

Министерство образования и молодежной политики Камчатского края  
КГПОБУ «Камчатский педагогический колледж»

**Всякому нужен и обед, и ужин**

(Традиционная кухня коренных малочисленных народов Камчатки)

выполнила студентка 1 курса

дошкольного отделения

Киргетова Юлия

Руководитель:

Лисицына О.В.

Никонова В. Н.

г. Петропавловск-Камчатский, 2018год

## Содержание

Введение	3
Глава 1. Камчатка – совершенно иной гастрономический мир	5
Глава 2. Изучение представлений о традиционной кухне народов Камчатки	9
Заключение	15
Библиография	16
Приложения	

## Введение

Мельница сильна водой, а человек едой.

Почему проблема кухни интересна? Потому что меняются времена, поколения людей, их взгляд на жизнь, но есть мы будем всегда, так как от этого зависит само существование человека. Приходя в гости, посещая народные праздники, мы с удовольствием пробуем новые блюда и те, которые нам понравились, начинаем использовать в своей повседневной жизни.

И живя в таком интересном крае, наблюдая возрождающиеся праздники, жизнь малых народов, становится интересным познакомиться с культурой коренных народов Камчатки, в том числе с приготовлением обычных и обрядовых блюд.

Ученые - этнографы, описывая быт коряков и ительменов, чукчей и эвенов, алеутов и камчадалов, изучили и их устное народное творчество, черпая отсюда богатый материал для своих монографий и диссертаций. Но большинство материалов, в том числе и интереснейшие сведения об организации питания северян, его особенностях, традиционном наборе продуктов, способах добычи, переработки, хранения и приготовления пищи доступны далеко не всем [1].

Объект исследования: культура коренных народов Камчатки.

Предмет исследования: традиционная кухня коренных малочисленных народов Камчатки.

Цель исследования: изучение представлений о кухне народов Камчатки у студентов педагогического колледжа.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические источники по данной проблеме;

2. На основе теоретического материала составить анкету для студентов колледжа по выявлению представлений о традиционной кухне народов Камчатки;

3. Подобрать рецепты блюд, используемых в современных семьях коренных народов Камчатки;

4. По результатам исследования сделать выводы.

Гипотеза исследования: если знакомиться с рецептами блюд народов Камчатки это будет способствовать познанию культурного наследия коренных малочисленных народов и позволит разнообразить кулинарные возможности современных камчадалов.

Методы исследования: наблюдения, изучение и анализ литературы, анкетирование (анкета состояла из 8 вопросов), математическая статистика, собеседование с местными жителями (студентами педколледжа) и сбор рецептов, используемых в современных семьях народов Камчатки.

## Глава 1. Камчатка – совершенно иной гастрономический мир

Полуостров Камчатка малонаселен, омывается Охотским и Беринговым морями и Тихим океаном. Местные жители отдают предпочтение рыбе, дичи, ягодам и грибам. Рыбы здесь много. Едят ее в любом виде: соленую, вяленую, отварную, копченую, на что хватит фантазии!

Собирательством, охотой, рыбной ловлей человек жил миллионы лет. Для коренных народов Камчатки традиционными продуктами питания были олень, лосось, морж, тюлени, съедобные корни, травы. Множество пищевых (на Камчатке к таким относится около 100 видов) и лекарственных растений знал каждый житель Севера.

Благодаря переменной погоде и географическому расположению региона, коряки, ительмены, чукчи, эвены и алеуты (коренные народы Камчатки) вынуждены были с древних времен прибегать к самым нестандартным способам выбора и приготовления пищи. Так рыбу они квасили в специальных ямах, наподобие того, как поступают с акульим мясом исландцы для приготовления своего традиционного Харкала, а некоторые продукты, как например кровь и внутренности оленя, и вовсе ели сырыми.

Вопросы питания аборигенов Камчатки интересовали всех, кто изучал культуру и быт этих народов. До нас дошли описания продуктов питания, способов их заготовки и т. п., начиная с середины XVIII века. Первые интересные наблюдения за питанием народов Камчатки сделали в своё время натуралисты Я.И. Линденау, С.П. Крашенинников, Г. Стеллер [1].

