полчаса.



Отвар процедить.

Перед подачей остудить и влить лимонный сок.

### НАПИТОК «ТАВОЛГА»

*2 ст. ложки цветков лабазника, 1 ст. ложка меда, 1 л воды, 2–3 побега мяты (мелиссы).*

Цветы таволги (лабазника) прокипятить в воде, отвар процедить через сито, добавить в него мед (сахар), довести до кипения и охладить.

### НАПИТОК МЕДОВЫЙ (I)

*3 стакана смородины, 5 ст. ложек меда, газировка.*

Черную смородину вымыть, удалить стебельки, протереть сквозь частое сито и смешать с медом.

Подавать с газированной водой.

### НАПИТОК МЕДОВЫЙ (II)

*200 г меда, 1 лимон, 1 л воды.*

Вкипяченную воду добавить растопленный мед и лимонный сок, перемешать, налить в стеклянный кувшин, охладить. Подавать напиток с соломинками, украсив стаканы спиральками из лимонной корочки.

### НАПИТОК МЕДОВЫЙ (III)

*25 г сушеных фруктов, 1 л воды, 200 г столового вина, 300 г меда, 200 г сахара.*

Сушеные фрукты (яблоки, груши, вишни) промыть теплой водой, залить холодной водой и отварить. Через 2–3 часа отвар процедить и соединить с медом, вином, сахаром. Напиток подать к столу в охлажденном виде.

**НАПИТОК «ЧЕРНИВЧАНКА»**

800 г воды,  $\frac{1}{2}$  стакана меда, 200 г протертой с сахаром черной смородины, лимонная кислота по вкусу.

В теплую воду положить мед. Размешивая, довести его до кипения, снимая при этом с поверхности воды пену. Напиток охладить, добавить лимонную кислоту и растертую с сахаром смородину.

Перемешать и процедить.

**МЕДОВО-ЧАЙНЫЙ НАПИТОК**

1 стакан воды, 1 стакан меда, 3 стакана чая, 1 апельсин (сок), 1 лимон (сок), 1 рюмка рома, 3 бутона гвоздики, корица.

Измельчить бутоны гвоздики, немного корицы и залить горячей водой; процедить через полотно, добавить мед, крепкий горячий чай, сок апельсина и лимона, ром. Пить горячим. Хорошо употребить после лыжного похода или катка.

**ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ**

30 г сушеных яблок, 30 г натурального меда, 0,5 ст. ложки лимонного сока, 150 г воды.

Нарезанные сушеные яблоки положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и варить около 30 минут, затем отвар процедить, добавить мед и лимонный сок, хорошо перемешать.

Подавать напиток горячим.

**НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК С МЕДОМ**

1 яблоко кислого сорта, 1 ст. ложка натурального меда,  $\frac{3}{4}$  стакана воды.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и сварить в воде. Затем протереть, в полученную массу добавить мед и тщательно перемешать.

**ЦИТРУСОВЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ**

*60 г меда, 50 г апельсинового сока, 40 г лимонного сока, 1 яйцо.*

Мед, яйцо и соки хорошо взбить в миксере, разлить в стаканчики и подать с кусочками льда.

**НАПИТОК «РУССКИЙ»**

*10 г сухого вина, 3 г лимонной кислоты, 10 г натурального меда, 20 г варенья, 160 г воды.*

Варенье и мед развести горячей водой, довести до кипения, процедить. Одновременно протереть ягоды (клубника, вишня из варенья), добавить лимонную кислоту, вино и вновь довести до кипения.

Охладить и подать на стол.

**МЕДОВЫЙ НАПИТОК «БЫЛИНА»**

*1 ч. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки натурального меда, 1 стакан горячей кипяченой воды.*

В горячую воду положить мед, поставить на огонь и кипятить в течение 5 мин. Затем снять с огня и добавить лимонный сок или лимонную кислоту.

Подавать напиток хорошо охлажденным.

**НАПИТОК «ЯМАЙКА»**

*500 г яблочного сока, 500 г ананасового сока, 200 г сока грейпфрута, 200 г натурального меда, 500 г мороженого.*

Влить в миксер соки, добавить мед, мороженое и тщательно взбить. Подавать к столу охлажденным.

**«БАЛ» (СЛАДКИЙ НАПИТОК)**

*25 г меда, 0,5 г перца черного, 0,5 г листа лаврового, 1 г имбиря, 5 г корицы, 7 г гвоздики, 200 г воды.*

В кипящую воду кладут имбирь, корицу, гвоздику, перец, лавровый лист после закипания посуду снимают с плиты и плотно накрывают крышкой. Через 5–10 мин. вводят мед, напиток размешивают и процеживают.

Подают горячим.

### ОГУРЕЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*2 стакана свежего огуречного сока, 2 ч. ложки меда, 2 ст. ложки лимонного сока.*

Все компоненты смешать, хорошо охладить, затем взбить в миксере и разлить в стаканы.

Подать сразу после приготовления.

### КОКТЕЙЛЬ «РОСИНКА»

*3 стакана яблочного сока, 3 лимона, 3 ст. ложки меда, 4–8 кубиков пищевого льда.*

Влить в миксер мед, выжать туда сок из лимонов, добавить яблочный сок и все хорошо взбить. Коктейль подать с кубиками пищевого льда.

### МОЛОЧНО-МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*0,5 л молока, 100 г мороженого «пломбир», 100 г натурального меда.*

Мед и молоко охладить, взбить миксером в однородную массу. Разлить в высокие бокалы и сверху положить по шарiku мороженого.

Чтобы края бокалов покрылись инеем, нужно поставить пустые бокалы на час в холодильник, затем, перед подачей к столу, окунуть их края в сахар или сахарную пудру.

Подавать с соломинкой.

## **КОКТЕЙЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВОГО И ЛИМОННОГО СОКА С МЕДОМ**

*100 г меда, 0,5 стакана апельсинового сока, 0,5 стакана лимонного сока, 1 яйцо.*

Компоненты хорошо взбить и подать в фужерах с кусочками льда.

## **МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ**

*1 ст. ложку меда, 20 мл десертного вина и 1 ст. ложку лимонного или апельсинового сока.*

Все смешать и на гарнир подать лед.

## **КОКТЕЙЛЬ ИЗ КЕФИРА И КЛУБНИКИ**

*1 л кефира, 300 г клубники, мед или сахар, листики мяты.*

Все составные части взбить с помощью миксера, разлить в бокалы, положить в них кусочки льда, в которых предварительно заморозить отдельные ягоды клубники и листики мяты.

## **ТУТТИ-ФРУТТИ**

*1 л сока цитрусового, 250 г меда или сахара, 10 желтков, 500 г бананов.*

Желток растереть с медом или сахаром. Соединить с цитрусовым соком, натертым бананом. Подать в охлажденном виде.

