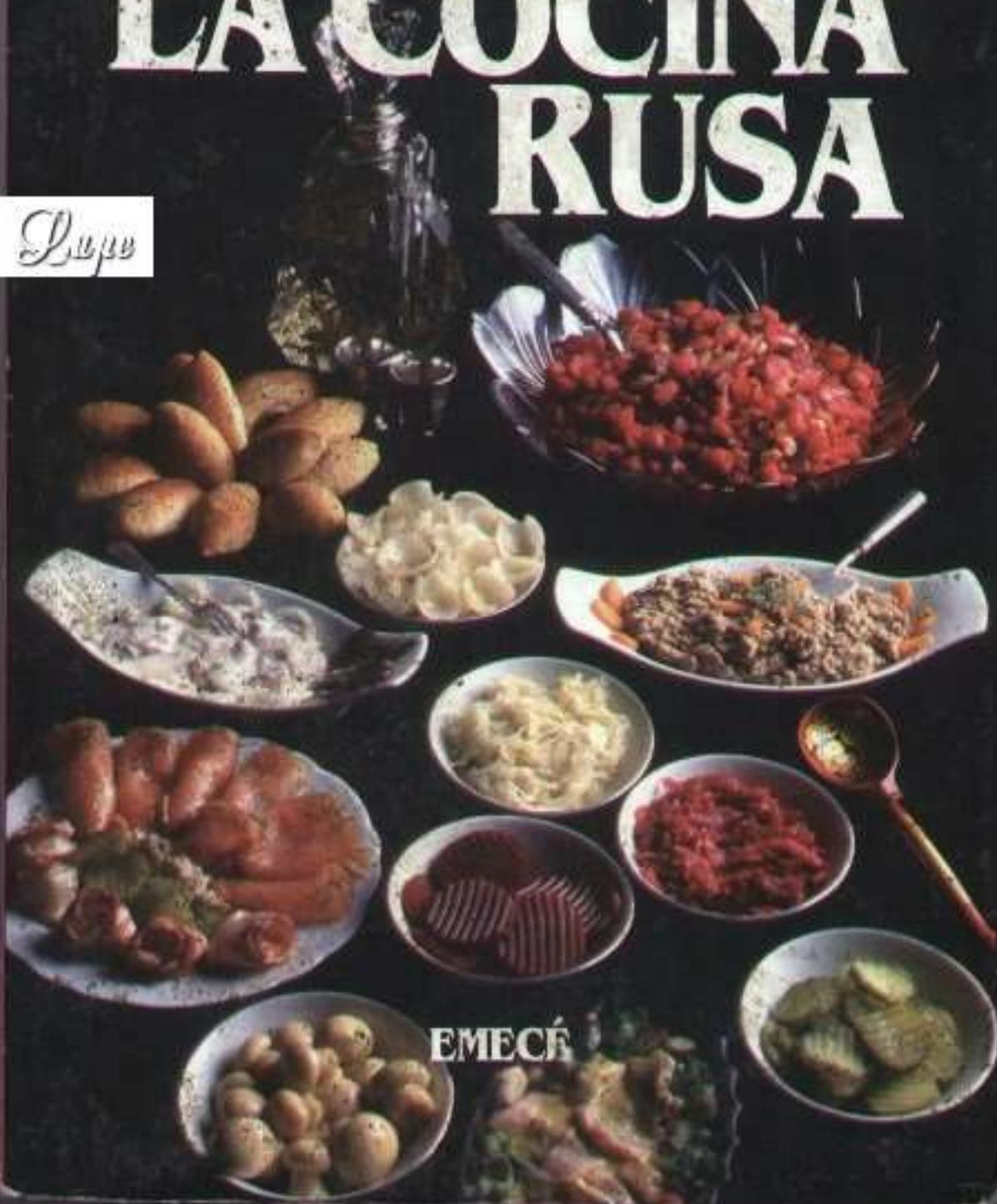


*Ostia Kuzmin*

DELICIAS DE  
**LA COCINA  
RUSA**

*Deje*



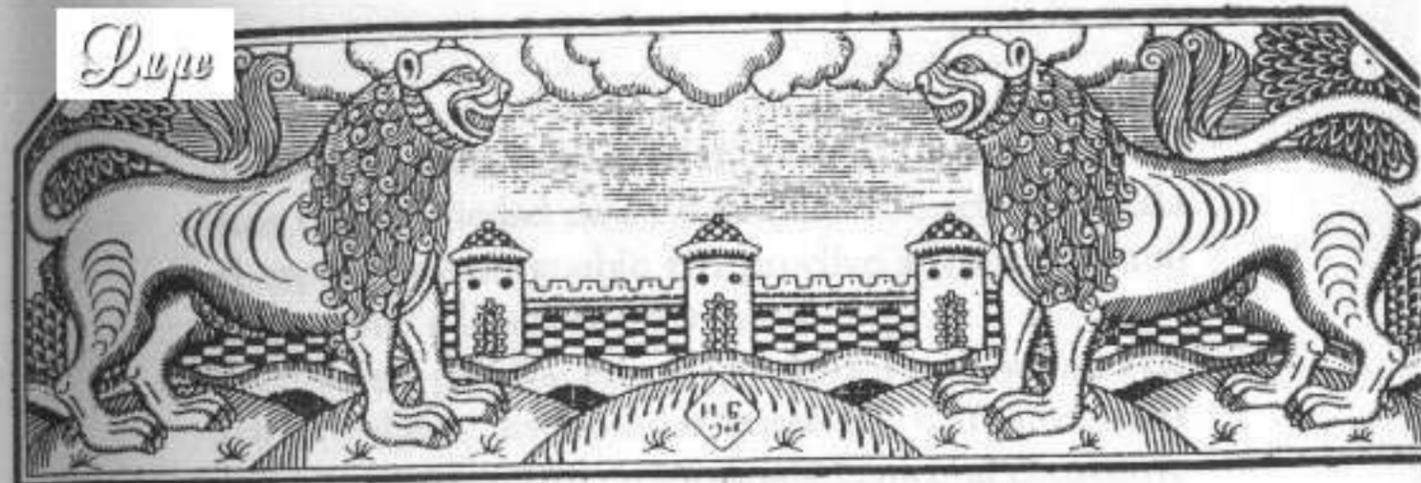
EMECÉ

Mesa pascual:  
Pasja, kulich,  
piroshki,  
salmón y  
encurtidos varios.