Пришлые люди - мореплаватели, купцы, казаки - принесли когда-то на Землю Камчатки свои обычаи и привычки, что повлекло изменение традиционной кухни. Сегодня настало время вновь обернуться лицом к природе, чтобы сохранить здоровье будущих поколений, в частности, вернуться к той пище, которую употребляли предки, в пределах сегодняшних возможностей.

О традиционных блюдах каждого коренного народа Камчатки можно написать по отдельной книге, ведь данная гастрономия – это ни с чем несравнимый опыт, вкусовые сочетания, интересная история и всевозможные легенды, окутывающие традиционные камчатские блюда.

Изучив литературные источники по проблеме исследования, собрали информацию о том, что же считается истинной кухней данного региона и составили небольшой список блюд для большего понимания всего разнообразия кухни и нестандартности мышления жителей прекрасного полуострова, известного своей удивительной природой. Рецепты некоторых блюд в приложениях 1-5.

*Блюда корякской кухни:*

Салат с рыбой и ягодами (Кылыкил),  
Кровяной суп с луком (Кывълымпана),  
Толкуша из иван-чая и шикши (Тылх`тыл),  
Толкуша из оленины и иван-чая (Наямгытвыткына),  
Мясо оленя с жиром и ягодами (Ас`ытылх`тыл),  
Порошок из рыбы (Гынытгын),  
Квашеная рыба (Выл`лоту),  
Шишки с икрой,  
Шеломайник с икрой. (Приложение 1)

*Блюда ительменской кухни:*

Ительменский хлеб из икры лосося и иван-чая,  
Пирог с рыбой и сараной (Пнэна),  
Рыбный салат (Л`иллэ),  
Рыбный порошок (Порша),  
Рыбные котлеты (Тэльно),  
Молодые пучки шеломайник,  
Сладкие пучки лесного купыря или морковника (Кэлхэн),  
Горячие женские пучки борщевика,  
Шишки с икрой,

Толкуша (Силк-сил - блюдо для больших праздников – Хололо),  
Черемша,

Нерпичий жир и жир тюленя,

Березовая кора с сушеной икрой. (Приложение 2)

*Блюда эвенской кухни:*

Отварная требуха (Илтэ),

Кровяной суп (Нимын),

Топленый олений жир (Тэринэ),

Вяленое мясо (Ылтэ),

Квашеная требуха (Муныче),

Отварная рыба, уха (Оллэ),

Вяленая рыба, юкола (Кхам),

Рыбная мука (Ултэ),

Жареная баранья грудинка (Тынын),

Затылок снежного барана (Гудэс),

Медвежье сало (Нымык),

Строганина из оленины и из осеннего кижуча (Талык),

Кислые рыбы головки (Мунычебукэч),

Рыба с ягодами/толкуша (Олтэтывтунун),

Костный мозг (Чонку),

Блюдо из требухи оленя/лося/снежного барана,

Желудок снежного барана,

Жареные потроха щуки. (Приложение 3)

*Блюда чукотской кухни:*

Отварная оленина (Кинун`и),

Котлеты из оленины (Ч`ч`гтал),

Костный жир (М`т`хил),

Запеченные требуха (Инэй),

Кровяной суп (Апана),

Фаршированная матка важенки (К`ёлгн),

Строганина из оленины (Хит`хит),  
Квашеные потроха (Вил`вил),  
Сушеная оленина (Пъат`ол),  
Отварная печень оленя и шикши с ягодами (Килыкил),  
Рыбий жир,  
Вяленая рыба/юкола,  
Уха,  
Сушеная икра,  
Отварная рыба с ягодой (Килыкил),  
Квашеные рыбы головки,  
Иван-чай с шикшей и икрой  
Строганина из оленины. (Приложение 4)

*Блюда алеутской кухни:*

Жареный морской котик,  
Алеутский суп из чаек,  
Квас из стеблей борщевика (тукалов)  
Соленый морской котик (Алима),  
Кровяной суп из крови котиков и птиц [5]. (Приложение 5)

Народы максимально использовали заготовки из съедобных растений и их частей:

- корней (луковиц, клубней) сараны, рябчика, клайтонии;
- ягод - жимолости, голубики, шикши, клюквы, брусники, морошки, рябины, черемухи, боярышника, шиповника;
- трав - лесного щавеля, черемши, борщевика, иван-чая.