## **ЛИМОННЫЙ СОК С МЕДОМ**

*150 г лимонного сока, 1 ст. ложка свежего меда.*

Край бокала или высокого стакана смазать соком лимона и опустить в сахарный песок, дать высохнуть. Осторож-

но влить лимонный сок, подслащенный медом или сахаром, положить кусочек пищевого льда. Край бокала украсить стружкой тонко срезанной цедры или кружочком лимона, надрезав его по радиусу. Пить через соломинку.

### МОЛОКО С МЕДОМ

*3 стакана молока, 6 ст. ложек меда.*

В горячее кипяченое молоко добавить **мед, перемешать.**  
Подавать в горячем виде.

### БАНАНОВОЕ МОЛОКО

*2 банана, 0,75 л молока, сгущенное молоко или мед, лимонный сок, шоколад.*

Очищенные бананы сбрызнуть лимонным соком, раздавить вилкой или взбить с помощью миксера, добавить молоко, мед или сгущенное молоко.

Охладить, налить в стаканы и посыпать тертым шоколадом.

### АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОМПОТ

*2 апельсина, 0,5 л воды, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка меда.*

С вымытых апельсинов срезать тонкий слой цедры, нарезать ее полосками и проварить с сахаром. В сироп положить мед, охладить. Апельсины нарезать острым ножом на кружочки, разложить в порционную посуду, залить приготовленным сиропом. Если апельсины очень сладкие, подкислить сироп лимонным соком или кислотой. Подавать можно со взбитыми сливками.

### КИСЕЛЬ ИЗ МЕДА

*1,5 стакана меда, 6 стаканов воды,  $\frac{3}{4}$  стакана картофельной муки, сливки (молоко).*

Разбавить мед 5 стаканами воды, довести до кипения. Влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, картофельную муку, разболтанную со стаканом воды. Когда кисель вскипит и запузырится, подавать горячим или вылить в компотницу, охладить и подать со сливками (молоком) или ореховым молоком.

### ШИПУЧКА ИЗ МЕДА

*30 стаканов воды, 800 г меда, 3 лимона (сок), 200 г листьев черной смородины, изюм, лимонная цедра.*

В кипяток добавить мед, сок лимонов (удалив все зерна), листья черной смородины. Размешать, накрыть марлей, поставить на солнце. Когда шипучка забродит, процедить. Разлить в бутылки, положив в каждую по 2–3 изюминки и немного лимонной цедры.

Плотно закупорить, держать на холоде (в горизонтальном положении).

### ПИВО ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

*200 г ягод можжевельника, 2 л воды, 50 г меда, 25 г дрожжей.*

Свежие ягоды можжевельника проварить в воде 30 мин., процедить и охладить до комнатной температуры, добавить мед и дрожжи, размешать и поставить для брожения. Когда дрожжи поднимутся, снова размешать и разлить в бутылки. Закупорить пробками и оставить на 5 дней в прохладном месте. Крепость напитка — 3–5°.

### РЯБИНА В ВИНЕ

*80 г рябины гранатовой, 40 г натурального меда, 40 г сахара-песка, 10 г коньяка, 30 г вина «Рислинг», 50 г воды на 1 порцию.*

Рябину сладкого сорта подвялить в духовке. Сварить сироп из меда, сахара, коньяка, вина и воды. В кипящий сироп заложить подвяленную рябину, снять с огня и дать настояться. Затем опять проварить, охладить (сначала при комнатной температуре, а затем в холодильнике).

Подавать в креманках.

## ВАРЕНУХА

*1 л водки домашнего изготовления, 40 г сушеных яблок, 40 г сушеных вишен, 25 г сушеных груш, 25 г чернослива, 1 г имбиря, 1 г корицы, 1 г гвоздики, 0,5 г душистого перца, 0,5 г лаврового листа, 250 г меда.*

Промытые яблоки, груши и сливы положить в отдельные кастрюльки, залить водкой домашнего изготовления и настаивать 5–6 ч. Затем все слить в одну эмалированную или керамическую посуду, добавить мед, имбирь, корицу, гвоздику, душистый перец, лавровый лист, накрыть крышкой, замазать пресным тестом, сверху положить небольшой груз и поставить в печь или духовку на 10–12 ч при температуре 90–100 °С. После этого варенуху процедить и подать горячей.

## МЕДОВО-ПРОПОЛИСНОЕ ВИНО

В горных районах Закарпатья местные виноделы производят в домашних винокурнях душистое медовое вино (напиток, сок). Используют настой дикорастущих трав, липовый цвет, мумие, прополис, мяту перечную, мать-и-мачеху, зверобой, бессмертник и другие травы. Для медовых вин лучше использовать белые сорта винограда.

Вместо сахара используют гречишный и липовый мед. На 10 л вносят 6–10% меда, 1–1,5 л настоя трав, 10–15 г прополиса и 0,5 г мумие. Брожение длится 10–12 дней, от-



стой — 5–7, отдых и тихое брожение — 25–45, оклейка — 5 дней. Всего на выработку медовую уходит 70–100 дней.

### ДРЕВНЕРУССКИЙ ВИШНЯК

Вкусный и исключительно полезный напиток, широко употреблявшийся нашими предками в различных торжественных случаях. Он обязательно присутствовал за свадебным столом, его добавляли в крепкий чай при простуде и недомогании, а также в водку. Готовился он весьма просто:  $\frac{2}{3}$  спелой, очищенной от косточек и плодоножек вишни, заливало  $\frac{1}{3}$  пчелиного меда так, чтобы он полностью закрывал вишню.

Обычно вишняк заготавливался в маленьких, крепко сбитых бочонках, а пробку заливали либо смолой, либо воском, чтобы во время брожения ее не выбило. Сбраживался вишняк в прохладном месте не менее трех месяцев при температуре не выше 8–12° — обычной температуре подвала в осенне-зимний период. Далее перебродивший ароматный сок нужно было процедить, залить в чистые бутылки, закупорить и в таком виде хранить (можно несколько лет).

### ОТВАР ИЗ КАЛИНЫ С МЕДОМ

*1 стакан ягод, 1 л кипятка, 2–3 ст. ложки меда.*

Калину перебрать, промыть, залить кипятком, варить 7–10 мин., процедить и добавить мед. Рекомендуются как средство от кашля.

### УЗВАР

*40 г сушеных груш, 20 г сушеных яблок, 40 г сушеного чернослива, 20 г сушеных вишен, 20 г изюма, 1–2 ст. ложки меда, 1 л воды.*

Сушеные фрукты хорошо помыть, залить водой, закрыть крышкой, поставить на огонь и варить до готовно-

сти. Яблоки и груши варить отдельно и несколько дольше. Сваренные фрукты смешать вместе, добавить мед, снова поставить на огонь и, постоянно перемешивая, довести до кипения. Затем снять с огня и поставить в холодное место для охлаждения.