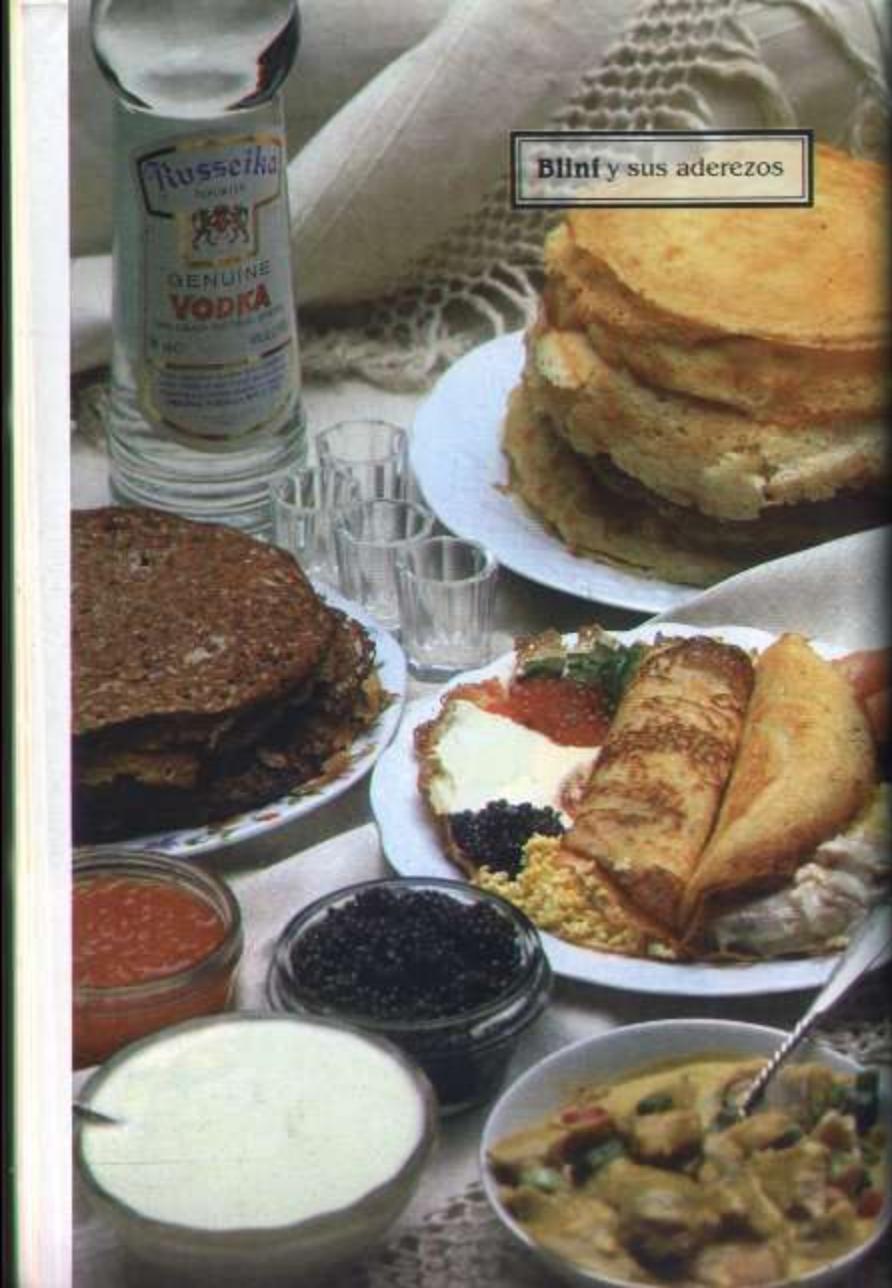
*Luz*



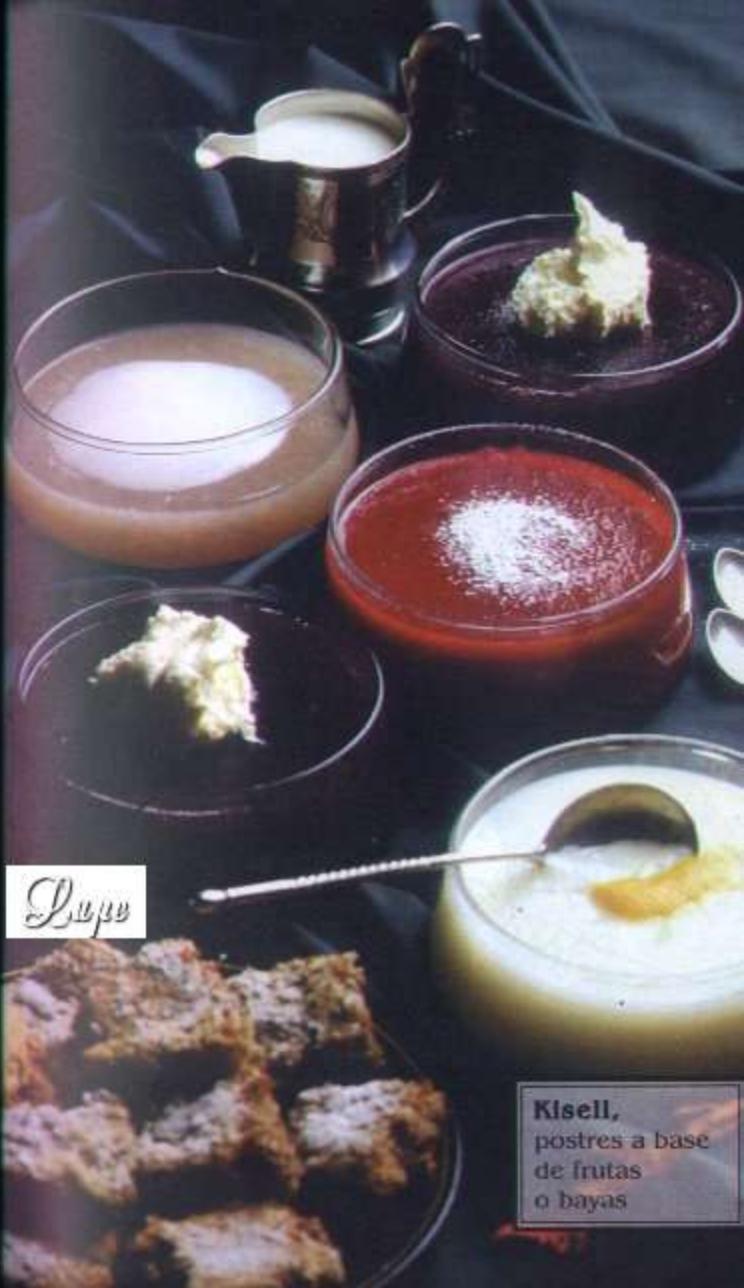
Lupo



## HISTORIA DE LA COCINA RUSA

A collage of Russian dishes. In the top left, a bottle of Russeika vodka is visible. The central focus is a stack of golden-brown blinis on a white plate. To the left, there is a stack of dark, dense bread. In the foreground, several small glass jars contain various toppings: red caviar, black caviar, a white cream sauce, and a vegetable-based sauce. A plate in the middle shows a blini topped with caviar and other ingredients.

