

Готовка не терпит суеты и уныния

Кулинарно-житейская история № 90

Очень нравится готовить новые блюда, опробовать рецепты из разных регионов, от разных народов. Раньше писала про национальную кухню в журнале «Ямальский меридиан» и газете «Красный Север». Тема кулинарии очень увлекательная, как и само путешествие. Иногда приходишь в восторг от рецептов разных народов, в которых сочетается их вековая мудрость и простота. На первый взгляд всегда кажется, что всё просто, но когда готовишь, понимаешь, что наши предки вкладывали в приготовление пищи особый смысл, я бы даже сказала — сакральный.

Все, кто делится своими сокровенными рецептами, сразу подчёркивают, что готовка еды не терпит суеты, плохого настроения, гнева, обид и уныния. Готовить нужно с удовольствием, добрыми пожеланиями и радостью. Попробуйте улыбнуться себе, пожелать здоровья всем и с добрыми намерениями пуститься в мир путешествий в страну «Кулинария».

Поверьте, у вас всё получится!



Хасана Боязитова — редактор отдела новостей интернет-дирекции АНО «Ямал-Медиа», ЯНАО

Волонтеры «Зелёной Арктики» из разных городов России, две недели убравшие советский хлам в селе Сеяха, принесли официальную благодарность местным жителям — за поддержку и понимание. Особенности слова приберегли для Нелли Мотышевой, которая организовала добровольцам незабываемое гастрономическое путешествие.

— Нелля Нядмовна показала гостям, как ставить чум, готовила ненецкие блюда, рассказывала о быте своего народа. Специально для ребят она во дворе своего дома поставила чум, волонтеры принимали в этом непосредственное участие. Это были незабываемые впечатления от целого гастрономического

приключения, — говорит руководитель экоорганизации Евгений Рожковский.

Как выяснилось, Нелля Мотышева — повар с двадцатилетним стажем. Она считает, что вкус блюда зависит от настроения хозяйки. А что касается меню, то рассказала она со смущением, все блюда — самые обычные, из грибов, оленины, рыбы и ягод. То же, что готовит для своей семьи, ничего сверхъестественного для Сеяхи.

— Даже ненецкими эти блюда не назовёшь. Столько лет живу в посёлке, всё смешалось с годами, появились новые возможности, новые специи, овощи. Теперь у нас дома и духовка, и плита, микроволновка, мультиварка. А национальная еда готовится на ко-

стре и печке. От того она и вкуснее, что запахом дыма и тундры наполнена, — уверена Нелля Нядмовна.

Для участников экспедиции женщина готовила на костре, ели в чуме. Готовка сопровождалась рассказами о быте ненцев, кочующих по бескрайним просторам ямальской тундры. Ребятам было всё интересно, начиная от рождения ребёнка и заканчивая проводами в последний путь.

МОХ — ВЫРУЧАЛОЧКА

Девушки интересовались гигиеническими подробностями кочевой жизни, парней поражали тонкие стружки из мёрзлой рыбы. У Нелли Нядмовны на тысячи «почему» волонтеров всегда находились ответы.

— В тундре нет условий для использования подгузников. Даже представить не могу, какой бы представила она перед глазами, если бы в чумах начали повсеместно использовать памперсы. Они ведь не разлагаются, не горят даже в огне, это же катастрофа для оленеводов будет.

Тундровые люди, уходя с одного места в другое, всегда убирают мусор, оставляют чистое место, потому что знают, что вернуться сюда же. Вместо памперсов используют нярцу — ряску болотную, красную — для люльки, зелёную водянистую — для хозяйст-



венных нужд. Она не только прекрасно впитывает жидкость, но и обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами. А ещё это абсолютно экологично, что очень важно, — рассказывает Нелля Мотышева.

А чем заменить моющие средства для посуды в тундре? Девушки искренне были уверены, что это незаменимые вещи в хозяйстве.