### КЛЮКВЕННЫЙ ВЗВАР

*0,5 банки клюквы, 100 г меда, 1 ст. ложка муки (лучше ржаной).*

Из клюквы отжать сок. Выжимки залить стаканом кипятка, хорошо уварить в сотейнике, еще раз отжать, остудить и развести в этой клюквенной воде муку. Сок уварить с медом до легкого сгущения, подлить в момент закипания клюквенную воду с мукой и вновь уварить. Взвар можно подавать и к индейке.

### ЧАЙ ИЗ ОБЛЕПИХИ, МЕДА, МЯТЫ

*3 стакана сока облепихи, 3 стакана воды, 1,5 стакана отварной мяты полевой, 50 г меда.*

Сок облепихи развести кипяченой водой и отваренной мятой полевой, добавить мед, тщательно перемешать, оставить на 2 ч на холоде. Подавать холодным.

Настой можно довести до кипения (но не кипятить) и пить обязательно горячим.

### МЕДОВЫЙ ЧАЙ

*2 чашки кипящей воды, 1 ст. ложка сухого чая, 1,5 ч. ложки гвоздики, 3 ст. ложки меда,  $\frac{1}{4}$  чашки апельсинового сока, 2 ст. ложки лимонного сока.*

В маленький горячий фаянсовый чайник засыпают чай, гвоздику и заливают кипящей водой, закрывают крышкой и выдерживают в тепле примерно 5 мин. Процеживают в 2 большие кружки. В каждую из них, помешивая, добав-

ляют мед, апельсиновый и лимонный сок поровну. Сразу подают к столу.

### ЧАЙ АРОМАТНЫЙ

100 г сушеных ягод рябины, 300 г сушеных цветков рябины, 10 г мяты, сахар, мед.

Ягоды рябины, сушеные цветки рябины и мяту перемешать и использовать из расчета 1–2 ст. ложки на 1 стакан кипятка. Сахар и мед добавлять по вкусу.

### ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Можно приготовить уксус из яблок по следующему рецепту. Яблоки вымывают, устраняют гнилые или червивые части, затем раздавливают или натирают на крупной терке, используя и сердцевину. Можно употребить и кожуру, а также остатки от приготовления варенья, компотов и т. д., или яблочные жатки, оставшиеся от приготовления сидра. Эту сырую яблочную кашу кладут в подходящий сосуд (емкостью, соответствующей количеству яблок). Доливают тепловатой, предварительно переваренной водой (0,5 л воды на 0,4 кг яблочной кашицы). На каждый литр воды прибавляют по 100 г меда, а также (для ускорения уксусного брожения) по 10 г хлебных дрожжей и 200 г сухого черного хлеба.

Уксусно-кислому брожению способствует сахаристость с небольшим содержанием спирта (менее 20% сахаристых веществ), как можно более постоянная температура (прибл. 20 °С) и как можно большая поверхность контакта с воздухом (аэробная ферментация). Сосуд должен быть из стекла (банка), дерева (бочонок без крышки) или эмалированной глины.

Уксус должен храниться в темноте, так как солнечные ультрафиолетовые лучи препятствуют брожению.

Для проведения первой стадии ферментации сосуд хранят в тепле в течение 10 дней (при температуре 20–30 °С)

помешивая 2–3 раза в день яблочную кашицу деревянной ложкой, затем перекадывают ее в марлевый мешочек и выжимают.

Получившийся сок вновь процеживают через марлю, определяют вес и переливают в сосуд с широким горлом.

Можно прибавить к каждому литру сока по 50–100 г меда или сахара, помешивая до полной гомогенизации.

Для приведения второй стадии ферментации, банку закрывают марлей, завязывают и хранят в тепле с целью продолжения процесса брожения.

Брожение окончено, когда жидкость успокоилась и прояснилась. В зависимости от соответствующей подготовки сока, температуры и т. д. яблочный уксус будет готов за 40–60 дней. Затем его переливают шлангом в бутылки, фильтруя при помощи лейки с марлей.

Бутылки плотно затыкают пробками, закупоривают воском и хранят в прохладном месте. Яблочный уксус приятен в употреблении как приправа к салатам и другим блюдам, отвечая потребности человеческого организма в кислой добавке к пище. Согласно указаниям врача С. Джарвиса, яблочный уксус можно употреблять как диетический пищевой продукт и как терапевтическое средство при различных заболеваниях.

## КОКТЕЙЛЬ ОТ БЕССОНИЦЫ

*2 части настойки корня валерианы, 1 часть яблочного уксуса, 3 части меда, 1 часть водки, 2 части горячего молока.*

Все компоненты хорошо смешать. Коктейль пить горячим за 30 мин. до сна. Максимальная доза — 0,5 стакана.

## АССОРТИ НА КВАСЕ

*4 свеклы, 2 морковины, 2 луковицы, 2 репы, 2 огурца, 2 яблока, 1 стакан свежей клюквы, 1 ч. ложка меда, 3 л кваса.*

Овощи очистить, тщательно промыть и нарезать кружочками. Яблоки без семян также нарезать кружками. В эмалированную кастрюлю выложить слоями подготовленные яблоки и овощи: репу, свеклу, морковь, лук репчатый, огурцы; каждый слой пересыпать ягодами клюквы. В квас добавить соль и мед, влить его в сложенные продукты, чтобы жидкость полностью их покрывала. Оставить незаполненной лишь часть посуды, чтобы процесс брожения шел нормально. Квашение происходит при комнатной температуре 5–6 дней, а затем посуду нужно ставить в холодильник.

Вариантов приготовления ассорти плодов, овощей, трав, корней, съедобных дикорастущих растений имеется множество. Из «зеленой дичи» особо рекомендуется использовать калину, рябину, одуванчик, подорожник, зверобой, анис, календулу, чернику, боярышник, дикий лук и черемшу, чеснок и другие растения.

## НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ И СВЕКЛЫ СТОЛОВОЙ

*1 кг ягод брусники, 1 кг свеклы, 1 стакан меда, 3 л воды.*

Ягоды брусники поместить в посуду, залить одним литром воды и кипятить в течение 7–10 мин., затем отжать из них сок. Корни свеклы промыть, очистить, измельчить на мясорубке (терке), залить в посуде одним литром воды, отварить и отжать из свекольной массы сок.

Полученные таким образом соки смешать между собой, добавить к ним подслащенную медом кипяченую холодную воду, все смешать и довести до кипения, после охлаждения разлить в бутылки, укупорить и хранить в прохладном месте.

## БРУСНИЧНЫЙ НАПИТОК

*Ягоды брусники и воду лучше взять в соотношении 1:1, мед по вкусу.*

Ягоды брусники тщательно перебрать (использовать можно только качественные плоды), промыть водой, раздавить и заложить в хорошо пропаренный бачок или бутль, залить кипяченой охлажденной водой, прибавить мед, хорошо закупорить и поставить в прохладное место на две недели. После слива напитка остающуюся бруснику можно снова залить таким же количеством кипяченой воды с медом и снова приготовить такой же напиток, пока брусничная масса полностью не вымокнет.

### НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С МЕДОМ

*150 г ягод брусники, 150 г меда, 1 л воды.*

Ягоды брусники промыть, размять и отжать из них сок. Мезгу залить горячей водой и кипятить в течение 5 мин. Полученный при этом отвар профильтровать, жидкую массу довести до кипения, смешать с медом, охладить и соединить с соком.

Через 1–2 дня напиток можно употреблять.

### НАПИТОК ИЗ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ «ЛЕТО»

*1 ст. ложка сушеных ягод бузины, 0,5 л воды, 2 ст. ложки меда.*

Сушеные ягоды бузины поместить в посуду, залить водой, настоять в течение 2–3 ч, затем кипятить на медленном огне 7–10 мин.: полученный при этом отвар профильтровать и в жидкой его фазе растворить мед. Употреблять напиток рекомендуется горячим.

### НАПИТОК ИЗ ДОННИКА

*10 г сухих листьев и соцветий донника, 100 г меда, 1 л воды, 3 ст. ложки сока клюквы.*

Сухие листья и соцветия донника залить горячей водой, добавить мед, довести до кипения, помешивая влить сок клюквы, профильтровать и охладить.

## НАПИТОК ИЗ ДУШИЦЫ

*50 г душицы сушеной, 150 г меда, 3 л воды.*

Сушеную душицу опустить в кипящую воду и прервать нагрев; после 3–4-часового настаивания содержимое процедить, растворить в нем мед, разлить в чистые бутылки и охладить.

## НАПИТОК ИЗ ЕЖЕВИКИ

*1 стакан сока ежевики, 1 ст. ложка меда, 2 стакана воды.*

В эмалированной посуде воду нагреть до кипения, растворить в ней мед, добавить сок ежевики и снова довести до кипения, а затем охладить.

## МЕДОВОЕ ШАМПАНСКОЕ

*2 кг меда, 5 л воды, 5 лимонов, 2 бутылки светлого пива, 12 изюмин.*

В эмалированной посуде вскипятить воду, нагревая, растворить в ней мед, добавить к смеси пиво и очищенные и нарезанные ломтики лимона. Когда вся смесь закипит, перелить ее в чистую деревянную тару (кадушку), положить в нее изюм и поставить в теплое место (16–18 °C) до начала брожения смеси, накрыв чистым полотняным или холщовым покрывалом. Чтобы напиток не перебродил и не был испорчен, нельзя упустить момент начала брожения. Поэтому, как только появится пена на поверхности содержимого кадушки, его тут же разливают в бутылки из-под шампанского, которые закупоривают толстыми и длинными пробками. После закупоривания бутылок пробки обвязывают тонкой, крепкой и мягкой проволокой или тугими бечевками. Затем горло бутылки заливают сургучом, погружая его в предварительно расплавленную массу на глубину до 9 см и быстро вынимая. Затем дают ос-

тыть и запечататься бутылке в области пробки. После осмотра бутылки с напитком зарывают в землю горлами вниз на глубину 150–180 см и выдерживают там от трех до шести недель, что зависит от крепости и качества пива.

### ВИНОГРАДНЫЙ МЕДОВЫЙ КВАС

*8 кг меда, 200 г виннокаменной кислоты, 17 л воды, 2 г гвоздики, 2 г имбиря, 2 г корицы, 2 г мускатного ореха.*

В эмалированную посуду налить воду, добавить мед и виннокаменную кислоту и варить сусло на медленном огне в течение 2–3 ч, а затем охладить до 15–20 °С и оставить закрытым в теплом месте для сбраживания на 2–3 дня. По окончании брожения жидкость профильтровать через фланелевую ткань, слить в чистый бочонок и ввести в нее мешочек с приправами. Бочонок закупорить, поставить в погреб или ледник для выдержки на 6–12 месяцев. По окончании выдержки квас разлить в бутылки и хранить в закупоренном виде до употребления. Вкус и аромат кваса зависят от длительности хранения.

### АСТРАХАНСКИЙ МЕДОВЫЙ КВАС

*4,1 кг меда, 100 г хмеля, 200 г дрожжей, 100 г пшеничной муки.*

Мед растворить в воде; в полученный раствор (сусло) поместить предварительно приготовленную дрожжевую опару; затем все хорошо перемешать, перелить в чистый бочонок и поставить на 3–4 дня в прохладное место; после чего сцедить в новый чистый бочонок, добавив в него 100 г свежего меда, и выдержать в течение 12 дней; готовый квас разлить в бутылки и хранить в холодильнике до употребления.

Для приготовления опары хмель залить 2 л воды и варить на медленном огне до упаривания воды наполовину; полученный раствор охладить, профильтровать, смешать



с жидким тестом, предварительно приготовленным из 200 г дрожжей, 100 г пшеничной муки и 0,5 л медового сусла. Смесь отвара хмеля и жидкого теста накрыть, поставить на 3–4 ч в теплое место и, как только опара поднимется, поместить его в медовое сусло.

### БЕЛЫЙ МЕДОВЫЙ КВАС

*4 кг меда, 25 л крутого кипятка, 100 г хмеля, 6 г фиалкового корня, 2–3 зерна кардамона.*

Мед растворить в воде и варить на медленном огне в течение 2–3 ч; за 20 мин до конца варки в него положить хмель. После кипячения сусло перелить в новую посуду, охладить, добавить в него фиалковый корень и кардамон, подвергнуть брожению и осветлить 6 г рыбьего клея, слить в чистый бочонок, закупорить и поставить в ледник или холодный погреб на 2–3 недели. После этого разлить в бутылки, закупорить и хранить до употребления в холодильнике (леднике, погребе).

### КРЕСТЬЯНСКИЙ КВАС

*5,2 кг солода, из которого 4 кг ржаного и 1,2 кг ячменной, 2,5 кг ржаной муки, 0,5 кг ржаных сухарей, 0,3 кг черствого ржаного хлеба, 4 кг меда для брожения готового сусла и по 1 кг на каждые 30 л сусла после окончания его брожения, 200 г мяты, вода по норме.*

Из солода, муки, 25 л воды замесить тесто и дать ему выстояться в течение 10–12 ч; затем выложить в эмалированную посуду, накрыть крышкой, поставить в горячую печь или в хорошо нагретую духовку и прокипятить в течение 3 часов; после этого его перемешать, отскоблить от стенок посуды, залить до ее верха кипятком и снова поставить в печь или духовку на 21–24 ч; затем тесто выложить в цедильный чан, залить 63 л кипятка, добавить в него при перемешивании измельченные сухари, хлеб и оставить на 10–

12 ч в покое. Когда густая фаза смеси осядет на дно чана и начнется брожение сусла, жидкую ее фазу сцедить (первое сусло, из которого изготовить квас высшего сорта); в оставшуюся густую фазу залить снова 63 л горячей воды, размешать, настоять в течение 2–3 ч и сцедить новую жидкую фазу (второе сусло). В густую фазу залить еще раз 30 л кипятка, дать отстояться, слить и смешать с массой второго сусла. Полученное таким способом сусло разлить в бочки, сдобрить его медом и мятой, оставить на 12–24 ч для брожения и перенести бочки в подвал или ледник; когда брожение успокоится, добавить в бочки по 1 кг меда на каждые 30 л сусла, закрыть их плотно пробками и через 3–4 дня провести дегустацию готового кваса.