**Bliní y sus aderezos**

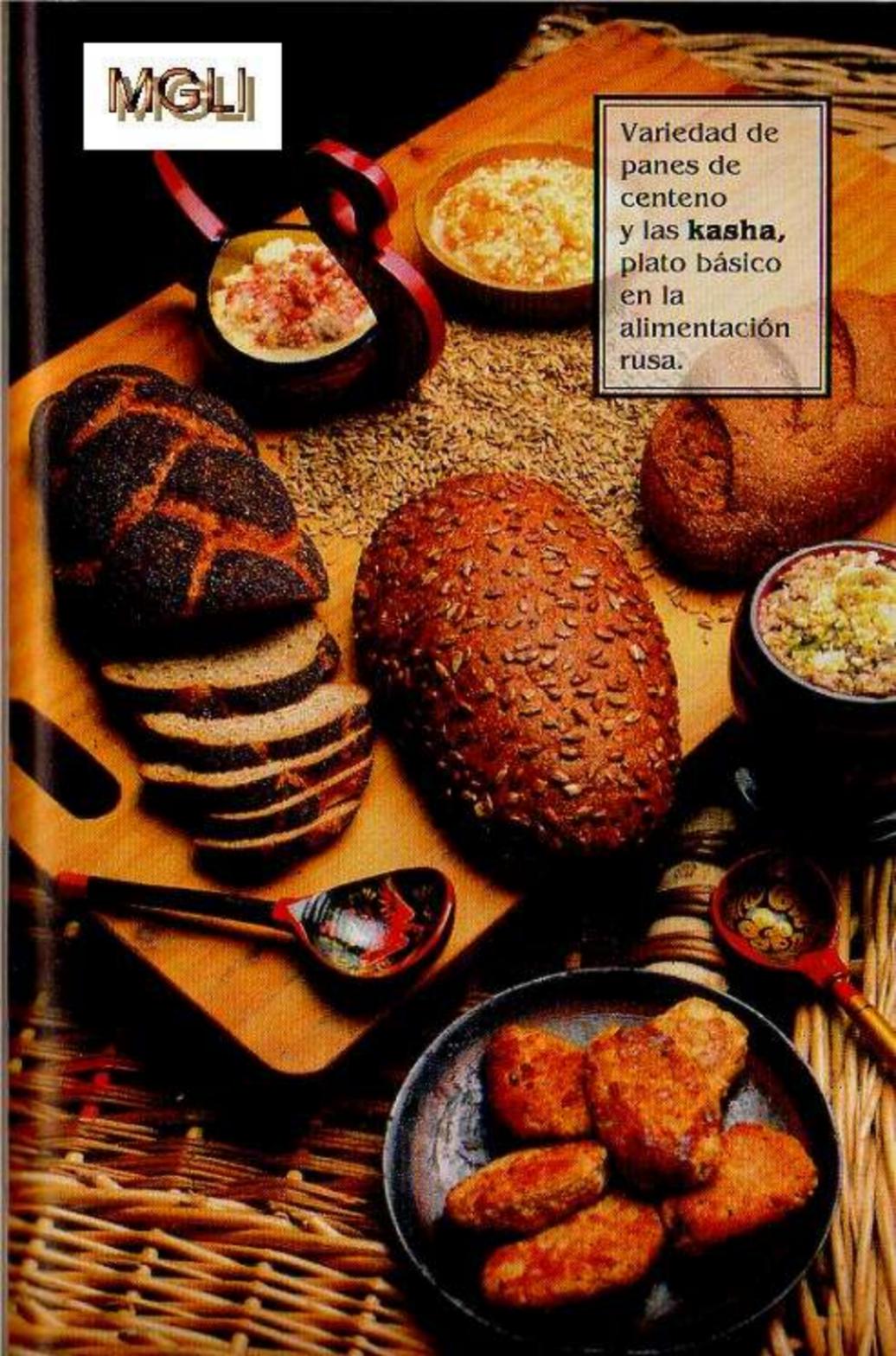
A collection of Russian sweets and drinks. At the top, a small silver pitcher contains a white liquid. Below it, a glass is filled with a light-colored beverage. To the right, a small bowl contains a red sauce topped with white powder. In the center, a bowl holds a dollop of white cream. At the bottom, a large bowl is filled with a white, creamy substance, possibly a dessert or a drink, with a spoon resting in it. In the bottom right corner, a plate of fried, breaded pieces is visible.

*Luzo*

**Kisell,**  
postres a base  
de frutas  
o bayas

MGLI

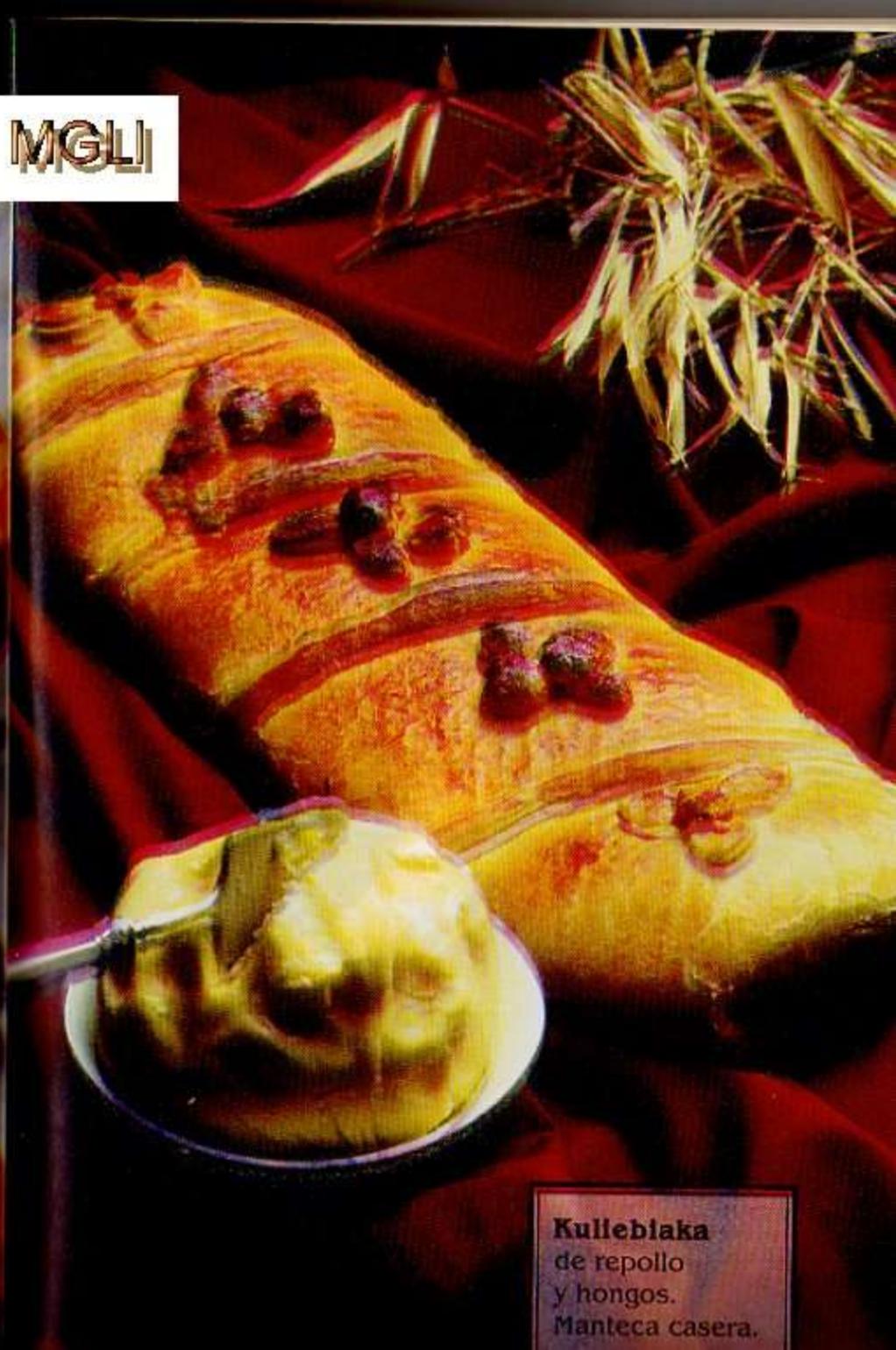
Variedad de panes de centeno y las **kasha**, plato básico en la alimentación rusa.



