

## ŠOLSKA TURISTIČNA AGENCIJA KULT316 VAS PELJE MED PIROŠKE, BORŠČ IN VRHUNSKI KAVIAR

### RUSKA KUHINJA: MED TRADICIJO IN MODERNIM



Foto: Denis Vdovin, Unsplash

Ruska kuhinja spada med velike kuhinje, čeprav morda ni tako znana kot italijanska, francoska ali kitajska. Jedi ruske kuhinje so zelo raznovrstne, saj so na njen razvoj vplivali carska Rusija, močna vloga cerkve in podnebje. Tako so se aristokrati vdajali bogatim in dragim okusom, medtem ko so delavci in kmetje v glavnem uporabljali zelje in krompir, korenje in čebulo, kumare, rdečo peso in redkev ter nekakovostne ribe. Nekaj

vpliva na kuhinjo so imele sosednje države, zelo malo vpliva pa so imele oddaljene dežele.



Foto: Roman Spiridonov, Unsplash

Tako je na primer boršč prišel iz Ukrajine, ražnjiči - šašliki iz kavkaških dežel, začinjena juha pa iz Armenije. Toda vsem tem deželam je vladal ruski car. Iz zahodne Evrope izvira manj jedi, med njimi slavna govedina Stroganov, ki jo je pred dvesto leti odkril francoski kuhar grofa Stroganova. Ruska kuhinja uporablja veliko zelenjave, zlasti zelja, gob, perutnine, divjačine in rib. Skoraj obvezni sestavini sta maslo in kislá smetana, prav tako pa tudi jogurt in kislo mleko, ki jo dodajajo omakam, nadevom, juham in solatam. Nikakor ne smemo pozabiti kefirja s Kavkaza, ki skrbi za dolgo in čilo življenje prebivalcev. Zelo znan je sveži sir tvorog, ki spominja na našo skuto, ruski kuhar z njim polni piroške, palačinke in razne cmoke, jedo pa ga tudi svežega s kisló smetano in cimetom. Sicer pa uporabljajo v ruski kuhinji veliko škrobnih jedi, zlasti kvašeno testo.

V drugi polovici 19. stoletja se je v ruski kuhinji na veliko začel uporabljati krompir, do takrat pa je bila repa osnovno zelenjavno živilo. Tradicionalni dodatek jedem je kislá smetana, s katero začinijo juhe in solate. Ne