## **Глава 2. Изучение представлений о традиционной кухне народов Камчатки**

Для изучения знаний студентов о традиционной еде коренных народов было проведено анкетирование 47 студентов. (Приложение 6)

Представителей коренных малочисленных народов Камчатки знают 61% студентов.

Праздники коренных малочисленных народов Камчатки, ставшие официальными праздниками Камчатского края, знают 23% опрошенных.

Могут объяснить что такое:

- толкуша 8,5%;
- строганина 8,5%;
- рыбный порошок 14,8%;
- юкола 19,1%.

Знают:

- основу питания ительменов 55,3%;
- растение, являющееся по словам С.П. Крашенинникова «основой экономики камчатских народов» 4%.

Анкетирование показало недостаточное знание традиций коренного населения Камчатки, и автор обратился к литературным источникам, студентам педагогического колледжа, представителям коренных малочисленных народов Камчатки.

В педагогическом колледже обучаются студенты многих национальностей, в том числе и малочисленных народов Камчатки, некоторые из них с удовольствием поделились рецептами традиционной кухни, информацию о процессе приготовления которых они получили от родственников.

Таватько Максим, группа Ф 11 (мама Аслапова Лилия Александровна)  
- коряки, с. Хаилино)

### *Сухое мясо из оленины*

На зимнем забое в декабре забивают оленей на питание, в том числе для Килвая и на сушку. Весной после Килвая мясо сушат (в апреле - мае). Едят с жиром, вываренным из костей оленя. Кости собирают всю зиму, на Килвае колотят и после их варят, жир всплывает, собирают его. Потом его едят с мясом отварным и сухим. Сухое мясо берут в дорогу, в табун, на дежурство, так её едят дома.

- уха, которую и сейчас едят;
- сухое мясо (в данное время тоже используют в питании);
- кровяной суп (из крови оленя);
- отварное мясо оленя.
- вяленая рыба (юкола);
- зелёный салат;

### *Зелёный салат*

Заготавливают летом. Собирают зелёные листья, которые ест олень. Очищают от мусора, потом варят. После отжимают и толкут камнем в деревянном блюде (хаман'а). Используют в ритуальных церемониях на осеннем забое, весной на Килвае (День рогов), на гонках (делают ритуальных оленей), едят в виде салата, заправленного нерпичьим жиром, ягодой (голубика, шикша). Сейчас салат мало кто делает.

Ганжина Анна (тётя Яганова Надежда Михайловна) – коряки (с. Лесная).

Блюда готовят самые знающие бабушки под руководством Матрены Георгиевны Белоусовой. Молодежь смотрит, учится, оказывает посильную помощь.

24 октября проходит праздник «Ололо» (Хололо), исторический национальный праздник береговых коряков. В этот день женщины готовят национальные блюда: толкушу, письмо. Так же подают юколу, нерпичий жир, соленую черемшу, солёнку. Кислые головки, но в данный момент их готовят очень редко. В металлической таре, как правило кислить головки

готовят очень редко. В металлической таре, как правило кислить головки нельзя, т.к. можно отравиться.

Компоненты для приготовления блюда (Толкуши) заготавливаются летом и осенью. Самый трудоемкий процесс – это заготовка мякоти иван-чая. Для этого необходимо выбрать мясистые стволы иван-чая, очистить от листьев. Сделать надрез вдоль стебля, вскрыть и специальной ложкой соскрести мякоть, высушить ее. Толкуша бывает белая и темная.