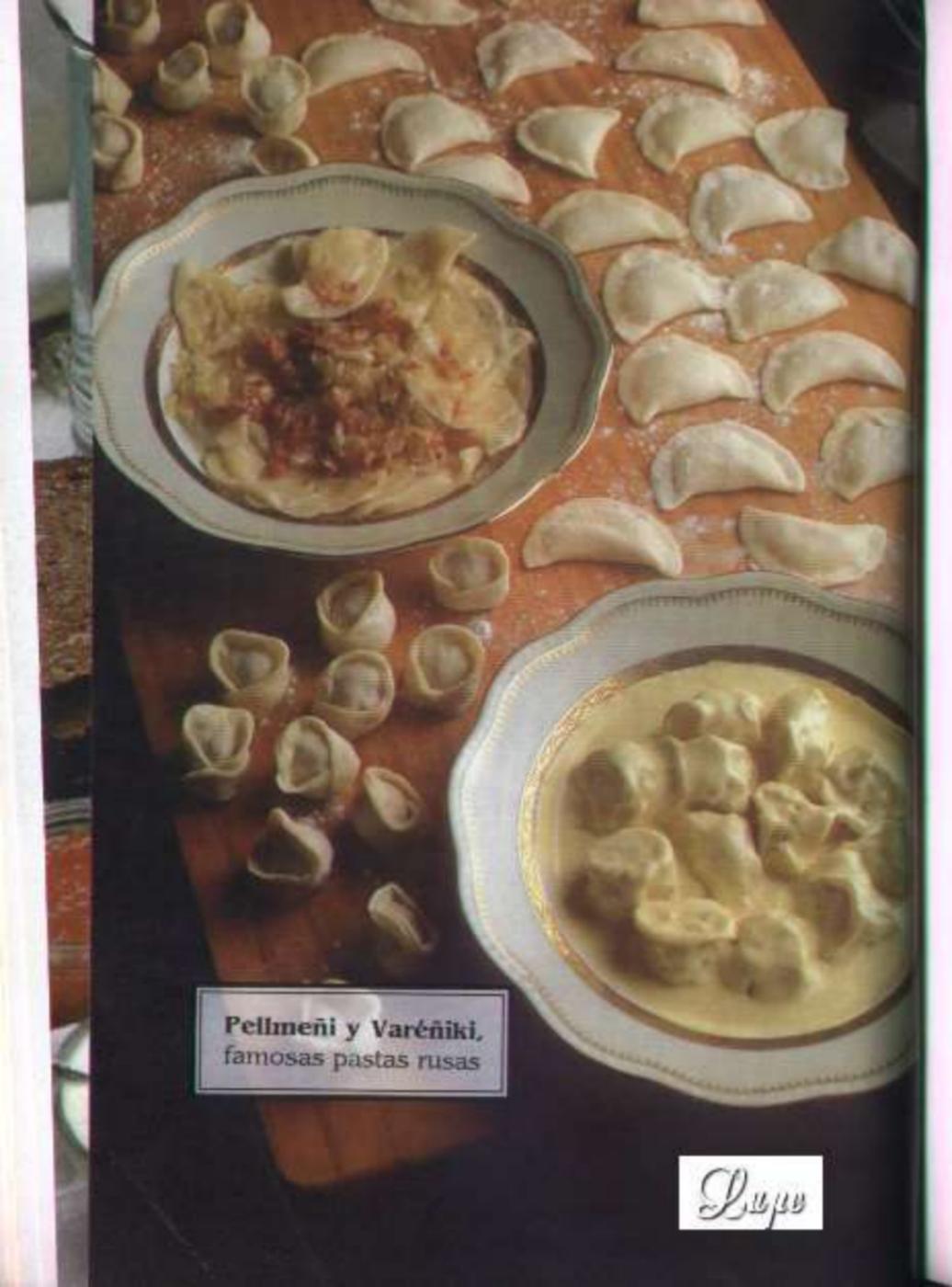


**Piroq** dulce  
de manzanas,  
strudel de amapolas,  
**kovriga** y **priannik**,  
**delikatessen**  
de membrillos

**MGLI**

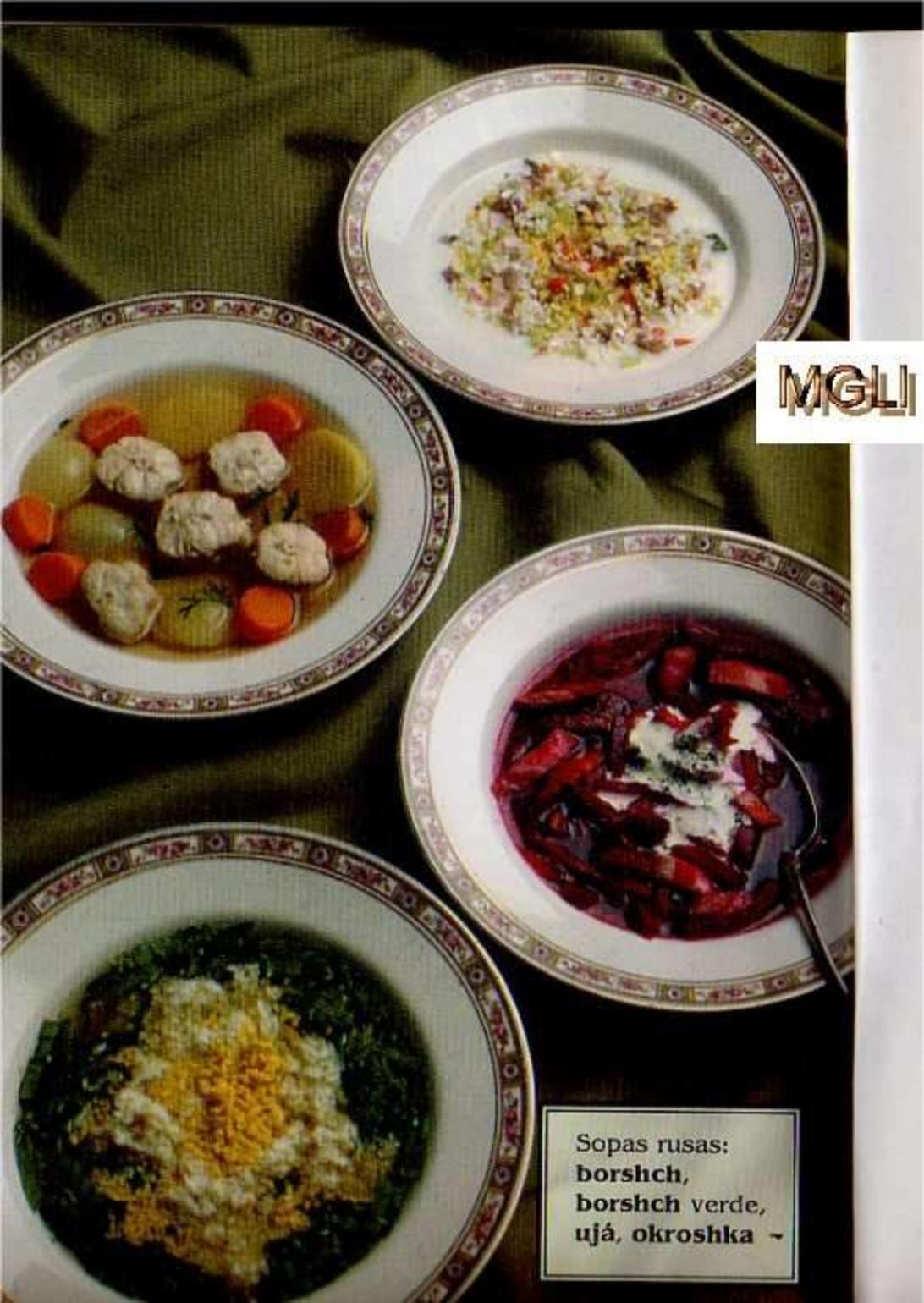


**Kulleblaka**  
de repollo  
y hongos.  
Manteca casera.



**Pellmeņi y Varėņiki,**  
famosas pastas rusas

*Душо*

The image displays four distinct Russian soups in white ceramic bowls with decorative borders, arranged on a green fabric background. The top-left bowl contains a clear soup with dumplings, sliced carrots, and potatoes. The top-right bowl features a thick, white soup with a colorful vegetable and meat mixture. The bottom-left bowl is filled with a dark green vegetable soup topped with a mound of white rice and yellow cheese. The bottom-right bowl shows a vibrant red borscht with a dollop of white cream and a spoon resting in it.

**MGLI**

Sopas rusas:  
**borsch,**  
**borsch verde,**  
**ujá, okroshka -**



HISTORIA DE  
LA COCINA RUSA

Uno de los principales encantos de la Cocina Rusa reside en la variedad de su contenido. Se refleja en ella el espíritu de un pueblo tan proclive a la alegría exultante como a la apatía y a la pena.

Este país fue en sus comienzos un conjunto de tribus eslavas distribuidas entre los Cárpatos y los Urales. Una creciente uniformidad cultural constituye el primer crisol sobre el cual se dará la incorporación de lo diferente pero sin confusiones. Su gastronomía permanece fiel a ese carácter propio pese a las influencias de múltiples civilizaciones.