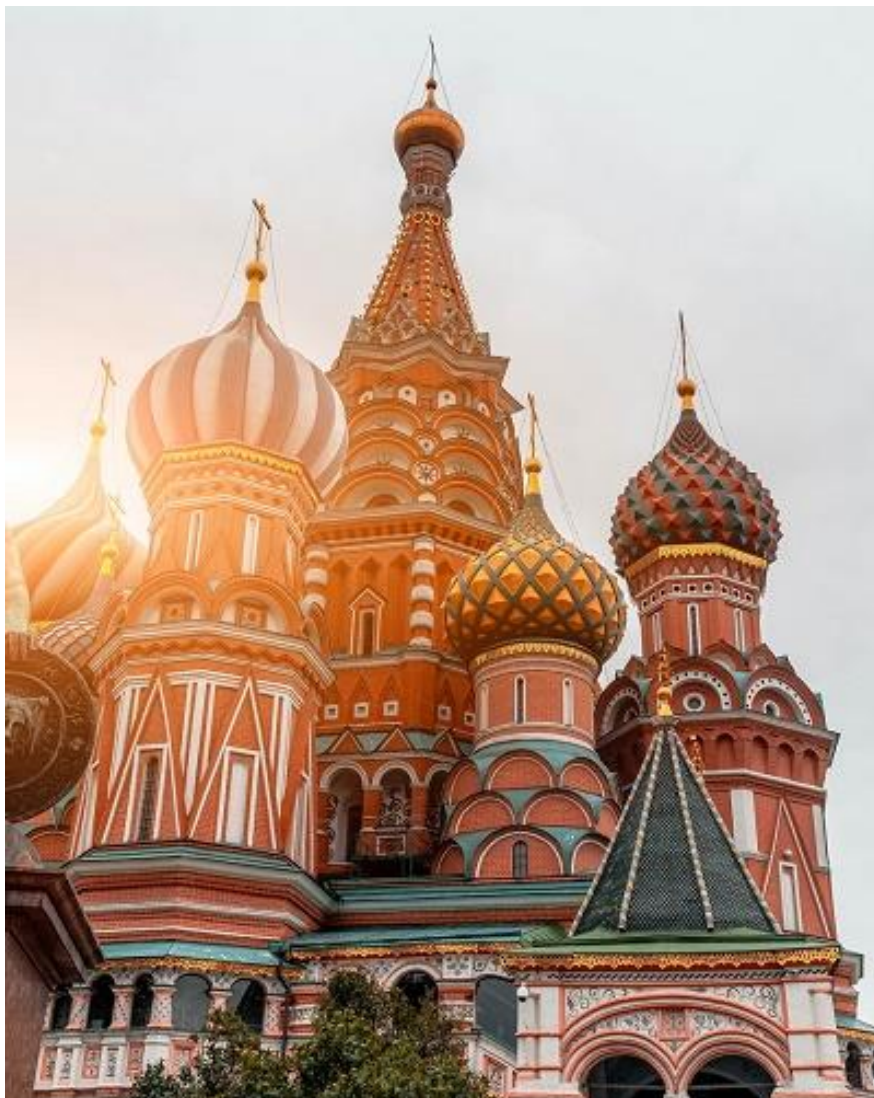


Foto: Christian Wiediger, Unsplash

smemo pozabiti tudi svežega sira, iz katerega se pripravljajo **sirniki**.

Velik vpliv na rusko kuhinjo je imela tudi **pravoslavna cerkev**, polovico leta so imeli postne dni, ko so bile določene sestavine prepovedane za uživanje. Iz tega razloga v ruski kuhinji prevladujejo gobe, žitarice in sadje in zelenjava.

Zelenjave ne jedo samo surove, ampak tudi kuhano na pari, pečeno, skisano, soljeno in marinirano. Veliko se jedlo tudi raznih kaš, od ovsene, prosene do pšenične in ajdove. Pšenica, oves, rž, ječmen in ajda se tudi danes največkrat znajdejo na jedilniku.



Foto: Kristina Tripkovič, Unsplash

Tujci poznamo rusko kuhinjo predvsem po kaviarju, blinih in piroških, manj znana pijača pa je kvas, ki se pripravi iz kruha. **Kvas** se omenja že tisoč let, zanimivo pa je, da so recepte najprej imeli vzhodni Slovani in se je recept šele nato prenesel v zahodno Rusijo. Če ste mislili, da je **vodka** ruska nacionalna pijača, pomislite še enkrat. Skrivnostno okusna, le malo alkoholna, srednje gazirana, zlatorjava pijača, ki se imenuje kvas, je gasila žejo Rusov že v davnih časih.

Klasični kvas ima teksturo in okus kot rahlo alkoholno jabolčno vino in je narejeno iz fermentiranega črnega ali rženega kruha, mineralne vode in zelišč. Veliko je tudi različic z raznim jagodičevjem, semeni in rdečo peso. Kvas lahko pijemo kot samostojno pijačo ali ga uporabimo kot osnovo za hladne poletne juhe, kot je **okroška**.

Znano je, da je do 15. stoletja v Rusiji obstajalo več kot 500 vrst kvasov.

Ruski obrok se začne s predjedjo, nato sledi juha, nato postrežejo s piroškami, potem pride glavna jed in nazadnje slaščica.



Predjed sestoji iz mnogih manjših jedi, med njimi so lahko kaviar, losos, kisle kumarice, jurčki, raki, znamenita ruska solata, marinirane ribe in še marsikaj.

Priprava blinov z rokami Foto: Harry Thaker, Unsplash

Večina teh jedi je hladna, včasih pa dodajajo tople, kot je recimo pražena rdeča čebula s kisló smetano.

**Kaviar** se za predjed streže na **blinih**, posebnih malih palačinkah. Jed je bila znamenita že v 19. stoletju in je prodrla v svet, poznamo jo predvsem iz francoske kuhinje. Razlikujemo več vrst kaviarja. Najbolj je cenjen zeleno modri kaviar z okroglimi zrni. Bolj razširjen je temno sivi kaviar s sploščenimi zrni.



Foto: Oxa Roxa, Unsplash

Posebna specialiteta je **rdeči kaviar**. Mnogi ljudje ne vedo, kako naj ga postrežejo na pravi ruski način. Najprej ga moramo ohladiti, nato položimo na krožniček zvrhano žlico iker za vsakega gosta posebej. Zraven sodi še zelo tenak toast, maslo, četrtna limone in čašica vodke. Gost najprej popije vodko, namaže popečen kruhek z maslom in kaviarjem in poškropi z limoninim sokom.