# **ЗАГОТОВКИ ВПРОК**

## **ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕДЬКИ (АЙНГИМАХЦ)**

*1 кг редьки, 500 г меда, 1 стакан сахара, 300 г орехов.*

Редьку очистить от кожицы, натереть на крупной терке, отварить в кипящем содовом растворе. Затем откинуть на сито, промыть и слегка отжать. Сварить густой медовый сироп. В кипящий сироп опустить подготовленную редьку, добавить очищенный миндаль половинками и варить до готовности.

Варенье положить в банку, а сверху посыпать толченым имбирем.

## **КВАШЕННЫЙ ПЕРЕЦ**

*10 кг перца, 5 л воды, 2,5 л уксуса, 1,5 кг меда, 0,5 кг соли.*

Обрезать у перца плодоножки и сложить его в банку. Сварить смесь из воды, уксуса, меда, соли, нескольких зерен черного перца, душистого перца и гвоздики. Смесь охладить и залить ею перец. Банки закупорить герметически.

## **ТОМАТЫ ДЕЛИКАТЕСНЫЕ**

*30 г эстрагона, 30 г листьев мяты, 300 г сока красной смородины, 50 г меда, 50 г соли.*

Полминуты бланшировать, затем уложить в трехлитровую банку, добавить эстрагон, листья Melissa и залить трехкратно прокипевшей заливкой, в которую ввести сок красной смородины, мед и соль.

### ВАРЕНЬЕ БРУСНИЧНОЕ

*1 кг меда, 1 кг брусники, 3 шт. гвоздики, кусочек корицы.*

Бруснику перебрать, залить горячей водой, перемешать, откинуть на решето и дать стечь воде. Затем бруснику положить в таз и залить медом, добавить корицу и гвоздику и варить до готовности. Остывшее варенье переложить в стеклянную банку, закрыть парафинированной или пергаментной бумагой, завязать и хранить в сухом прохладном месте.

### ВАРЕНЬЕ КЛЮКВЕННО-ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВОЕ

*3 кг меда, 1 кг клюквы, 1 кг яблок и 1 стакан орехов.*

Клюкву перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить 0,5 стакана воды и варить под крышкой, пока ягоды не станут мягкими. Затем их размять и протереть сквозь волосяное сито. Мед вскипятить, положить в него протертую клюкву, очищенные и нарезанные дольками яблоки, очищенные орехи и варить 1 час.

### ВАРЕНЬЕ-ЖЕЛЕ ЯБЛОЧНОЕ

*600 г меда, 1 кг яблок.*

Яблоки (лучше всего антоновку) очистить от сердцевин и разрезать на дольки, положить в кастрюлю, добавить к ним 2,5 стакана воды, закрыть крышкой и варить 30 мин. при слабом кипении. Яблоки откинуть на сито и дать отвару стечь. Затем в отвар налить мед и варить его на слабом огне, снимая ложкой пену. Если при сливании горя-

чего сиропа капли его будут отставать и удерживаться на ложке, значит варенье готово. Его следует сразу разлить в стеклянные банки (прогретые), закрыть парафинированной или пергаментной бумагой и хранить в прохладном месте.

### **ЖЕЛЕ ИЗ БРУСНИКИ**

*700 г меда, 2 стакана брусничного сока.*

Бруснику растереть, процедить, не выжимая, или очищенные ягоды всыпать в кастрюлю, вскипятить в выделившемся соке. Не выжимая их, сок слить сквозь сито, процедить сквозь холстину и варить с медом до требуемой густоты.

### **ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ**

*2 кг меда, 1 кг черной смородины.*

Смородину очистить от веточек и сухих чашечек цветка, залить 2 л холодной воды и, удалив всплывшие на поверхность остатки сухих чашечек, переложить ягоды на сито и дать стечь воде. В мед добавить 1 стакан воды, приготовить сироп, всыпать в него черную смородину, вскипятить и поставить на слабый огонь на 45 мин. Остывшее варенье переложить в стеклянную банку.

### **ВАРЕНЬЕ АССОРТИ**

*1 кг клюквы, 3 кг меда, 1 кг яблок, 1 стакан грецких орехов.*

Клюкву перебрать, промыть, положить в кастрюлю, в нее же влить полстакана воды и варить под крышкой до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. Сваренную клюкву размять и протереть через сито. В эмалированной посуде вскипятить мед, опустив в него протертую клюкву, очи-

ценные от сердцевины и нарезанные дольками яблоки, очищенные грецкие орехи, варить около часа.

### **ЯБЛОКИ, МОЧЕННЫЕ В МЕДОВОЙ ВОДЕ**

*600 г меда, 3 ст. ложки соли, яблоки.*

Из меда, соли и 10 л воды приготовить смесь и вскипятить ее. Яблоки вымыть и залить медовой водой.

Через 1–1,5 месяца яблоки будут готовы.

### **ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА С МЕДОМ**

*1 кг меда, 1 кг смородины.*

Очищенные от веточек и промытые ягоды растереть деревянным пестиком, залить медом и смешать. Полученную массу сложить в стеклянные банки, накрыть парафинированной бумагой, завязать и хранить в прохладном месте.

### **ЧЕРНИКА С МЕДОМ И ОРЕХАМИ**

*150 г меда, 600 г черники, 100 г измельченных ядер орехов.*

Чернику перебрать, промыть, откинув на дуршлаг, затем разложить в креманки, залить медом и посыпать измельченными орехами.

### **КАЛИНА В МЕДУ**

*3 ст. ложки меда, 1 стакан калины, 1 л воды.*

Подогревают мед, обмакивают в него промытые плоды на веточках, затем кладут на блюдо и подсушивают. В таком виде калина может долго сохраняться и улучшать вкус. Ягоды калины содержат много витаминов С (более 30%), дубильные вещества, органические кислоты, сахара и т. д. Для приготовления отвара из калины с медом стакан калины перебирают, моют, заливают кипятком,

варят 8–10 минут, процеживают и добавляют 3 ст. ложки меда.

Можно употреблять как средство от кашля.