Rodeada por China, Mongolia, Persia, poblaciones del Cáucaso, Turquía y los pueblos balcánicos, invadida y colonizada durante tres siglos por los tártaros, guerreando e interactuando con polacos, teutones, livones, bálticos y escandinavos, Rusia metaboliza todas estas influencias y confiere a sus platos un colorido particular. Finalmente se produce un gran aporte europeo, surgido no sólo a raíz de la apertura hacia occidente, gestada por Pedro el Grande en el siglo XVII, sino por todas las modas que desde entonces conmueven a la sociedad rusa, en especial la francesa,

que fue la más notoria.

El largo receso invernal obliga a marinar frutas y verduras. Así se preparan los deliciosos pepinos, hongos, manzanas y peras en vinagre para acompañar las carnes frescas o saladas.

Dadas las características climáticas extremas, las sopas tienen un peso particular en la dieta ya que son nutritivas y altamente calóricas. La más famosa es el *borshch*,\* que se hace con remolacha, aunque existen otros tipos menos conocidos como el verde, de acedera, y que se pueden fortificar con el agregado de papillas —denominadas *kasha*\*— de mijo, arroz, trigo sarraceno o cebada perlada.

Los pescados, tanto frescos como salados, son muy importantes en la alimentación cotidiana y los preferidos son las carpas, arenques, bacalao y besugos. Las carnes de ternera, cerdo (fresca y ahumada) o cordero se presentan en una amplia gama de platos calientes y fríos. Éstos, acompañados con vegetales y pescados, integran las famosas *zakuski*,\* especie de *hors d'oeuvre*,\* como el *jolodiétz*\* —patitas de cerdo en su gelatina— o el *ikrá iz baklayán*,\* conocido como caviar de berenjenas.

Entre las pastas se destacan los *pellmeñi*,\* rellenos con carne, originarios del norte siberiano. Otras muy populares son los *varéñiki*,\* más grandes y rellenos

\* Las palabras extranjeras y aquellas que requieran explicación especial figuran en el Glosario (pág. 372 y sigs.). Con el objeto de poder disponer de un diccionario funcional de términos culinarios rusos, también las palabras que se autoexplican en el texto figuran incluidas en ese listado.

### Lupe

nos de papa, cebolla, queso y hasta guindas, ciruelas o damascos.

El *pirog*\* o los *piroshki*,\* son pequeñas empanadas rellenas de carne, pollo o vegetales, que acompañan las entradas y las sopas. La *kuliebiaka*,\* un pastel con masa muy fina y relleno de salmón, arroz o trigo sarraceno, servido con manteca o crema agria.

Los famosos *blini*,\* panqueques de masa fermentada, que se acompañan con *ikrá*\* (caviar), pescados ahumados y salados, rociados con manteca y crema, constituyen la única comida en los días de carnaval. Existen otras preparaciones conmemorativas como el *kulich*,\* famoso pan pascual, o la *pasja*,\* que es una deliciosa torta de queso, manteca y frutas.

Entre las bebidas populares se encuentran el *kvass*,\* obtenido sobre la base de agua fermentada con pan de centeno, y el *vodka*,\* que no necesita presentación. En cuanto al té y a su aliado infaltable el *samovar*,\* acompañan al ruso durante todo el día. Sobre la forma de prepararlo, servirlo y tomarlo se puede decir que, sin ser una ceremonia solemne, tiene las características de un ritual al que nos referiremos más adelante. Como complemento están los *vatrushki*,\* masitas de levadura rellenas con queso y pasas, sin olvidar los dulces de bayas enteras que a veces endulzan el mismo té.

Dentro de las hierbas la infaltable es el *ukrop*,\* o eneldo, cuyo perfume característico se percibe en las carnes marinadas y en todas las ensaladas. Hay infinidad de posibles combinaciones entre tantos y tan variados ingredientes, pero entre todas se destaca la vi-

ñegriet,\* considerada la ensalada popular rusa, que se prepara a base de remolacha, porotos, papas, zanahorias, pepinos salados y hasta con repollo salado y fermentado, entre la larga propuesta de ingredientes y aderezos.

Las auténticas comidas rusas fueron difundidas en el extranjero mayormente por los exiliados rusos y, en menor medida, por varios grupos que convivieron en el amplio territorio, como los semitas, germanos o zingaros, que absorbieron las costumbres eslavas y las difundieron a través de sus migraciones.

Sin embargo, muchas preparaciones conocidas hoy en el mundo entero como "rusas" no son tales. Se las llama así frecuentemente por la diversidad y el exotismo de su contenido o para aludir a la nacionalidad de su creador, y no por contener rasgos genuinos de esa cocina.

OTILIA KUSMIN<sup>1</sup>

Lupe

<sup>1</sup> Especial para el diario *La Nación*, Temas Cotidianos, 24-11-85.



**ADEREZOS  
Y AROMAS**



ADREZOS  
Y AROMAS

Lupe

Procedimiento lento  
Crema, 300 cm<sup>3</sup>  
Agua, 150 cm<sup>3</sup>  
Vinagre, 50 cm<sup>3</sup>

Estacionar la crema con el vinagre en la heladera. Dejar pasar de una a dos semanas.

*Felizmente, muchos aderezos y aromas que caracterizan a la cocina rusa pueden ser conseguidos o reemplazados exitosamente por nosotros.*

**La crema ácida\* o agria - smetana\***

En la Argentina no se comercializa la crema ácida pero podemos reemplazarla por crema fresca cortada con jugo de limón o bien estacionarla hasta que se acidule. Con eso se logra un sabor y textura similares a la smetana, que integra numerosos platos rusos, tanto fríos como calientes. Éstas son las dos formas posibles de hacerla:

**Procedimiento rápido**

Crema, 250 cm<sup>3</sup>  
Jugo de limón colado, 50 cm<sup>3</sup>

Unir la crema con el jugo de limón, dejar a temperatura ambiente hasta que se espese y resulte cremosa. Estará lista para utilizar.

### Procedimiento lento

Crema, 200 cm<sup>3</sup>

Estacionar la crema en su propio envase en la heladera. Dejar pasar de una a dos semanas, hasta que al agitarla se sienta que ya espesó. Cuando llegue este momento estará ácida y a punto para utilizar. Quien opta por este sistema debe estacionar la crema en su envase de origen sin abrirlo para no vulnerar su esterilidad.

Otra forma muy difundida, por contener menos calorías, consiste en sustituir la crema con queso de crema fresco, apenas aligerado con leche o yogur natural.

### La mostaza rusa

La mostaza rusa es muy picante y a la vez dulce. Puede modificarse el sabor de la mostaza común en pasta agregando granos de mostaza molidos y un poco de miel o azúcar. O bien seguir alguna de las siguientes recetas caseras:

#### Mostaza rusa - versión 1

Mostaza en grano, 1/2 Taza

Azúcar, 1 C.

Miel, 1 C.

Lupe

Sal, 1 c.

Agua, 150 cm<sup>3</sup>

Vinagre, 50 cm<sup>3</sup>

Leche hervida y fría, 100 cm<sup>3</sup>

Cúrcuma en polvo, 1 C.

Unir el vinagre con el agua, llevar a hervor y dejar enfriar. Moler los granos de mostaza (en molino eléctrico o comprar molida).

Procesar o licuar la mostaza en polvo, la preparación de vinagre, la leche, la sal, la miel, la cúrcuma y el azúcar. Guardar en frasco de vidrio en la heladera. He tenido esta mostaza por más de 6 meses, y mejora su sabor con el tiempo.

#### Mostaza rusa - versión 2

Leche hirviendo, 3 C.

Mostaza en polvo, 3 C.

Vinagre, 2 C.

Azúcar, 2 C.

Sal, 1 c.

Aceite, 2 C.

Mostaza en pasta, 3 C.

Remojar la mostaza en polvo con la leche hirviendo y dejar reposar para que se hidrate. Unir la mostaza en pasta, el vinagre, el aceite, el azúcar y la sal.

Eneldo *Anethum graveolens*, de la familia de las umbelíferas: En francés se llama *aneth*,\* en inglés y alemán *dill*\* y *ukrop*\* en ruso.