Po predjedi se postreže z juhami in sicer ruska kuhinja pozna številne so ruske zelenjavne juhe, od znamenitega boršča do različnih **soljank** s kislimi kumaricami, zeljem in špinačo. K juham skoraj vedno ponudijo piroške, v testo oblečene nadeve iz mesa, slanine, ajdove kaše, zelja, ribe ali skute. Rusi pravijo, da se mora iz juhe boršč tako kaditi, da se ne vidi kdo sedi za mizo, gosta pa mora biti tako, da v njej stoji žlica.

Mesa v tokratnih receptih ne bomo omenjali, a je pogosto na ruskem jedilniku. Pripravljajo ga vse vrste na različne načine, zelo velikokrat ga postrežejo v aspiku. Najbolj znane jedi so **govedina Stroganoff**, mleto meso pečeno v testu in ter piščančji zrezek s kruhom in sladko smetano.

Za glavno jed Rusi postrežejo tudi varenike, to so nekakšni ravioli ali tortelini z različnimi nadevi, od zelenjavnih do mesnih. Ribe imajo v ruski kulinariki posebno mesto. Najbolj razširjeni so losos, slanik, polenovka, sardele, ostriži, ščuke, jesetri.

Nikakor pa na koncu ne smemo izpustiti glavnih ruskih začimb, čebula, peteršilj, koper, poper, zelena in cimet v sladica. In seveda ne smemo izpustiti čaja, ki je najbolj priljubljena ruska pijača, največ čaja pa pridelajo na plantažah Kavkaza, ruski čaj je mešanica različnih vrst čajev.

**Za predstavitev ruske kuhinje** smo izbrali enostavne jedi, ki temeljijo na zelenjavi, žitaricah in mlečnih sestavinah. Vse sestavine so navedene za 4 osebe.

## BORŠČ

- 500 g rdeče pese
- 2 manjši čebuli
- 2 žlici masla
- 1 žličko soli
- po 1 noževo konico mletih klinčkov in brinovih jagod
- 1 večji lovorov list
- 4 žlice moke
- 1,5 l zelenjavne juhe
- 4 žlice sončničnih semen
- 1 šopek peteršilja
- 2 žlici jabolčnega kisa
- kislá smetana po okusu

Rdečo peso operemo, olupimo in zrežemo na večje kose. Čebulo olupimo, sesekljamo in prepražimo na maslu. Dodamo rdečo peso, sol, mlete klinčke, brinove jagode, lovorov list in moko. Med mešanjem pražimo.



Nato počasi prilijemo zelenjavno juho, ali pa vodo, v kateri smo zavreli zelenjavno jušno kocko, zavremo in kuhamo 15 minut, da se pesa zmehča. Medtem v ponvi prepražimo sončnična semena in jih shranimo v skodelico.

Foto: Monika Grabkowska, Unsplash

Peteršilj sesekljamo. Dva kosa rdeče pese zrežemo na tanjše rezance, ostalo juho prelijemo v mešalnik in jo mešamo, da dobimo kremno zmes. Začinimo jo s kisom in ponudimo z žlico kisle smetane, sončničnimi semeni in sesekljanim peteršiljem.

## VINEGRET

- 3 manjše rdeče pese
- 3 manjši korenčki
- 300 g kislega zelja
- 4 manjši krompirji
- 4 kisle kumarice
- 1 20 g kuhanega graha
- 1 čebula
- Olje
- sol, poper po želji

Rdečo peso, krompir, grah in korenje kuhamo do mehkega vsakega posebej. Krompir in peso kuhamo ločeno in v olupku. Ko je kuhano, vso zelenjavo odcedimo. Čebulo nasekljamo na male koščke, prav tako kumarice. Kuhano rdečo peso olupimo in narežemo na koščke. Če želimo, jo lahko tudi naribamo na velikem nastavku. V skledo damo rdečo peso, korenje, čebulo, kumarico, grah in premešamo. Kislo zelje narežemo na manjše dele in dodamo v posodo. Poskusimo, če ni dovolj kisló, dodamo še malo zelja. Solimo in popramo po okusu. Dodamo olje, premešamo in postrežemo.