В состав темной *толкуши* входит:

1. Сушеная икра - от 1 до 2-х кг
2. Клубни рябчика (сараны) - 1 кг
3. Клубни Кымчиги (клайтония) - 2кг
4. Сушеная мякоть Иван-чая -2кг
5. Топленный нерпичий жир - 2кг
6. Ягода шикша - 5кг

Способ приготовления

Для начала очищают сушеную икру от тонкой пленки, затем долго и тщательно толкут специальной деревянной толкушкой. Замоченную мякоть иван-чая так же толкут, добавляя нерпичий топленный жир. Клубни сараны и кымчиги варить надо очень долго, как минимум 5 часов. Затем толкут до образования кашицы. Только после этого женщины начинают готовить национальную еду – Толкушу (по - нымылански - «Тылктл»). В первую очередь кладут массу иван-чая, добавляют одну поварешку нерпичьего жира и вымешивают руками. Потом еще две поварешки нерпичьего жира и рыбный бульон, снова тщательно вымешивают. Добавляют шикшу и размешивают до однородной массы. Дальше толкушу надо оставить в прохладном месте на 30 минут. Блюдо готово.

Белая толкуша делается из отварной прокрученной рыбы, рыбного бульона, нерпичьего жира. Когда масса после тщательного перемешивания станет белой добавляют шикшу или дикую картошку (клайтонию).



Этапы приготовления толкуши. (Фото Ганжиной Анны)

Рутьевнеут Павел, группа Ф 41 (мама – Наталья Игоревна) - чукчи, с. Ачайваям.

*Киыкил* - вареная рыба отделяется от костей с смешивается с выгодой.

*Зг'ин'* рыбное филе чуть подсушивают, затем варят. Вареное мясо измельчают и сушат. Его можно использовать в любое время, запаривая водой, добавляя лук. Павел называет это блюдо «чукотский доширак».

*Кив'лэпан'а* - *кровавый суп*. Очень вкусное блюдо из крови и мяса оленя.

Черканова Любовь, группа Д 41 - эвенка (с. Эссо), работает в этнокафе Кэлылан (с ительменского языка «пестрая нерпа»), где подаются традиционные камчатские блюда.



Меню этнокафе «Кэлылан» (Фото Черкановой Любви)

Анельхут Татьяна, группа Д 11 (бабушка Анельхут Анна Львовна) –  
коряки, с. Тигиль.

*Килы'кил* (вареная рыба, шикша, нерпичий топлёный жир)

На день оленевода *отваривали* большими кусками мясо оленя.

*Ара'ар* (отварная рыба лосося и нерпичий жир)

*Икра и иван-чай* (раскрывали ствол иван-чая и ели мякушку с сухой икрой).

А также толости до белизны иван-чай и добавляли внутренний олений жир, бруснику или голубику (*толкуша*).

*Ю'кола* (сушеная рыба лосося)

*Ина'нкрлыв* (поджаренная мука). Разводили с кипятком и добавляли сахар).

Били молотком сухую рыбу, получали порошок, добавляли лососевую икру, нерпичий жир и жарили *лепешки*.

*Ва'лывал* (нерпичий жир)

*Салаты:*

1. Чаячьи яйца, нерпичий жир, дикая петрушка.
2. Морская капуста, чаячьи яйца, дикий лук, нерпичий жир.

Проанализировав рецепты блюд, автор пришел к выводу:

- традиционные блюда сегодня используются, но чаще на праздники (Алхалалалай, Хололо (Ололо), Килвэй, День оленевода, Нургэнек);

- основные продукты для приготовления – это мясо лосося, оленя, жир нерпы, растения (клубни сараны, рябчика), иван-чай, ягоды (шикша, голубика);

- по составу блюда очень похожи. Это объясняется проживанием на замкнутой территории с единым растительным покровом, в одинаковых климатических условиях, схожими традиционными занятиями;

- самое известное блюдо всех камчатских народов, по-русски называется толкуша, по технологии приготовления (надо долго толочь). Ее готовят в основном на праздники самые знающие бабушки. Молодежь только помогает и наблюдает, к приготовлению их не допускают.