Podría decirse sin exagerar que esta hierba con profundo aroma a campo es el perfume de la cocina rusa. En primavera y verano se consume la hoja verde y fresca. En invierno la hoja seca o conservada junto con sus tallos en vinagre o salmueras condimentadas. Los rusos que están lejos de su tierra, donde el *ukrop* crece en forma silvestre, cultivan esta hierba en canteros o en macetas. Siempre la tienen a mano en verano y en invierno. También es posible conservar sus hojas picadas en el freezer.

Su nombre deriva del vocablo nórdico *dilla*\* que significa "tregua", relacionado esto con el descanso ya que un té con semillas de *dill* se considera sedante e inductor del sueño.

### Aceite

El aceite típico de la cocina rusa es el de girasol, resulta el más adecuado para elaborar todas las recetas propuestas en este libro.

Lupe

Rábano picante *armoracia rusticana*, de la familia de las crucíferas

Planta perenne originaria del sur de Rusia, de unos 60 centímetros; es posible cultivarla a partir de trozos de la misma raíz. Si se planta y prende fuerte es muy difícil de erradicar, pues al arrancarla suelen quedar trozos del rizoma que vuelven a crecer. Planta de gran fortaleza, con hojas verdes oscuras de bordes dentados, posee pequeñas flores en las espigas terminales.

Esta raíz es muy picante y aromática. En ruso se llama *jren*\* y se la comercializa preparada en conserva. Sin embargo, la mejor manera de utilizarla es rallándola en el momento, para que conserve su aroma intacto, cuidando no acercarse demasiado los ojos pues pueden arder. Hay quienes prefieren suavizar su sabor con crema ácida o también con remolacha picada.

También es posible utilizar las hojas como parte de ensaladas o condimento.

### Preparación del *jren*

Raíz de rábano picante, 1  
 Vinagre, 200 cm<sup>3</sup> (aproximadamente)  
 Sal, 1 c.

Pelar la raíz con pelapapas, rallarla muy fino. Colocarla en un frasco de vidrio y cubrirla con vinagre. Salar, tapar y conservar en la heladera hasta utilizar.

### Las cebollas

La cebolla se usa mucho en la cocina rusa, cruda junto con crema ácida en preparaciones de pescados y vegetales salados o marinados, y también rehogada en manteca como base de numerosas salsas.

La cebolla de verdeo y el cebollín es muy usado en la cocina de primavera.

### Los pepinos

Los pepinos salados o agridulces marinados se preparan y se guardan para el largo invierno. Están presentes en numerosas *zakuski*.<sup>\*</sup> Su salmuera se utiliza en condimentos de ensaladas y hasta para cocinar pescados o elaborar sopas. Hay distintas formas de conservarlos, como veremos más adelante.

### El repollo salado y fermentado

La *salionnaia kapusta*<sup>\*</sup> es muy usada como aderezo, como relleno de *piroshki*<sup>\*</sup> o como parte de guisos; constituye un elemento imprescindible en la cocina de invierno.

Lupe

### La raíz de apio y la raíz de perejil

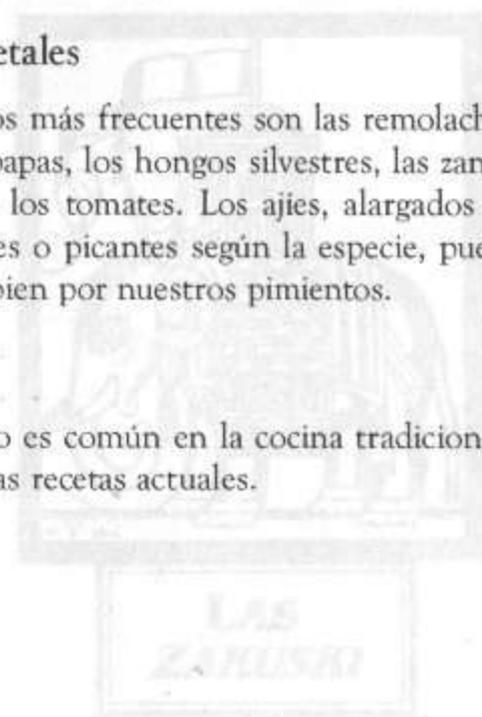
Se emplean habitualmente para aderezar caldos y guisos en invierno. En primavera y verano se usan sus hojas y se guardan las raíces para más adelante.

### Los vegetales

Los más frecuentes son las remolachas, los nabos, las papas, los hongos silvestres, las zanahorias, el repollo y los tomates. Los ajíes, alargados y aromáticos, dulces o picantes según la especie, pueden reemplazarse bien por nuestros pimientos.

### El ajo

No es común en la cocina tradicional rusa pero sí en las recetas actuales.



Lupe



**LAS  
ZAKUSKI**



Lupe

En cocina rusa las zakuski\* son bocados o pequeñas entradas, frías o calientes, que se sirven principalmente con vodka\* antes de la comida. La palabra zakuski viene del verbo "morder"; significaría literalmente como "mordiscos" que anteceden a la comida. Zakuski es el sustantivo plural y zakuska\* su singular. En el siglo pasado se estilaba servirlos en la antesala del comedor. Su variedad, sobriedad u opulencia estaban directamente relacionados con el poder económico del anfitrión. En las mesas más nutridas no faltaban el caviar, las huevas ahumadas de pescado, empanaditas de variados rellenos, salmón, anguila, esturión marinado. Bolitas de carne, paté de hígado y de arenques, huevos rellenos, ensaladas a base de vegetales, aves y pescados varios. Las remolachas, las papas, los pepinos agri-dulces, los hongos y las frutas marinadas, los panes de centeno perfumados con kummel,\* amapolas y cebolla. Quienes amen la literatura rusa podrán encontrar en Tolstoi, Pushkin, Chejov y otros famosos escritores descripciones profusas, coloridas y nutridas de estos espléndidos platos, que deslumbraron en las cortes europeas por su variedad, simpleza de elaboración y exquisito sabor. No pasó mucho tiempo cuando entradas como la kuliebiaka,\* o preparaciones rusas como los blini\* y el bef Stróganoff\* se incorporaron con matices propios a la cocina francesa.

### PESCADOS SALADOS Y MARINADOS

#### LOS ARENQUES

Se conoce como arenque a varias especies de pescado de la familia de los *cupleidos*, de agallas muy abiertas, dientes afilados, cabeza fina, boca puntiaguda, dorso negruzco y vientre plateado. El mundo antiguo no conoció este pez de aguas frías hasta la Edad Media, cuando por cambios climáticos y el consecuente enfriamiento de las aguas el arenque llegó al Mar del Norte. Su pesca se fue transformando poco a poco en industria. Galos, celtas y eslavos incorporaron a su alimentación este nutritivo pescado, que se transformó para los países del Norte en excelente reserva proteica durante los largos meses de invierno. Al igual que el bacalao, el arenque salado fue consumido por los pueblos del Mediterráneo; muchos textos latinos de la época mencionan al arenque como *alecum* o *alexium* (del griego *als* = sal), llamado también "rey de la Cuaresma medieval" o "trigo del mar".

El arenque salado interviene en varias entradas rusas. En nuestro país se importa ahumado o en sal-

Lupe

muera y también en distintas salsas. También se suele reemplazar por lacha, un pez del Atlántico Sur al que se conoce con el nombre de arenque nacional. Se consigue en salmuera o fresco para salar y marinar como lo hacen algunas familias rusas. También es factible encurtir sardinas frescas con un procedimiento simple, al que me refiero seguidamente.

## Lachas o sardinas

### Proceso de salado

1. Comprar los pescados muy frescos.

Lo más importante es conseguir los pescados recién llegados al mercado. La temporada en que se pescan lachas y/o sardinas en nuestro mar se desarrolla entre agosto y septiembre.