## GREČKA Z GOBAMI

- 250 g šampinjonov
- 100 g čebule
- 1 skodelica ajdove kaše
- 2 skodelici vode
- 4 žlice olja
- sol po okusu



Čebulo olupimo in nasekljamo na koščke, šampinjone očistimo in narežemo na manjše koščke ali jih nalistamo. V ponvi na olju prepražimo čebulo, v drugi ponvi pa šampinjone, dokler ne povre voda, ki se je izločila. Šampinjonom nato dodamo 2 žlici olja in jih pražimo nekaj minut. Šampinjone dodamo čebuli. Ajdovo kašo operemo stresemo v vrelo osoljeno vodo in kuhamo 10 minut, nato dodamo šampinjone s čebulo. Kuhamo še tri minute, pokrijemo in odstavimo. Pustimo počivati 10 minut in jed je pripravljena.

## PIROŠKE Z ZELJEM IN DRUGIMI NADEVI

- 4 lončki moke
- lonček vode
- 4 žlice olja
- 2 žlici sladkorja
- 1 zavojček suhega ali 20 g svežega kvasa
- pol čajne žličke soli
- 1 srednje velika glava zelja
- 500 g čebule
- sol in poper po okusu

Moko presejemo v posodo, v kozarec s toplo vodo damo kvas in sladkor. Ko se na vrhu naredi pene, prilijemo k moki v posodo. Posolimo in začnemo mesiti testo ter postopoma dodajamo olje. Če je testo preveč trdo, dodamo malo vode. Oblikujemo v okroglo kepo, damo v posodo, pokrijemo s krpo ter pustimo vzhajati na toplem uro in pol.

Za nadev drobno sesekljamo zelje in čebulo, v ponvi segrejemo olje, na pol prepražimo čebulo in zelje, približno 10 minut, solimo in popravimo. Lahko dodamo nekaj kisle smetane, tako bodo piroške še bolj sočne. Na desko posujemo moko, vzamemo testo, ga oblikujemo v klobaso in razdelimo na več delov. Razvaljamo male kroge, na vsak kos damo zelje, testo zavijemo kot za kanelone in zlepimo. Dobimo pirog. Pekač obložimo s peki papirjem, in nanj zložimo piroške,

pustimo na toplem 5-7 minut un premažemo z rumenjacom ter pečemo 25 minut na 180 stopinjah.

## NADEV Z JAJCI IN SIROM

- šopek mlade čebule
- 3 jajca
- 100g belega sira

Sesekljam mlado čebulo, nadrobimo sir in primešamo tri jajca. Polnimo testo in pečemo kot je opisano zgoraj.

## NADEV Z JABOLKI

- 4 jabolka
- 50g masla
- cimet in sladkor po okusu

Jabolka narežemo na lističe, pomešamo s cimetom in sladkorjem in pečemo kot je opisano zgoraj.

## PONVIČNIKI IZ BUČK

- 2 bučki
- 2 žlici ovsenih kosmičev
- 1 jajce
- 2 žlici kefirja
- koper in peteršilj po okusu
- 2 stroka česna
- sol in poper po okusu
- olje
- moka po potrebi

Bučke operemo in na strgalu grobo naribamo, dodamo ovsene kosmiče, jajce, kefir, sesekljan česen in nasekljan koper in peteršilj. Če je zmes preveč redka, dodamo malo moka. V ponvi segrejemo olje in zmes polagamo v ponev. Ko so na eni strani pečeni, jih obrnemo. Postrežemo in po želji ponudimo s kislometano.

## SIRNIKI

- 500 g skute
- 2 jajci
- 2 žlici sladkorja
- 2 žlici moke
- 1 vanilin sladkor
- sok polovice limone
- sol
- maslo ali olje za pečenje

V skledi zmešamo skuto, moko, sladkor in jajca. Dodamo limonin sok in ščepec soli. Masa mora biti tako gosta, da spominja na gost pire. Z rokami oblikujemo kroglice in jih stisnemo skupaj, da dobimo polpetek, visok 1,5 cm približno. Povaljamo jih v moki in spečemo na segreti ponvi z maslom ali oljem. Popečemo z obeh strani do zlato rumene barve. Postrežemo z marmelado, medom ali kisló smetano.

