

# Традиционная кухня Сортавальского края

По материалам финских изданий

Перевод Зайцевой Н.И.



Карельская культура складывалась веками под влиянием как Финляндии, так и России. Это касается и традиций национальной кухни. До 1940 года в составе Финляндии находились 3 региона Карелии: Северная Карелия, Приграничная Карелия и Южная Карелия с Карельским перешейком. (В составе СССР оставались Беломорская Карелия и Олонецкая Карелия). Было принято выделять в самостоятельную область еще и Ладожскую Карелию с центром в г. Сортавала. Большая часть ее сельского населения была православной и, в соответствии со своей верой, соблюдала посты. Это обстоятельство тоже влияло на характер питания. Традиционная кухня этого региона, вобрав в себя черты всех карельских областей, отличалась и определенной самобытностью. Ниже приводятся самые популярные традиционные кушанья прежних жителей Сортавальского края.

## **Хлеб**

Пекли кислый хлеб из ржаной (haran ruisleipä) или ячменной муки(ohraleipä)

### **Ohrakakkara (ячменная лепешка)**

½ л молока

Ячменная мука

1 ч.л. дрожжей

---

Дрожжи добавляют в молоко, туда же замешивают муку. Дают тесту подняться. При помощи ложки формируют прямо на противне круглые лепешки и ставят в печь. Лепешки пекутся довольно быстро. Затем их смазывают растопленным маслом и едят теплыми.

## **Perunakakara (картофельная лепешка)**

Картофель, молоко, пшеничная, ячменная или ржаная мука, соль

---

Картофель чистят и варят до готовности. Картофельный отвар переливают в другую посуду.

Картофель разминают и размешивают либо с отваром, либо с молоком.

Затем добавляют муку, соль и хорошо вымешивают.

Дают остыть.

Формируют лепешки размером с чайное блюдце, 1/2 -1 см толщиной.

Пекут в печи до появления красивых золотистых пузырьков на поверхности.

## Lanttusupikas (Сочень с брюквой)

Тесто: ржаная мука, вода, соль

Начинка: брюква

---

Тесто раскатывают как на калитки, только немного потолще и размером чуть-чуть побольше.

Брюкву нарезают тонкими ломтиками и доводят до готовности в небольшом количестве воды. Добавляют соль и по возможности масло. Дают слегка остыть. Кладут на половинку раскатанного теста начинку, а второй половинкой ее закрывают и защипывают края. Должна получиться форма полумесяца. Выпекают в горячей печи, после чего смазывают молоком с маслом и выкладывают на тарелку прямыми сторонами друг к другу. Накрывают пергаментной бумагой, дают остыть и наслаждаются!



Для карельской кухни в целом характерно разнообразие выпечки. Своими пирожками особенно славились Приграничная и Ладожская Карелия. Здесь умели раскатывать самое тонкое тесто.

В Сортавальском уезде делали похожие на калитки открытые пирожки с начинкой из ячменя, картофеля или риса. Их называли **pyögö** (кругляш). У хозяек были для их выпекания лопатки различной формы.

Тесто: ржаная мука с добавлением пшеничной, ковшик воды, дрожжи или закваска, соль.

Начинка: размягченный картофель, рисовая или манная каша.

---

Тесто поставить подниматься. Вымесить руками. Раскатать маленькие круглые лепешки. Оставить на расстойку. Затем намазать сверху кашу, края не загибать. Выпекать в печи до золотистого цвета.



### **Sultsina (сканец с начинкой из каши).**

Тесто : ржаная мука, вода, соль.

Начинка: рисовая, манная или ячменная каша.

---

Из теста раскатывают очень тонкие лепешки ,которые очень быстро выпекаются на сковороде. Смазывают их с одной стороны молоком с маслом и складывают в стопку смазанными сторонами. Выкладывают на несмазанную сторону кашу, оставляя пустыми края лепешки. Заворачивают сначала края к центру, а затем еще раз.

*Sultsina*



Разновидностью сканцев были **tsupukat**. Их пекли так же, только тесто готовили из пшеничной муки мелкого помола и складывали иначе.

**Tsupukka**



Сортавальские хозяйки часто пекли **lanttukukko,kurniekka** (курник из ржаной муки с брюквой) или **kalakukko**(курник из мелкой рыбы,например, ряпушки ). Иногда в них добавляли кусочки свинины.





### **Porkkanaletut (морковные оладьи )**

Морковь, пшеничная мука, молоко, жир для жарки, соль(сахар), пекарский порошок.

Очищенную морковь отварить в небольшом количестве воды до готовности. Воду не выливать. Морковь хорошо размять. Добавить к ней отвар и молоко, посолить. Количество жидкости должно быть примерно таким : 1/2 литра пюре, 1/2 литра жидкости. В остывшую массу добавить муку с пекарским порошком. Готовое тесто должно быть немного тугим. Жарить как обычные оладьи.

### **Руупірокка(крупяная похлебка)**

1 л воды, 1 ч.л.соли, 100 мл риса,100 граммов свинины, луковица

---

Рис отваривают в подсоленной воде. Кусочки свинины поджаривают вместе с луком и добавляют к рису. Дают минутку покипеть, и похлебка готова.

## **Sienikeitto (грибной суп)**

Грибы, картофель, вода, молоко, соль

---

Картофель чистят и варят до полуготовности. Затем добавляют молоко, свежие или соленые грибы. Варят до готовности. Солят.

### **Sienikastike( грибной соус)**

Масло или маргарин

1-3 столовых ложки пшеничной муки

300 мл молока

нарезанные грибы

нарезанный лук, соль

---

Приготовить обычный белый соус: в разогретое масло добавить пшеничную муку и горячее молоко. В соус добавить нарезанные свежие или соленые грибы и лук. Посолить. Если грибы слишком соленые, предварительно вымочить.

### **Karjalanpaisti (жаркое по-карельски)**

Кусочки говядины, свинины и баранины на косточках сложить в огнеупорную посуду, залить водой и запекать в печи до готовности.



## **Töntsö**

Высушенные кусочки кислого ржаного хлеба крошат в огнеупорную посуду ,добавляют бруснику и сахар. Сверху наливают столько воды, чтобы она покрывала содержимое. Ставят в печь, время от времени помешивая. Это было лакомством для детей.

Сортавальские дети довоенного времени еще любили кушать закваску для хлеба. Утром брали из квашни немного теста, заливали молоком, и лакомство с приятным кислым вкусом готово!

## Marjanmämmi

Мямми в здешних краях делали таким образом: в теплом месте готовили солод из ржаной муки, а затем добавляли к нему бруснику и сахар (сахар присутствовал не во всех рецептах). Долго запекали в печи до появления румяной корочки.

Если была своя пшеница, то делали из нее манную крупу и варили кашу с брусникой (marjariugo)



Из напитков был популярен квас, который готовили из воды, отварного картофеля и ржаной муки с добавлением ячменной.