2. No lavarlos ni eviscerarlos.

Es importante no mojarlos ni quitar las vísceras. Tal como llega a sus manos debe ser enterrado en sal gruesa. En un recipiente de vidrio o acero inoxidable intercalar capas de pescado y capas de sal. No taparlo y dejarlo en un lugar fresco o en la heladera por no menos de 30 días. Pueden permanecer por más tiempo pero tomará más horas desalarlos. La limpieza se realiza una vez curados los pescados. Si se evisceraran frescos pueden oxidarse y comenzar su descomposición antes de concluir el proceso de salado.

*Lupe*

### 3. Proceso de desalado

Dejarlos un mínimo de 4 horas en agua, té liviano o leche, para que vayan perdiendo su sal.

### 4. Limpieza y eviscerado

Para limpiarlos es necesario primero extraer los filetes, luego sacarles la piel y prolijar con cuchillo sus bordes quitando restos de agallas o aletas. Después lavarlos muy bien en agua corriente para quitar restos de vísceras o piel y guardarlos en vinagre por un tiempo no mayor a 30 días (para conservarlos por más tiempo, pasteurizar los frascos).

## Recetas con arenques

### Paté o picado de arenque - *Forshmak*\*

- Arenque desalado, 1
- Manzana chica, 1
- Yema cocida, 1
- Cebolla rehogada en manteca, 1
- Cebolla de verdeo, 1
- Sal, pimienta, aceite y vinagre
- Miga de pan, 50 g
- Leche para remojar el pan

Pasar por la máquina de picar el arenque, la manzana, la yema, la cebolla rehogada y la ce-

bolla de verdeo cruda. Remojar la miga de pan en un poco de leche, exprimir. Agregar al picado, mezclar bien y condimentar con pimienta, vinagre y sal. Cuidar la cantidad de sal y vinagre pues depende del grado de concentración salina que aún conserve el pescado y si fue o no macerado en vinagre. Este paté es excelente para servir con trocitos de pan de centeno y también para rellenar huevos cocidos.

#### Paté caliente de arenques salados

Filetes de arenque desalado, 2  
Arroz blanco cocido, 1 T  
Puré de papas, 1 T  
Cebolla grande, 1  
Manteca, 2 C.  
Pan rallado, 1 C.  
Sal y pimienta

Picar los filetes de arenque, unir el puré y el arroz. Rehogar en manteca la cebolla picada fina y unir a la preparación anterior. Condimentar con sal y pimienta, si fuera necesario. Colocar en molde enmantecado, de 20 cm de largo y espolvoreado con pan rallado. Hornear en horno moderado (180°C) hasta dorar. Desmoldar, servir caliente.

*Lupe*

#### Arenque con mostaza

Filetes de arenques limpios y desalados, 4  
Agua, 200 cm<sup>3</sup>  
Vinagre, 100 cm<sup>3</sup>  
Clavo de olor, laurel, granos de pimienta, orégano  
Mostaza en pasta, 100 g  
Cebolla de verdeo en anillos finos, 1

Cortar los arenques en tiras regulares, disponer en una fuente. Unir el agua, el vinagre y todas las hierbas y especias. Llevar al fuego y reducir hasta la mitad. Dejar enfriar. Agregar la mostaza y salsear los filetes. Distribuir la cebolla sobre la superficie.

#### Arenques con cebolla y huevo

Filetes de arenques salados, 4  
Té fuerte con leche, 1 T  
Crema, 250 cm<sup>3</sup>  
Jugo de limón, 50 cm<sup>3</sup>  
Huevos duros, 2  
Cebolla de verdeo en anillos, 2  
Eneldo fresco o seco  
Sal y pimienta

Dejar los filetes en el té durante 24 horas, escurrir. Disponer en una fuente. Cortar la cre-

ma con el limón y esperar que espese. Condimentarla con el eneldo, sal y pimienta. Cubrir los filetes y distribuir los huevos duros picados y los anillos de cebolla de verdeo.

### Ensalada con arenques - versión 1

Papas hervidas en cubos, 500 g  
Arenques desalados, 4 filetes  
Cebolla de verdeo, 1  
Cebolla, 1  
Eneldo fresco o seco  
Crema, 250 cm<sup>3</sup>  
Jugo de limón, 50 cm<sup>3</sup>

Unir las papas con los arenques cortados en bocados, la cebolla de verdeo en anillos y la cebolla blanca en rodajas bien finas. Cortar la crema con el limón y dejar unas horas hasta que espese. Unir con la mayonesa y aderezar la ensalada.

### Ensalada con arenques - versión 2

Filetes de arenque o lacha, desalados, 4  
Papas hervidas en cubitos, 2  
Manzanas verdes en cubitos, 2  
Cebollas de verdeo picadas, 2  
Vinagre de manzana, 2 C.

Crema, 250 cm<sup>3</sup>  
Jugo de limón, 50 cm<sup>3</sup>  
Aceite, 1 C.  
Sal, 1 c.  
Pepino agridulce en cubitos, 1  
Eneldo fresco o seco

Cortar los filetes en bocados, unir las papas, las manzanas, los pepinos. Mezclar la crema con el limón, esperar que espese y unir al aceite, el vinagre y los aderezos. Unir a la primera preparación.

### Ensalada con arenque - versión 3

Filetes de arenques desalados, 4  
Remolacha cocida, 2  
Papas cocidas en cubos, 2  
Cebolla pequeña picada, 1  
Pepinos agridulces, 2  
Huevos duros picados, 2  
Eneldo fresco o seco  
Crema, 250 cm<sup>3</sup>  
Jugo de limón, 50 cm<sup>3</sup>  
Sal y pimienta

Cortar los filetes en bocados, incorporar la remolacha pelada y cortada en cubos pequeños, las papas, los pepinos en cubitos, los huevos.

Condimentar con eneldo y la crema cortada con el jugo de limón.

### Anchoítas y salmonetes rosados marinados

Anchoítas frescas, 500 g

Salmonetes frescos (trillas), 500 g

Vinagre blanco, 1 T

Sal, 3 c.

Aceite, sal, granos de pimienta, eneldo

Filetear y eviscerar muy bien las anchoítas y los salmonetes, lavar varias veces. Colocar en recipiente de vidrio o de acero inoxidable y cubrir con el vinagre y la sal. Dejar macerar por 4 horas. Escurrir el vinagre, aderezar con aceite, sal, granos de pimienta y eneldo picado. Estos pescaditos son riquísimos y resultan una apropiada guarnición local para acompañar los *blini*\* o bien servir como parte de las *zakuski*.

### Killki\* - elaborado con anchoítas

Anchoítas, 1 kg

Sal gruesa, 2 C.

Azúcar, 1 C.

Salitre (nitrato de potasio), 1 c.

Pimienta negra en grano, 1 c.

Pimienta blanca en grano, 1 c.

Jengibre, 1 c.

Clavo de olor, 1 c.

Canela en polvo, 1 c.

Comino en polvo, 1 c.

Hojitas de laurel fresco, 10

Nuez moscada rallada, 1/8 c.

*Killki* son pequeños pescaditos que habitan los ríos rusos y se comen en distintas elaboraciones. Podemos reemplazarlos por nuestras anchoítas. Una forma de prepararlos para conservar es la siguiente:

Limpiar las anchoas, lavarlas, separar los filetes. En un molinillo o picadora triturar todas las especias, la sal, el salitre y las hojas de laurel. Agregar paulatinamente esta mezcla a las anchoas mientras se las aprieta para que se impregnen de los aromas y comiencen a curarse. Dejar por 24 horas en un lugar fresco y luego guardarlas en un frasco en la heladera. No consumir antes de las 3 semanas. Pueden conservarse 2 meses en la heladera cubiertas por el jugo que sueltan.

