

ГОСПОДИНЯ

Рецепти і поради

У вас є хороші і смачні, перевірені часом, рецепти? Знаєте маленькі хитрощі, які будуть корисні усім господарям? Поділіться з читачами «Ратнівщини». Телефонуйте і надсилайте листи.

СЕКРЕТИ МОНАСТИРСЬКИХ СТРАВ – ЛЮБОВ І МОЛИТВА

Ірина Штик – кухар сестринської кухні Святогірського Зимненського монастиря. Своїми руками вона готує смачні пісні страви для людей, які відмовилися від усього земного і вибрали складний шлях чернецтва. То ж з пані Іриною, яка народилася й виросла в с. Самари-Оріхові, наша розмова.

Ірино, як сталося так, що Ти працюєш на монастирській кухні? Знаю, що здобула освіту педагога.

- Так. Я навчалася в Східноєвропейському Національному університеті імені Лесі Українки за спеціальністю «російська мова та світова література». Закінчила університет у 2009 році. Після цього чотири роки працювала у Якушівській загальноосвітній школі I-II ступеня вчителем російської мови та світової літератури. Ще рік працювала на паломницькій кухні у Почаївській лаврі. І ось уже трішки більше року я в Зимненському монастирі. Люблю свою роботу, подобається готувати для сестер монастиря, вкладати всю свою любов у те, чим займаюся.

Які умови та особливості роботи у монастирі?

- Духовна атмосфера сприяє роботі: розумієш, для кого готуєш, тому до роботи стаєш із чистими помислами, залишаєш за межами кухні всі свої тривоги і негаразди. Тим більше, що потрібно піклуватися про кожну черницю, адже всі вони різного віку – від 20 до 70 років. У

кожного свій раціон харчування, і ми повинні підлаштовуватися під них. З повагою ставимося до них, а вони люблять нас, поважують і дякують за приготовлені сніданки, обіди й вечері. А ми, як мирські люди, намагаємося брати з них приклад і своїм життям наближуватися до них. Ми фактично живемо за монастирським статутом, носимо темний, довгий одяг. І на перший погляд може здатися, що нічим від них не відрізняємося, але ми не є послушницями, а просто працівниками у монастирі.

Чому Ти вибрала такий шлях? Мала на те вагомі причини?

- Мені з дитинства подобалося бувати у монастирях, я відвідувала місцевий храм і, звісно, насолоджувалася тим спокоєм і смиренням, які панують у храмах. Мирське життя повне викликів і тривоги. Люди бувають різні, а тут є більше можливостей бути на службах, молитися у стінах святині. Як тільки прийшла на роботу, було важко, адже раніше я ніколи не працювала з такими людьми. І мирській людині надзвичайно складно зрозуміти внутрішній світ монаха. Тут матушки усі однаково добрі у ставленні до нас, вони не-



вигагливі, тому працювати для них – у задоволення.

Розпочинається Різдвяний піст. У цей час,

напевно, особливо важко, адже щодня потрібно готувати пісні страви.

- Не погоджуся з цим. Черниці і без постів постяться в понеділок, середу і п'ятницю, тобто майже половину тижня. А зі скоромних продуктів вони вживають лише молочне і яйця, м'яса зовсім не їдять, тому ми майже постійно готуємо пісну їжу. Найважче, звісно, у Великий піст, коли за статутом не можна вживати олію, і потрібно щодня готувати зовсім прісну їжу при тому, що вона має бути ситною і корисною.

Зізнайся, в чому секрет особливого смаку монастирських страв? Удома ми готуємо за тією ж рецептурою, однак смак зовсім інший.

- Секретів немає, просто ми готуємо з особливою любов'ю і завжди з молитвою. Плити заплануємо виключно свічкою, на приготування їжі нас благословляють, на кухні ніколи не повинно бути сварок і непорозумінь, під час приготування їжі про себе читаємо молитву «Богородице Діво, радуйся», і в їжу не потрібно сипати багато приправ та додавати олії.

Ірина Штик поділилася з нами рецептами страв, які вона разом зі ще однією кухаркою готує для черниць і паломників Зимненського монастиря.

Марія ЛЯХ

ЧЕРВОНІЙ БОРЩ «СВЯТКОВИЙ»



Особливість цього борщу полягає в тому, що усі інгредієнти ріжуть соломкою, і приготування за спеціальною технологією буряк не втрачає смакових властивостей і кольору.