**Рецепты корякских блюд***Толкуша из иван-чая и шикши (Тылх тыл)*

1. Заранее приготовленную рыбу из стеблей иван-чая (ну нун) питательную массу (ю в й р он) смешать и истолочь в глубокой посуде с рыбьей икрой. Приготовить одновременно другую питательную массу (х у тав вы), которую тоже истолочь с икрой. Обе массы смешать, еще немного потолочь до однородной консистенции, затем понемногу добавлять в смесь нерпичий жир, пока она не станет совсем белой. Перед употреблением к кушанью добавить ягоды шикши, морошки, брусники.

2. Кушанье готовить из жира, который толчется с иван-чаем(ну нун) до получения однородной массы. Добавить в нее шикшу (льгивынг ын – в переводе с корякского - настоящая ягода). Раньше шикшу хранили в обработанных оленьих желудках всю зиму, и ягоды были как свежие.

*Толкуша из оленины и иван-чая (Наямгыт выткына)*

Требуху оленя промыть водой, нарезать и варить, помешивая. Добавить мелко нарезанное мясо и по вкусу р м нувы или иван-чая и варить все до готовности в собственном соку или в небольшом количестве крови.

*Рыбный порошок*

Рыбу обжарить на костре со всех сторон(получиться наюятыткын –рыбный шашлык),затем освободить её от костей. Полученную рыбную массу раскрошить и сушить прохладном месте, что можно делать и зимой, и летом. Перед употреблением залить кипятком или нерпичьим жиром и заправить диким луком (мороклав).

*Шеломайник с икрой*

Стебли, молодые листья и корни шеломайника измельчить ножом, смешать с сушеной икрой, добавить нерпичьй жир, и кушанье готово.

## **Ительменские блюда**

### *Рыбный порошок (Порша)*

Отварную рыбу, очищенную от костей, просушить на солнце, покрыть марлей, чтобы защитить от мух. Подсыхающую массу желательно почаще перемешивать. Зимой из такого рыбного порошка можно приготовить:

- рыбный суп с кимчигой или сараной;
- пирожки, добавив рис и черемшу;
- кылыкыл, налив горячей воды, чтобы она впиталась в порошок, размешав с шикшей и заправив нерпичьим жиром;
- пельмени, залив порошок горячей водой, чтобы тесто было мягче, добавив в него черемшу и сделать начинку.

### *Ужин из молодых пучек*

Ранней весной, когда только появляются молодые холодные пучки, слегка пахнущие йодом, достигшие не более 10 -20 см в высоту, приступают к их сбору. Русское название этого растения – шеломайник.

Мальчики и девочки отправляются за пучками группами. Каждый набирает по целому снопу и несет домой на ужин. Листья отдают телятам. А сами стебли чистят, как бананы, и едят с сухой лососевой икрой, жареной рыбой, котлетами – тэльно.

Сытно, вкусно и для здоровья полезно.

### *Толкуша (Силк-сил)*

Это блюдо готовили только по большим праздникам.

Процедура приготовления этого блюда достаточно трудоёмкая. В качестве инвентаря нужны берёзовое корыто, каменная толкушка (пест), березовая скалка 40-45 см. Понадобятся полстакана свеженатопленного нерпичьего жира, мороженая шикша, и кусок отварной оленины, нарезанной мелкими кубиками (для заправки), сухая икра чавычи или нерки и кружка холодной воды.



Алпх (сухой кипрей) раскрошить на мелкие части ножом. Две дольки (ястыка) сухой икры отделить от плёнки, с помощью песта размолоть икру и раскрошенный кипрей в порошок. Толочь надо долго, пока порошок не станет однородной массой. Затем добавить по столовой ложке, влить нерпичий жир. Снова толочь продолжительное время, пока не получится жидковатая масса.

Теперь следует поработать березовой скалкой. Это самая продолжительная по времени процедура т.к. перемешивать массу надо до тех пор, пока не образуется белая-белая пена. По окончании работы дать полученной массе остыть и загустеть в прохладном месте.

Загустевшую массу силк-сил разделить на две равные части выложить в миски. В первой заправить массу кубиками оленины, во второй – ягодами шикши.

## **Эвенские блюда**

### *Строганина (Талык)*

Это блюдо эвены готовили и из оленины, и из рыбы. Например, свежеотловленного осеннего кижуча хорошо заморозить, порезать на мелкие кусочки и есть с солью в сыром виде.