Нелля Нядмовна предложила эксперимент. Принесла нярцу и моющее средство, предложила помыть тарелки. В результате выяснилось, что между средствами нет различия — посуда блестит одинаково, ни капли жира не осталось.

Сеяхинская кудесница смеётся: у природы на все вопросы есть ответы. Аналогом прокладок, которые также приносят ущерб природе, в тундре стал коричневый мох. Он растёт на болоте, отличается антибактериальными и антисептическими свойствами, даже поглощает запахи.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ТОНКОСТЬ СТРОГАНИНЫ?

Эковолонтерам очень понравилась строганина от Нелли Мотышевой. Весь секрет — в тончайших стружках, которые сворачиваются в спиральки. Ребята пробовали сами настрогать, но мёрзлая рыба не поддавалась, выскальзывала из рук и ускользала от ножа, как живая. Сеяхинская хозяйка считает, что весь секрет в ноже, который достался ей по наследству.

— Строганина — очень простое в приготовлении блюдо, но требует сноровки. Главное, чтобы рыба была свежей. Не последнее значение имеет хороший нож. Мне он достался от прадедушки, старый, самодельный, с ручкой из клыка моржа. Стружки получаются длинные, тонкие.

В качестве соуса я предлагаю гостям горчицу собственного приготовления. Рецепт достался от мамы. В банке тщательно перемешиваем порошок горчицы, сахар, соль, растительное масло, но никакого уксуса. Есть маленький секретик — в банку вкладываем маленький кусок хлеба и оставляем на ночь в тёплом месте. Утром убираем хлеб, банку закрываем — домашняя горчица готова к употреблению. Такая подача строганины, по словам хозяйки, многим по душе, но и традиционная смесь перца с солью должна быть.



Нелля Мотышева победительница районного конкурса по готовке строганины

РЕЦЕПТЫ ОТ НЕЛЛИ МОТЫШЕВОЙ

Сеяхинка уверяет, что вкус блюд зависит от настроения повара. Готовить надо с улыбкой и добрыми пожеланиями, тогда даже самое простое блюдо становится изысканным и вкусным. Попробуем?!

Грузди с картошкой

Свежесобранные грузди замочить на ночь в солёной воде. Утром промыть тщательно, почистить, затем налить в кастрюлю воду, опустить грузди, довести до кипения и подержать так 5—10 минут. Вытащить, откинуть на дуршлаг, дать остыть и заморозить.

По мере надобности можно доставать грузди и размораживать. Затем обжаривать на сковороде с луком, специями — до готовности. Отдельно отварить или пожарить картошку, кто как любит.

Потом выложите картошку на большое блюдо, а сверху заливайте обжаренными хрустящими груздями. Ум отъешь!

Паштет из оленьей печени

Взять оленью печень, вымыть, убрать желчные протоки, положить в кастрюлю с водой. С момента закипания варить 30 минут. Вытащить, дать остыть. Затем пропустить печень и сырой лук через мясорубку, добавить чёрный молотый перец, сухой чеснок. Всё тща-

тельно перемешать и в конце добавить свежие сырые яйца, взбить. Паштет должен получиться консистенции сметаны и быть воздушным. Намазать на хлеб, украсить зеленью.

Кстати, зелень Нелля Нядмовна тоже замораживает, мелко режет, складывает в мешочки и убирает в морозильник.

Рыбный салат

Этот салат понравился всем участникам экспедиции без исключения. Рецепт очень простой. Взять свежего щокура, почистить, помыть, нарезать на маленькие кусочки, убрать все косточки.

Отдельно нарезать лук полукольцами, размять до выделения сока. Рыбу посолить, поперчить, добавить чеснок, лук, зелень, перемешать и залить растительным маслом. Оставить на ночь в холодильнике. В среднем стоит 12 часов. Утром достаём уже готовый салат. Приятного аппетита!

— Как видите, рецепты обыденные, из продуктов, которые всегда есть в каждом доме у жителей Сеяхи. А секрет их привлекательности в радушии северных людей! — убеждена наша собеседница.