У киплячу воду кидаємо порізану соломкою картоплю. Поки вона кипить, притушковуємо попередньо відварений буряк, додаємо дрібку цукру, трішки оцту, томатну пасту. Коли картопля вже майже готова, кидаємо порізану соломкою капусту, попередньо відварену квасолю, засмажку з моркви та цибулі, спеції. Наприкінці кладемо притушковані гриби, зелень і, не доводячи до кипіння, вимикаємо (щоб буряк не втратив колір).

ПЕЧЕНА КАРТОПЛЯ



Середньої величини картоплю почистити, помити, посолити, поперчити (обов'язково цілою, не розрізувати ні на шматочки, ні навіть на четвертинки). Приготувати засмажку з моркви та цибулі, покласти її на викладену на деко картоплю, зверху притрусити часником та зеленню. Випікати у розігрітій до 150 градусів духовці протягом однієї години. Гарячу, готову до споживання картоплю ще раз притрусити зеленню.

ЗАПЕЧЕНИЙ ПАНГАСІУС

Майонез і томатний соус змішати у співвідношенні 1:1, додати до суміші сік выжавленного лимона і часник, добре вимішати, обмокнути в соусі порізане на шматочки філе пангасіуса, скласти на деко, зверху покласти порізані кільцями помідори і затерти твердим сиром. Випікати в розігрітій духовці.



ЗАПЕЧЕНА РІЧКОВА РИБА

Для фаршування підсмажити до напівготовності порізані цибулю, моркву та картоплю. Рибу почистити, помити, поперчити, обмокнути в соусі



з майонезу, соку лимона і часнику. Після цього нафарширувати засмажкою і випікати 1 год. при температурі 120 градусів.

ПІСНІ КОТЛЕТИ



Рибне філе пропустити через м'ясорубку, додати вимочений у воді хліб, засмажку з моркви та цибулі, сіль, перець, цибулю, інші спеції, сформувати котлети, посипати панірувальними сухарями і обсмажити на сковороді.

ПЛОВ ІЗ САРДИНАМИ

На дно каструлі ллємо олію, насипаємо сухий (ні в якому разі



не промитий!) рис, обсмажуємо 5-10 хвилин, помішуючи. Тим часом кип'ятимо воду. Після смаження рис набуває коричневого кольору. Заливаємо його кип'ятком. У процесі варіння додаємо спеції (сіль, перець, лавровий лист, інше за бажанням), засмажку, томатний соус, наприкінці – відділені від кісток сардини. Якщо є пангасіус чи філе будь-якої іншої риби, можна додати його, попередньо обсмаживши на сковороді. За умови попередньої обсмажки рису в олії він не злипнеться, а кожна зеринка буде м'якою і смачною. На півлітра рису слід взяти 1,25 літра води.

ОСОБЛИВІ ГРИБОЧКИ



Порізані гриби промиваємо теплою водою і кип'ятимо протягом 5 хвилин. Відкидаємо на друшляк і знову промиваємо теплою водою. Готуємо маринад: у киплячу воду додаємо сіль, цукор, лаврове листя та перець горошком, кладемо в маринад гриби, а коли вони закиплять, додаємо оцет, зменшуємо вогонь і варимо протягом 20 хв.

Приготовлені таким чином

грибочки можна використовувати для смаження, тушування, варіння в супах або приготування салатів. Оскільки вони доведені до готовності, їх можна споживати й без додаткової термічної обробки.

ГОЛУБЦІ З РИБОЮ

Для приготування голубців пропарюємо, як зазвичай, капусту (до напівготовності, щоб була злегка твердувата) і готуємо фарш. Для цього варимо й охолоджуємо рис, смажимо засмажку з моркви і цибулі. Змішуємо охолоджений рис, засмажку і сардини в розрахунок на 1 літр



рису 4 банки сардин, додаємо спеції, формуємо голубці, складаємо в каструлю, заправивши засмажкою і томатною пастою, й тушуємо в розігрітій духовці протягом 10-15 хвилин.

ПОВСЯКДЕННІ ПОРАДИ КУХАРКАМ

- ✓ До перших і других страв добре смакує сушене листя тархуну.
- ✓ У сирники і котлети завжди слід додавати трохи манки, щоб тісто було більш пластичним.
- ✓ Відварені яйця до зеленого борщу можна перетерти через сито і подавати в окремій посудині, щоб кожен міг додавати їх собі за смаком.
- ✓ Для того, щоб зелений борщ був ситнішим, у нього можна додати попередньо відварену квасолю.
- ✓ Страви з рису слід підсолювати на початку варіння і наприкінці, так як він має здатність вбирати сіль у процесі варіння.
- ✓ Щоб приготувати горохову кашу, слід відварити до повного розчинення горох і додати до нього велику кількість обсмаженої до золотистого кольору цибулі.
- ✓ Щоб грибний суп краще смакував і був більш наваристим, гриби слід отриманою сумішшю з цибулі, моркви та картоплі.
- ✓ Замість маринованих огірків можна використовувати мариновані помідори.
- ✓ Щоб надати їжі більший смак, доводиться готувати їжу в окремій посудині та додати в тісто ку