### *Рыба с ягодой, толкуша (Олтэ тывтынун)*

Отварную рыбу, очищенную предварительно от костей, смешать с шикшей или голубикой. Употреблять в холодном виде.

### *Кровяной суп*

Свежую оленью кровь варить в течение 20-30 минут, помешивая, в костном или мясном бульоне. Посолить по вкусу. Добавить корни кимчиги, сараны и черемшу. Подавать в горячем виде по готовности.

### *Рыбная мука*

Рыбу лососевых или других пород отварить до полуготовности, поместить в таз, отделить мякоть от костей и слегка размять на небольшие кусочки (в отличие от аналогичного приготовления блюда коряками и ительменами, когда мякоть толчется), которые затем подвялить или подсушить на шкуре под солнцем и на ветру. Массу постоянно перемешивать. Готово блюдо, когда мякоть полностью высохнет. Употребляют рыбную муку можно в сухом виде, а можно залить кипятком.

Таким образом рыба заготавливается впрок, что очень выручает зимой, когда наступают периоды длительных пург или время отела оленей.

## **Чукотские блюда**

### *Строганина (Хит-хит)*

В зимнее время, когда мало витаминов, чукчи любят употреблять заготовленное с осени мясо оленя в сыром виде. Едят его, не размораживая, настрогав маленькими кусочками.

### *Олений салат*

Блюдо является лакомством. Снимают жилы с ног оленя, извлекают костный мозг из всех конечностей, головной мозг, почки, легкие, нёбо. Всё мелко порезать, перемешать и употреблять в сыром виде.

### *Кровяной суп (апана)*

всю кровь после забоя оленя собрать, слить и, пока она теплая, тщательно перемешать руками. Для длительного хранения кровь заливают в промытый желудок оленя.

Суп готовят на воде, доведя её до кипения, затем малыми порциями, постепенно, добавить кровь и доваривать суп на медленном огне. Когда суп готов и кровь свернулась, цвет у него бурый. Хозяйки обычно определяют готовность по шуму: недоваренный суп издает звонкий шум, а когда готов, шум становится глухим.

После готовности приправить суп внутренним жиром оленя, диким луком, луковицами сараны, шикшей, ливером.

## **Алеутские блюда**

### *Толкуша*

Отварную рыбу перемешать с шикшей, заправить нерпичьим жиром.

### *Кровяной суп*

Суп готовят из крови котика. Принцип приготовления такой же, что и при приготовлении супа из оленьей крови. Употребляют в пищу в горячем и в холодном виде.

Можно приготовить такой суп и из крови птиц.