## RUSKA SOLATA

- 200g čičerike ali leče /kuhane ali iz konzerve/
- 3 krompirje
- 5 jajc
- 4 kisle kumarice
- 1 skodelica kuhanega graha
- Pol čebule
- 1 strok česna
- 200 ml majoneze
- peteršilj, poper in sol po okusu

Krompirje skuhamo v lupini, ko so kuhani, jih olupimo in narežemo na manjše kocke. Jajca skuhamo v trdo, olupimo in nasekljamo na manjše kocke. Kisle kumarice zrežemo na manjše kocke. Čebulo nasekljamo, česen stremo. Peteršilj sesekljamo. Vse sestavine damo v posodo, dodamo odcejeno čičeriko ali lečo, dodamo sol,

poper in majonezo ter dobro premešamo. Pustimo stati vsaj dve uri, da se sestavine dobro prepojijo.

## AJDOVI BLINI

- 100 g ajdove moke
- 100 g pšenične moke
- 2 jedilni žlici suhega kvasa
- 3 jedilne žlice stopljenega masla
- 2 jajci
- 7 decilitrov mleka
- 2 jedilni žlici sladkorja
- ščepec soli

Ajdovo moko zmešamo z 2,5 decilitra mleka. Druga 2,5 decilitra mleka segrejemo in ga vmešamo v testo. Ko se testo shladi, primešamo suhi kvas in pustimo vzhajati do dvojne velikosti. Testo stepamo in dodajamo sol in sladkor, testu dodamo rumenjake, stopljeno maslo in pšenično moko ter dobro premešamo. Posebej stepemo beljake in jih počasi primešamo testu. Če je zmes presuha, dodamo mleko. Pustimo, da testo vzhaja. Ponev segrejemo in premažemo z maslom, nanj zlijemo testo v tanki plasti, da dobimo manjšo palačinko, zapečemo in obrnemo ter ponavljamo in zlagamo na krožnik. Postrežemo s kisló smetano, medom in marmelado.

## KROMPIR PO RUSKO

- 0,5 kg krompirja
- 150 g svežih gob, narezanih na koščke
- 1 čebula, narezana na koščke
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- Sol, poper po okusu
- 1 žlica kruhovih drobtin
- 2 žlici masla
- 1,5 dl juhe ali jušne osnove
- 1 dl vode
- 50 g masla

Krompir olupimo in mu odrežemo vrh. Izdolbemo sredice. Na maslu opražimo čebulo, dodamo gobe in dušimo. Solimo in popramo ter dodamo peteršilj. Gobam na koncu dodamo kruhove drobtine in premešamo. Z nadevom napolnimo krompir. Naložimo ga v pomaščen pekač in prelijemo z juho in vodo. Kuhamo ga v pečici eno uro na 180-200 stopinj. Prelijemo ga s stopljenim maslom in postrežemo.

## KOLJIVO – KUHANO ŽITO Z OREHI

- 250 g pšenice ali drugega žita
- 250 g sladkorja v prahu
- 250 g mletih orehov
- 1 vrečka vanilin sladkorja

Žito čez noč namočimo, operemo in skuhamo, kuhamo približno dve uri. Ko se ohladi, odcedimo in prihranimo nekaj vode. Dobro zmeljemo na strojčku za mletje mesa ali v mikserju, vendar ob tem dodajamo malo vode, da dobimo gladko zmes. Vmešamo sladkor v prahu. Dodamo mlete orehe in vanilin. Dobro premešamo in dodamo po vrhu mlete in cele orehe.

## KVAS

- 4 l vrele vode in 45 ml mlačne vode
- limonina lupina 1 limone, narezane na koščke
- 50 g rozin
- 125 ml sladkorja
- 750 g suhega ali starega rženega ali črnega kruha, narezanega ali sesekljanega na majhne koščke
- 2 paketa svežega kvasa

Vodo zavremo. Koščke kruha damo na peki papir in ga pečemo na temperaturi 180 stopinj Celzija, da postane hrustljiv, kar traja približno pol ure. Ko voda zavre, vanjo dodamo pečene koščke kruha in mešanico dobro pokrijemo ter pustimo stati vsaj 5 ur. Nato mešanico prelijemo v drugo posodo skozi čisto kuhinjsko krpo, da se na njej zaustavi kruh in drobtine. Kruh dobro potlačimo, da dobimo aromo. Kruh zavržemo. Kvas prelijemo z mlačno vodo in ga pustimo stati, da naraste. Narasel kvas, sladkor in limonino lupino dodamo kruhovi tekočini jo pustimo počivati čez noč. Naslednji dan precedimo skozi čisto kuhinjsko krpo. Tekočino natočimo v steklenice, približno do 3/4 višine. V vsako steklenico dodamo pest rozin in steklenico pustimo počivati 2-3 ure. Pred serviranjem jo pustimo še 3 dni v hladilniku.