РЕЦЕПТИ ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ

Ветерани, учасники клубу «Ветеран», засідали у територіальному центрі соціального обслуговування й обговорювали секрети молодості і довголіття. Марія Костарева, голова районної ради ветеранів, ознайомила усіх з роботою ветеранської організації за минулий місяць та дала декілька порад щодо харчування. А саме, обмежити калорійність харчування, менше їсти солі, цукру, їсти овочі і фрукти, кисломолочні продукти. Ганна Мажула, голова селищної ради ветеранів, розповіла, як зберегти бадьорість на довгі роки, як приготувати та які трав'яні настоянки потрібно вживати – «Довге життя», «Прощай, втомо», «Омолоджуючий», «Здоров'я», «Сила землі», «Кавказький напій довголіття», «Напій тибетських монахів». Лідія Сахарук розповіла, як дожити до ста і довше. Порадила раціонально харчуватися, не переїдати, надавати перевагу морепродуктам, чистій воді, травам, які можна збирати власноруч, а також у молитвах звертатися до Бога. Єва ПАНЬКО ознайомила з виставкою періодичних видань «Ліки навколо нас», а також із лікарськими рослинами, які принесли і розділили між собою члени ветеранського клубу. Хоч добрих звісток із Комарового, але не пропускає засідань Любов Кручок. Жінка заспівала, щось дотепне розкаже, а іноді надасть спонсорську допомогу раді ветеранів. Анекдоти, гуморески, історії із життя розповідала Наталія Кацевич. Галина Курилюк, завідувач відділом соціально-побутової адаптації, пригостила чаєм із запашних лісових трав, яким смакували ветерани із печивом, пирогами і тортами. Засідання клубу закінчилося під лузунгом: «Літ до 100 росте, до 300 цвісти». Марія Дейнека збирала рецепти приготування різних смаколиків, якими радо поділилися ветерани.

Маринувана капуста

Головку капусти нарізаємо великими шматками. На одну капустину – 1 невеликий буряк, морквина, болгарський перець, нарізати дрібно зубок часнику. Складаємо в каструлю чи в трилітрову банку. Заливаємо гарячим маринадом. На 1 літр води 100 г олії, 100 г цукру, 2 ст. ложки солі, за бажанням можна додати хрін.

Ковбаса

До 350 г попередньо пропареного рису додати 700 г перемеленого на м'ясорубці м'яса, 700 г ліверу, 700 г сала, 3 яйця, 3 цибулини, 150 г кип'яченого холодного молока, сіль, перець. Перемішати і отриманим фаршем начинити кишку. Ковбаску запікаємо у духовці до готовності.

Капуста на зиму

На 10 літрів води 0, 5 літра солі, 250 г цукру. Кип'ятимо і заливаємо нашатковану капусту у каструлі. Так має постояти добу, а тоді розкладаємо у банки і закриваємо капронними кришками.

Солянка

5 кг капусти, 1 кг цибулі (підсмажити в олії), 1 кг моркви (підсмажити в олії), 1 кг болгарського перцю. Грибів додаємо, скільки не шкода. Додаємо 0, 5 л олії, 150 г оцту, 200 г цукру, 2-2,5 столової ложки солі. Тушуємо 30-40 хв., а тоді розкладаємо у банки і стерилізуємо 30 хв.

Шпротти

На 1 кг почищеної кількі потрібно заварити в щонайменшій кількості води 2-3 пакетики чаю, додати 2 кубики «Галина бланка», 1 склянку олії. Варити на малому вогні 1, 5 години, за 15 хв. до готовності додати 2 ст. ложки «Димку».



Салат з буряків

4, 5 кг буряків зварити і потерти на крупній тертці. 1 кг перцю нарізати соломкою, 6 цибулин порізати, як на запрапку. Маринад: 2 склянки води, 1 склянка оцту, 1 склянка цукру, 1 склянка олії, 1 ст. ложка з верхом солі. Маринад варимо 10 хв., а тоді виливаємо в отриману масу і варимо 25 хв. Накладаємо у стерильні банки і вктуємо.

Єва ПАНЬКО,
голова клубу «Ветеран»