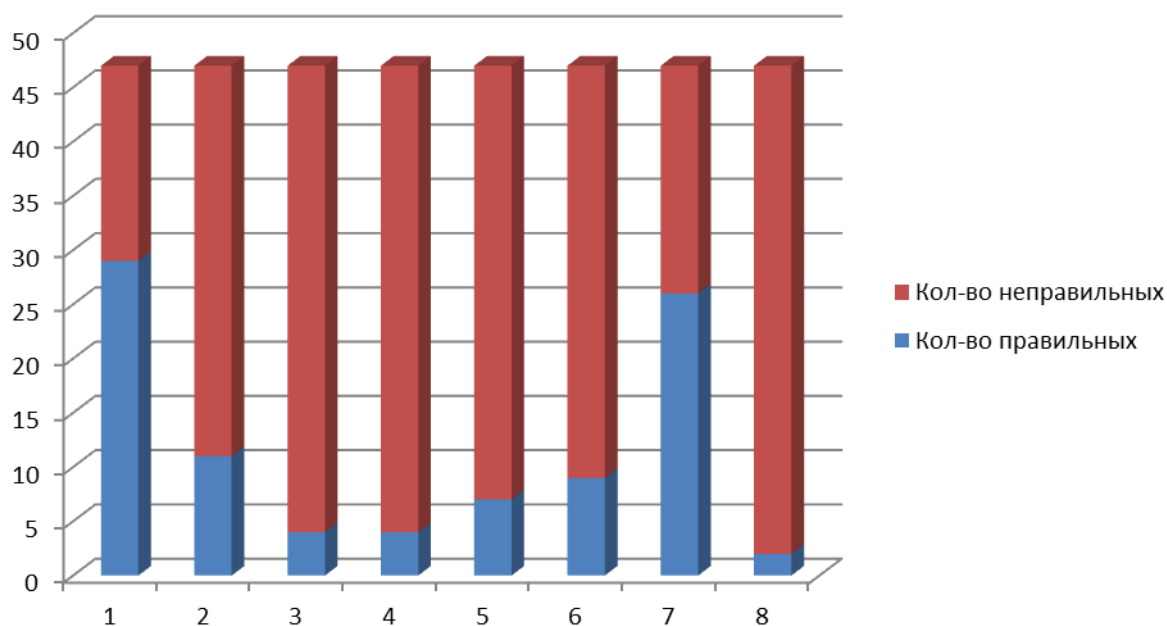
### *Алеутский суп из чайк*

Обработанную тушку чайки разделить на куски, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Сразу посолить и поставить на плиту. При закипании, не снимая пены, перемешать до однородной массы и продолжить варку на медленном огне. По готовности мяса добавить промытый рис, а в конце варки заправить мукой, разведенной в воде густоты сметаны.

АНКЕТА

1. Назовите коренные малочисленные народы Камчатки
2. Какие праздники коренных малочисленных народов Севера являются официальными праздниками Камчатского края:
  - Исыях
  - День первой рыбы
  - Алхалалалай
  - Пэгытти
  - Хололо
  - День оленевода
  - Килвэй
  - Нургэнек
  - Вороний день
3. Что такое:
  - толкуша
4. Что такое:
  - строганина
5. Что такое:
  - рыбный порошок
6. Что такое:
  - юкола.
7. Назовите основу питания ительменов
8. Какое растение во времена С.П. Крашенинникова являлось «основой экономики народов»?

## Опрос на знания кухни народов Камчатки



### Приложение 7

#### Пять блюд, которые стоит попробовать на Камчатке

Блюда из рыбы и морепродуктов – основа камчатской кухни. Она впитала в себя традиции коренных кочевых народов – умение быстро и вкусно делать еду из свежих продуктов, тех, что всегда под рукой. Попробовать ительменские, корякские и чукотские блюда можно во время экскурсий в этнические деревни и стойбища, а также в дни проведения национальных праздников.

Но очень многие блюда, распространённые на Камчатке, стали по-настоящему «интернациональными». Например, раньше коренные жители Камчатки не знали соли. И использовали для заготовки рыбы способ квашения. Такую рыбу можно попробовать и сейчас, но, наверное, не всем она придётся по вкусу.

#### 1. Тельное из рыбы

Если быть объективным, тельное – это блюдо-метис. Его начали готовить на Камчатке после прихода казаков. И называли поначалу эти котлеты из рыбы с начинкой – тельное. В качестве начинки к ним использовали картошку или луковицы небольшой красиво цветущей саранки (или сараны). Конечно, тельное с сараной сегодня ещё нужно поискать. Но большие котлеты из красной рыбы с картофельным пюре внутри на любом празднике можно попробовать. Пожалуйста! Для рыбного фарша всегда применяется свежесвыловленная рыба (нерка, чавыча, кета, горбуша или сёмга), которую смешивают с луком, чесноком и небольшим количеством специй. Получается вкусно и питательно. И гарнир особый не нужен – вот он картофель, уже внутри.



## 2. Камчатская уха

Камчатка – прекрасное место для рыбалки. А уха по-камчатски – это много рыбы, даже очень много рыбы, и обязательно чистая вода. Рыбу используют лососевых пород – кижуч, нерку, чавычу. Но подойдёт и другая. Главное – свежесвыловленная. Чтобы приготовить настоящую тройную уху, в получившемся после двух варок рыбном бульоне отваривают самые вкусные части рыбы – головы и брюшки, а также нарезанный картофель. А первые порции варёной рыбы подают к ухе отдельно, посыпав их зеленью. Такую уху хорошо есть под дымок костра, созерцая исполинские вулканы. Кстати, пока уха готовится, в том же самом костре можно сделать прекрасную печёную рыбу в фольге. Только нужно не забыть её предварительно посолить и не жалеть специй.