### **ВАРЕНЬЕ-ЖЕЛЕ МЕДОВОЕ-ЯБЛОЧНОЕ**

*600 г меда, 1 кг яблок, 5 стаканов воды.*

Обмытые яблоки очищают от сердцевин и нарезают на дольки, складывают в кастрюлю и заливают водой, закрывают крышкой и варят 30 мин. при слабом кипении. Затем яблоки перекладывают в сито и дают отвару стечь. После этого в отвар наливают мед и варят его на слабом огне, снимая ложкой пену. Если при сливании горячего сиропа капли его будут застывать и удерживаться на ложке, значит варенье готово. Его сразу же следует разлить в стеклянные банки (прогретые), закрыть пергаментной бумагой и хранить в прохладном месте.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Салаты и холодные закуски .....                  | 4  |
| Салат морковно-яблочный с изюмом и орехами ..... | 4  |
| Салат из дыни, тыквы и яблок .....               | 4  |
| Яблочный салат с грибами .....                   | 4  |
| Яблочный салат с дыней .....                     | 5  |
| Бутерброды с медовой, яблочной массой .....      | 5  |
| Яблоки, фаршированные морковью .....             | 5  |
| Салат из яблок и сливы .....                     | 6  |
| Морковь с медом .....                            | 6  |
| Салат из моркови (брюквы) .....                  | 6  |
| Салат из моркови (брюквы) с крыжовником .....    | 6  |
| Морковь с медом и орехами .....                  | 6  |
| Сельдерей с морковью .....                       | 7  |
| Свекла с редькой .....                           | 7  |
| Репа на закуску .....                            | 7  |
| Редька с медом и овощами .....                   | 7  |
| Редька с изюмом «Медовая» .....                  | 8  |
| Салат из тыквы с дыней .....                     | 8  |
| Тыква с орехами .....                            | 8  |
| Свежие огурцы с медом .....                      | 8  |
| Салат из капусты с клюквой .....                 | 9  |
| Салат из капусты с медом .....                   | 9  |
| Красный салат .....                              | 9  |
| Салат из ревеня .....                            | 10 |
| Салат из ревеня с овощами .....                  | 10 |
| Закуска зауральская .....                        | 10 |
| Винегрет с медом .....                           | 10 |
| Салат «Ромен» или кресс-салат .....              | 10 |



|  |    |
|--|----|
| Перец сладкий фаршированный «Яблочный» .....               | 11 |
| Фруктовый салат с имбирем .....                            | 11 |
| Салат-коктейль «Медок» .....                               | 11 |
| Творог с медом .....                                       | 12 |
| Творог с орехами и медом .....                             | 12 |
| Салат яблочный .....                                       | 12 |
| Редька с медом .....                                       | 12 |
| Язык под сладким соусом .....                              | 13 |
| Бутерброды с медом и орехами .....                         | 13 |
| Яблочная масса с медом .....                               | 13 |
| Первые блюда .....   | 14 |
| Суп из чернослива с сухариками .....                       | 14 |
| Суп из черники и кефира .....                              | 14 |
| Ебаба (хлебный суп) .....                                  | 14 |
| Калиновый суп .....  | 15 |
| Суп с яблоками и морковью .....                            | 15 |
| Суп с яблоками и творогом .....                            | 15 |
| Суп из яблок, чернослива и творога .....                   | 15 |
| Горячие блюда с медом .....                                | 17 |
| Ветчина по-вирджински в медовой глазури .....              | 17 |
| Югатерт .....  | 17 |
| Свиная вырезка по-китайски .....                           | 18 |
| Отбивные из баранины с медом,<br>чесноком и йогуртом ..... | 18 |
| Курица по-арабски с медом и орехами .....                  | 19 |
| Рыба по-костромски .....                                   | 20 |
| Оранжевый окунь в кокосовом соусе .....                    | 20 |
| Тарань с медом .....                                       | 20 |
| Плов с сушеными фруктами (I) .....                         | 21 |
| Плов с сушеными фруктами (II) .....                        | 21 |
| Плов сладкий с фруктами .....                              | 21 |
| Взвар капустный (I) .....                                  | 22 |
| Взвар капустный (II) .....                                 | 22 |
| Взвар луковый (I) .....                                    | 22 |
| Взвар луковый (II) .....                                   | 23 |
| Взвар клюквенный .....                                     | 23 |
| Яичница с редькой «Медовая» .....                          | 23 |
| Яичница с медом .....                                      | 24 |

|   |    |
|---|----|
| Запеканка из творога с медом .....              | 24 |
| Пышки из пахты с медом .....                    | 24 |
| Блины с медом .....                             | 25 |
| Пудинг из сухарей с медом и орехами .....       | 26 |
| Бабка творожная паровая с орехами на меду ..... | 26 |
| Бабка из ржаных сухарей .....                   | 27 |
| Буцки .....                                     | 27 |
| Пышки медовые .....                             | 27 |
| Морковь, тушенная с черносливом .....           | 27 |
| Морковь глазированная .....                     | 28 |
| Репа со сладким фаршем .....                    | 28 |
| Каша медовая .....                              | 29 |
| Творожная кашка с медом «Одуванчиковая» .....   | 29 |
| Болкаймок .....                                 | 29 |
| Каша из ржаной муки с ягодным соком .....       | 29 |
| Говядина, тушенная с медом и черносливом .....  | 30 |
| Баранина, тушенная с медом .....                | 30 |
| Картофель молодой с медом .....                 | 30 |
| Морковь, тушенная с медом и черносливом .....   | 31 |
| Брюква, репа, кольраби, тушенные с медом .....  | 31 |
| Рисовая каша рассыпчатая с медом .....          | 31 |
| Плов с сушеными фруктами и медом .....          | 32 |
| Мясо тушеное с черносливом и медом .....        | 32 |
| Десертный стол .....                            | 33 |
| Расстегай с черемухой .....                     | 33 |
| Торуньские коврижки .....                       | 33 |
| Медово-сахарные пряники .....                   | 34 |
| Черные пряники .....                            | 36 |
| Пряники «Медовые» .....                         | 36 |
| Пряники «Аленушкины» .....                      | 37 |
| Пряники «Батоны» .....                          | 37 |
| Пряники «Батоны с арахисом» .....               | 37 |
| Пряники «Елочные» .....                         | 38 |
| Пряники заварные .....                          | 38 |
| Пряники изюмные .....                           | 39 |
| Пряники «Московские» .....                      | 39 |
| Пряники на дрожжах глазированные .....          | 40 |
| Пряники «Новогодние» .....                      | 40 |