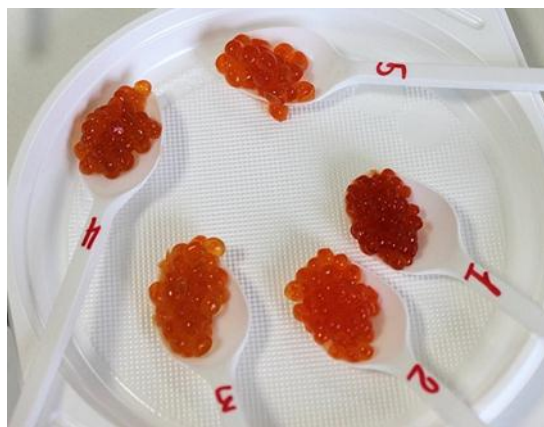


### 3. Икра

Приехав на Камчатку, избавляешься от привычной установки, что икра бывает красной. Она здесь – разная, а точнее, от разных видов лососёвых рыб. Нежный морковный цвет имеет икра мелкой горбуши и среднего размера чавычи. Красно морковный – крупной кеты. А икра мелкой нерки и среднего размера кижуча багрово-красного оттенка. При заготовке икры её солят и добавляют консервант, чаще всего – буру, а для респектабельного вида – глицерин.

Хорошая икра не должна быть слишком солёной и никогда не должна горчить. Но и пересоленная икра, на самом деле, не большая проблема. Её несложно вымочить. Пробуя икру, следует прижать её к небу и несильно надавить языком. Если икра хорошего качества, все икринки лопнут. Протестировали? Всё – можно делать бутерброд!





#### 4. Рыбный салат с ягодой

Считается, что от этого сытного блюда становятся здоровыми и молодеют. Распространено угощение у разных народов Камчатки. Коряки и чукчи готовят его с ягодами шикши и называют «кылыкыл», а ительмены – «силк-сил». Русские же и алеуты говорят о таком салате «толкуша».

В качестве рыбы для приготовления блюда используют свежельовленного лосося. Его варят, остужают и освобождают от костей. Берут шикшу, морошку, бруснику – в зависимости от сезона, главное – спелые, и предварительно толкут в более мелкую массу. Салат из измельченной рыбы и ягод заправляют растопленным жиром нерпы. Но несведущему человеку этот оттенок вкуса будет выделить непросто. В толкушу часто добавляют луковицы сараны или траву кипрея, а также кедровые орехи. А иногда рыбу заменяют на оленину.



#### 5. Юкола

Особый аромат и аппетитный вид вяленый рыбы не дадут никому пройти мимо рыбного базара. Юкола получается из ценных лососевых пород. Вялят её без костей и обязательно на свежем воздухе. Степан Петрович Крашенинников, исследовавший Камчатский полуостров в XVIII веке, записал, что юкола для коренных народов была основной пищей, сравнимой по частоте употребления со ржаным хлебом у русских.

Для просушки рыбу потрошат, отделяют от хребта и развешивают на свежем воздухе, защищая от прямых лучей солнца и дождя. В погожие дни сушка протекает быстро. Через 3-4 дня юкола бывает уже готова. Её перевешивают под настилы для длительного хранения. Рыбьи головы коряки, чукчи и ительмены предпочитают квасить, а оставшиеся от рыбы хребты также сушат и скармливают собакам в зимнее время.

Ну, и, конечно, нужно понимать, что вяленую рыбу термически не обрабатывают, так что покупать её лучше на крупных рынках или в магазинах Петропавловска-Камчатского и Елизово. Она не должна иметь никаких пятен, кислого запаха, а также не должна ломаться при сгибании [5].



Фото юкола [6]

## Приложение 8

**Кафе Кэлылан** (с ительменского языка «пестрая нерпа»)