|  |    |
|--|----|
| Пряники «Тульские» (I) .....             | 41 |
| Шоколадные пряники .....                 | 41 |
| Пряники тульские (II) .....              | 42 |
| Медовый пряник .....                     | 42 |
| Медовая горка .....                      | 43 |
| Пряники «Отличные» .....                 | 43 |
| Пряники «Русские» .....                  | 43 |
| Пряники-батоны .....                     | 44 |
| Пряники-батоны (I) .....                 | 44 |
| Пряники-батоны (II) .....                | 44 |
| Пряники медовые (I) .....                | 45 |
| Пряники медовые (II) .....               | 45 |
| Пряники медовые (III) .....              | 45 |
| Пряники медовые (IV) .....               | 46 |
| Пряники медовые (V) .....                | 46 |
| Пряники сахарные .....                   | 46 |
| Медовые пряники с маком .....            | 47 |
| Коврижка сахарно-медовая (I) .....       | 47 |
| Коврижка сахарно-медовая (II) .....      | 47 |
| Коврижка пряная .....                    | 47 |
| Коврижка хлебная .....                   | 48 |
| Печенье из овсяных хлопьев с медом ..... | 48 |
| Печенье «Мезельмен» .....                | 48 |
| Коврижка медовая .....                   | 49 |
| Медовая коврижка с начинкой .....        | 49 |
| Печенье в пурим .....                    | 50 |
| Медовик .....                            | 50 |
| Баница — слоеный пирог .....             | 50 |
| Торт «Морковный» .....                   | 51 |
| Сметанник .....                          | 51 |
| Пирог медовый .....                      | 52 |
| Булочки с тмином или орехами .....       | 52 |
| Пирог с медом .....                      | 53 |
| Медовая масса .....                      | 53 |
| Пирог медовый .....                      | 54 |
| Кекс темный .....                        | 54 |
| Торт «Медовый» (I) .....                 | 55 |
| Торт «Медовый» (II) .....                | 55 |

|  |    |
|--|----|
| Медово-ореховый торт .....             | 56 |
| «Черный торт» .....                    | 56 |
| Медовик .....                          | 56 |
| Рулет бисквитный «Рябиновый» .....     | 57 |
| Ореховый пирог с медом .....           | 57 |
| Рулет бисквитный «Редечный» .....      | 57 |
| Рулет с маком (I) .....                | 58 |
| Рулет с маком (II) .....               | 59 |
| Рулет «Ласка» .....                    | 59 |
| Пшеничная кутья .....                  | 60 |
| Медовая горка .....                    | 60 |
| Бал-каймак (сладкое блюдо) .....       | 61 |
| Творожный крем .....                   | 61 |
| Шарики в меду .....                    | 62 |
| Медовый торт .....                     | 62 |
| Шербет овоще-фруктовый «Аполлон» ..... | 63 |
| Мармелад из яблок (I) .....            | 64 |
| Мармелад из яблок (II) .....           | 64 |
| Пастила яблочная .....                 | 65 |
| Пастила «Ржевская» .....               | 66 |
| Смоква из яблок или груш .....         | 67 |
| Смоква из абрикосов или персиков ..... | 67 |
| Корзинки с лебедой .....               | 67 |
| Корзинки «Медовая смесь» .....         | 68 |
| Арбузный мед .....                     | 69 |
| Пастила из арбузов .....               | 69 |
| Орехи молотые .....                    | 69 |
| Яблоки, запеченные с медом .....       | 70 |
| Мак с медом .....                      | 70 |
| Клубника (малина) с хлопьями .....     | 70 |
| Ягоды с медом .....                    | 70 |
| Гозинаки .....                         | 71 |
| Курабье .....                          | 71 |
| Нуга ореховая .....                    | 72 |
| Пахлава (азербайджанская кухня) .....  | 72 |
| Алвахази .....                         | 73 |
| Мучное гозинаки (астрахнули) .....     | 73 |
| Курабье кабардинское .....             | 74 |

|  |    |
|--|----|
| Греческая слойка .....                         | 76 |
| Рулет ореховый .....                           | 78 |
| Трубочка ореховая .....                        | 79 |
| Пахлава сдобная .....                          | 81 |
| Пахлава слоеная .....                          | 82 |
| Греческая пахлава .....                        | 83 |
| Пахлава сухумская .....                        | 85 |
| Отлученцы смоленские .....                     | 87 |
| Коржики с отрубями .....                       | 87 |
| Лепешки сдобные .....                          | 88 |
| Пряники пчеловодные .....                      | 88 |
| Булочка с отрубями .....                       | 88 |
| Медовое пирожное .....                         | 89 |
| Ореховое печенье с медом .....                 | 89 |
| Медовик «Дед Мороз» .....                      | 90 |
| Пудинг медовый .....                           | 90 |
| Пряник «Скороспелка» .....                     | 90 |
| Медовые лепешки .....                          | 91 |
| Запеканка из ржаного хлеба .....               | 91 |
| Печенье из «Геркулеса» .....                   | 92 |
| Торт медовый «Бальжекас» .....                 | 92 |
| Английское печенье .....                       | 93 |
| Медовый торт .....                             | 93 |
| Лимонный медовый кекс .....                    | 93 |
| Кекс на меду .....                             | 94 |
| Пирожное венское .....                         | 94 |
| Праздничные пряники .....                      | 94 |
| <b>Напитки</b> .....                           | 96 |
| Напиток апельсиновый медовый со сливками ..... | 96 |
| Напиток из боярышника с суслом .....           | 96 |
| Апельсиново-медовый гоголь-моголь .....        | 96 |
| Мед пряный .....                               | 97 |
| Медок .....                                    | 97 |
| Монастырский мед .....                         | 98 |
| Клюквенный медок .....                         | 98 |
| Медовуха (I) .....                             | 98 |
| Медовуха (II) .....                            | 99 |
| Клюквенный .....                               | 99 |

|   |     |
|---|-----|
| Мед пряный .....  | 99  |
| Мед пряный (II) .....                                       | 99  |
| Мед венчальный .....  | 100 |
| Мед межгорский .....  | 100 |
| Мед монастырский .....                                      | 101 |
| Холодный медок .....  | 101 |
| Мед клюквенный .....  | 101 |
| Мед отличный .....  | 102 |
| Мед обыкновенный .....                                      | 102 |
| Мед из патоки .....   | 103 |
| Мед крепкий .....   | 103 |
| Мед из березового сока .....                                | 104 |
| Мед изюмный .....   | 104 |
| Мед вишневый .....  | 104 |
| Мед клюквенный .....  | 105 |
| Мед липовый .....   | 105 |
| Мед виноподобный .....                                      | 105 |
| Мед лимонный .....  | 106 |
| Мед апельсиновый .....                                      | 106 |
| Малиновый, из смородины,<br>из клубники, из земляники ..... | 106 |
| Сбитень (I) .....   | 106 |
| Сбитень (II) .....  | 107 |
| Сбитень обыкновенный .....                                  | 107 |
| Сбитень сгущенный .....                                     | 107 |
| Сбитень крепкий .....                                       | 108 |
| Сбитень сухой .....   | 108 |
| Сбитень по-новому .....                                     | 109 |
| Сбитень «Очарование» .....                                  | 109 |
| Сбитень .....   | 110 |
| Ссбитень с мятой .....                                      | 110 |
| Сбитень с душицей и яблоками .....                          | 110 |
| Сбитень с морковью и мелиссой лимонной (мятой) ...          | 111 |
| Сбитень с листьями смородины (мелиссы) .....                | 111 |
| Сбитень с овощами .....                                     | 111 |
| Сбитень Праздничный .....                                   | 112 |
| Сбитень «Суздальский» .....                                 | 112 |
| Сбитень «Владимирский» .....                                | 112 |

|  |     |
|--|-----|
| Сбитень «Московский» .....               | 113 |
| Сбитень «Полюнный» .....                 | 113 |
| Из сока крапивы с молоком .....          | 113 |
| Сбитень из боярышника с суслом .....     | 113 |
| Сбитень с мускатным орехом .....         | 113 |
| Малиновый сбитень .....                  | 114 |
| Квас «Кислые щи с медом» .....           | 114 |
| Квас «Петровский» .....                  | 115 |
| Брусничный квас .....                    | 115 |
| Монастырский квас .....                  | 115 |
| Квас медовый .....                       | 116 |
| Хлебный квас .....                       | 116 |
| Медово-пряный квас .....                 | 116 |
| Медово-малиновый квас .....              | 117 |
| Хлебно-медовый квас .....                | 117 |
| Сухарно-мятный квас .....                | 118 |
| <i>Фруктово-медовый квас</i> .....       | 118 |
| Квас клубничный .....                    | 119 |
| Квас «Литовский» .....                   | 119 |
| Морс из ревеня .....                     | 119 |
| Клюквенный морс .....                    | 120 |
| Томатный напиток с медом .....           | 120 |
| Морковный напиток .....                  | 120 |
| Морковный напиток с яблочным соком ..... | 120 |
| Яблочно-медовый напиток .....            | 121 |
| Витаминный напиток «Яблочко» .....       | 121 |
| Напиток «аромат тундры» .....            | 121 |
| Дрожжевой напиток с лимоном .....        | 121 |
| Апельсиново-медовый гоголь-моголь .....  | 122 |
| Напиток из лесных яблок «Яблочник» ..... | 122 |
| Напиток из одуванчика «Воздушный» .....  | 123 |
| Монастырское питье .....                 | 123 |
| Напиток «Хвойный» .....                  | 123 |
| Напиток «Таволга» .....                  | 124 |
| Напиток медовый (I) .....                | 124 |
| Напиток медовый (II) .....               | 124 |
| Напиток медовый (III) .....              | 124 |
| Напиток «Чернивчанка» .....              | 125 |

|   |     |
|---|-----|
| Медово-чайный напиток .....                                 | 125 |
| Яблочный напиток с медом .....                              | 125 |
| Напиток из яблок с медом .....                              | 125 |
| Цитрусовый напиток с медом .....                            | 126 |
| Напиток «Русский» .....                                     | 126 |
| Медовый напиток «Былина» .....                              | 126 |
| Напиток «Ямайка» .....                                      | 126 |
| «Бал» (сладкий напиток) .....                               | 126 |
| Огуречный коктейль .....                                    | 127 |
| Коктейль «Росинка» .....                                    | 127 |
| Молочно-медовый коктейль .....                              | 127 |
| Коктейль из апельсинового<br>и лимонного сока с медом ..... | 128 |
| Медовый коктейль .....                                      | 128 |
| Коктейль из кефира и клубники .....                         | 128 |
| Тутти-фрутти .....  | 128 |
| Лимонный сок с медом .....                                  | 128 |
| Молоко с медом .....  | 129 |
| Банановое молоко .....                                      | 129 |
| Апельсиновый компот .....                                   | 129 |
| Кисель из меда .....  | 129 |
| Шипучка из меда .....                                       | 130 |
| Пиво из можжевельника .....                                 | 130 |
| Рябина в вине .....   | 130 |
| Варенуха .....  | 131 |
| Медово-прополисное вино .....                               | 131 |
| Древнерусский вишняк .....                                  | 132 |
| Отвар из калины с медом .....                               | 132 |
| Узвар .....   | 132 |
| Клюквенный взвар .....                                      | 133 |
| Чай из облепихи, меда, мяты .....                           | 133 |
| Медовый чай .....   | 133 |
| Чай ароматный .....   | 134 |
| Яблочный уксус .....  | 134 |
| Коктейль от бессонницы .....                                | 135 |
| Ассорти на квасе .....                                      | 135 |
| Напиток из брусники и свеклы столовой .....                 | 136 |
| Брусничный напиток .....                                    | 136 |



|  |     |
|--|-----|
| Напиток брусничный с медом .....         | 137 |
| Напиток из бузины черной «Лето» .....    | 137 |
| Напиток из донника .....                 | 137 |
| Напиток из душицы .....                  | 138 |
| Напиток из ежевики .....                 | 138 |
| Медовое шампанское .....                 | 138 |
| Виноградный медовый квас .....           | 139 |
| Астраханский медовый квас .....          | 139 |
| Белый медовый квас .....                 | 140 |
| Крестьянский квас .....                  | 140 |
| Заготовки впрок .....                    | 142 |
| Варенье из редьки (айнгимахц) .....      | 142 |
| Квашенный перец .....                    | 142 |
| Томаты деликатесные .....                | 142 |
| Варенье брусничное .....                 | 143 |
| Варенье клюквенно-яблочно-ореховое ..... | 143 |
| Варенье-желе яблочное .....              | 143 |
| Желе из брусники .....                   | 144 |
| Варенье из черной смородины .....        | 144 |
| Варенье ассорти .....                    | 144 |
| Яблоки, моченные в медовой воде .....    | 145 |
| Черная смородина с медом .....           | 145 |
| Черника с медом и орехами .....          | 145 |
| Калина в меду .....                      | 145 |
| Варенье-желе медовое-яблочное .....      | 146 |

Автор-составитель  
Еленевская Елена Анатольевна

## КУЛИНАРИЯ С МЁДОМ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

Ответственный редактор *Л. М. Алексеева*  
Редактор *Д. Р. Солошенко*  
Технический редактор *А. М. Кушелев*  
Корректор *Д. Р. Солошенко*  
Дизайн обложки *М. П. Сафиуллина*

Лицензия ЛР № 065194 от 2 июня 1997 г.

Подписано в печать 05.07.06. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Бумага тип. № 2. Печать офсетная.  
Гарнитура «SchoolBook».  
Уч.-изд. л. 5,12. Усл. печ. л. 8,4.  
Тираж 5000 экз. Заказ № 3185.

Издательство «Феникс»  
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Издательско-книготорговый центр «Кредо»  
83048, Украина, г. Донецк, а/я 759  
Тел.: (062) 346-36-52, 339-55-70  
e-mail: kredo@dn.farlep.net

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «ИПП «Курск»  
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

E-mail: kursk-2005@yandex.ru  
www.petit.ru