## CAVIAR DE PESCADOS O HUEVAS DE PESCADO

### Caviar

El caviar está constituido por las huevas del esturión. El nombre tiene su origen en el término tártaro *kbavia*,\* con que se designaban las huevas de la hembra del esturión (pero no las huevas de otros pescados). El consumo del caviar se remonta a la antigüedad, pues durante largo tiempo fue alimento de pescadores pobres que quitaban las huevas para poder vender sola la deliciosa carne del esturión. Esos primeros pescadores estaban lejos de imaginar, que algunos siglos después, estas deliciosas huevas se transformarían en codiciado producto de exportación y lujoso manjar de consumo interno.

Ya en el Imperio Romano se lo aprecia como el mejor de los pescados. Al emperador Severo se lo llevaban a la mesa sobre un lecho de rosas, al son de flautas y tambores.

El esturión aparecido probablemente al comienzo de la era secundaria pertenece a la familia de los *acipenséridos*, del orden de los ganoideos cartilaginosos. Pez manso y evolutivamente primitivo, con portes que superan los tres metros, presumiblemente quedó prisionero en el Mar Caspio al retirarse las aguas durante el terciario. Allí y en sus afluentes se encuentran los mejores ejemplares, los que producen las huevas de mayor calidad. Es un pez peregrino, que desova remontando los ríos en otoño y en primavera

o cerca de Astrakán, en las mil desembocaduras del Volga, y también en la bifurcación del río Ural con el Gurjev. La orilla iraní del Caspio cuenta con pocas desembocaduras de ríos, lo que reduce la captura de esturiones; no obstante, el caviar obtenido es de excelente calidad. El esturión existente en otros lugares del mundo, como ríos de Canadá y de Estados Unidos, produce un caviar de menor calidad que el del Caspio debido a la distinta salinidad del agua, plancton y situación geográfica de este mar cerrado y libre de corrientes oceánicas.

El peso normal de un esturión está entre los 40 y los 300 kg; no obstante, se han capturado ejemplares excepcionales de *beluga*\* con un peso superior a los 800 kg. La proporción de huevas por ejemplar está entre 15% al 20% de su peso.

El caviar, *ikrá*\* en ruso, originariamente era salado por los mismos pescadores y enterrado dentro de un paño a orillas del Mar Caspio, que posee alto poder conservante dado su contenido de bórax. Actualmente se sigue salando el caviar, pero aunque no se entierra, se le incorpora a la sal un bajo porcentaje de bórax, que ayuda a la conservación y acentúa su sabor. (Al que se envasa para los Estados Unidos, cuya Foods and Drugs Administration impide la utilización del bórax, se lo conserva con un mayor porcentaje de sal; esto hace que algunos expertos no lo prefieran pues entienden que así se tapa el sabor natural de la hueva.)

## Tipos de caviar

Corresponde a las distintas variedades del esturión:

- 1) *Beluga*:\* es la variedad más escasa, el más pesado (30 granos por gramo). Su color va del gris claro al oscuro. Representa el 20% de la captura y de las ventas del caviar.
- 2) *Osetra*:\* tiene un sabor característico ligeramente yodado y sus granos son más pequeños que los del *beluga*. Su color gris se matiza con reflejos dorados más o menos pronunciados. Tiene menor valor que el primero. Representa el 30% de de la captura y de las ventas.
- 3) *Sevruga*:\* a pesar de ser el más barato no significa que tenga inferior calidad. Es la variedad que más se ha extendido. Representa el 50% de la producción. Las huevas son las más pequeñas y con un color gris oscuro, casi negro.
- 4) *Sterliad*:\* variedad poco conocida, muy apreciada por su carne y que da un caviar de huevas minúsculas muy sabrosas. Se dice que en época de los zares era el caviar reservado para la sopa del soberano.
- 5) *Caviar blanco*: muy poco frecuente, proviene simplemente de huevas de ejemplares albinos. Busca-

do por los aficionados, los expertos no le asignan valor gastronómico.

La captura del esturión no es difícil ya que es conocido como un pez poco inteligente y que por su llamativa mansedumbre contrasta con otros peces que conviven en el mismo ámbito, como es el caso del salmón. Se recomienda guardar un solo cuidado, el de no perturbar su estado de placidez pues, curiosamente, las huevas viven mientras la hembra no sea sometida a estrés. De lo contrario, segrega adrenalina que mata las huevas, las cuales se vuelven ácidas y de un olor desagradable. La pesca apropiada debe hacerse con mucho cuidado: esperado por las barcas factoría, el esturión hembra es guiado dentro de grandes piletones donde queda atrapado en una especie de quirófano. Allí se la desmaya de un golpe rápido y preciso. Sin que se dé cuenta y salga de su estado natural de placidez, aún vivo se le practica la cesárea para obtener su preciada carga. En estado de inconciencia, muere. Antes de media hora el caviar debe estar salado y envasado para conservar su frescura.

## Elaboración del caviar

### Caviar *malossol*\*:

La denominación de calidad *malossol*,\* que significa poco salado, requiere el siguiente proceso. Por un tiempo no mayor a 3 minutos las huevas se salan

en proporción del 2,8% al 4% de su peso, dependiendo si se utiliza sal pura o con agregado de bórax. Luego se secan en tamiz de crin para que pierdan parte de la salmuera generada por el salado y el agua de las huevas. Después se envasan y con la presión de la tapa se les hace perder el exceso de salmuera (un 5 a 6% de su peso). Este tipo especial de tapa ejerce una presión permanente que impide la entrada del aire, que las oxidaría. La tapa es fijada a la lata con una banda gruesa de goma, lo que produce un cierre flexible. Este envase puede perder algo de su aceite natural durante su conservación, lo que no afecta la frescura de las huevas. El caviar así tratado tiene fecha de vencimiento muy precisa y se distribuye con las indicaciones de cadena de frío necesario para que se conserve el tiempo estipulado. También se envasa el *malossol*\* pasteurizado y su conservación se alarga hasta dos años en cadena de frío. Los expertos prefieren el natural pues brinda el auténtico gusto de las huevas.

### Caviar salado

Se diferencia del anterior por su tratamiento, que incluye de un 6 al 10% de sal y se tamiza por menos tiempo para que pierda menor cantidad de salmuera. El envasado es diferente, en vidrio y pasteurizado. Su vencimiento es a más largo plazo y menos estrictas las indicaciones de frío.

### El caviar prensado

Se elabora con las huevas de esturión de infe-

rior calidad, que resultaron más blandas o que se deterioraron en el proceso de preparación. Luego de limpiarlas se las sumerge en una salmuera caliente fuertemente salada. Después son coladas y prensadas para eliminar todo el aire. En algunas regiones del Caspio se las envasa en forma de embutido, que se puede cortar en finas rebanadas para untar panes. Este producto es preferido por muchos rusos y por algunos aficionados occidentales pero no tiene mayor valor fuera de Rusia.

*Lupe*

### Símil caviar

Se conoce con el nombre de símil caviar a las huevas de otras especies con procesos de preparación similares a los del esturión. Algunas hasta tienen modificado su color natural mediante colorantes alimentarios.

### Manera correcta de servir el caviar

El caviar es un alimento tan caro y delicioso que lo mejor sería comerlo sin ningún elemento que distraiga su sabor, simplemente con cuchara desde su recipiente. Sin embargo lo usual, seguramente para aumentar su rendimiento, es acompañarlo con tostadas y manteca. Se sirve frío y es aconsejable colocar su recipiente sobre hielo para que no suba su temperatura. Se puede acompañar con huevos y crema ácida.\*

Nunca se debe servir el caviar fuera de su envase, para que el comensal pueda apreciar su sello de

origen. Sería lo mismo que tomar un auténtico champagne desde un botellón, por más que sea de puro cristal. La cuchara correcta para servirlo no debe ser de metal ferroso u oxidable. Materiales como la madreperla, el cuerno o la madera son los más adecuados. El movimiento correcto de la cuchara debe ser perpendicular a las huevas y no en diagonal pues podrían sufrir daño por compresión.

### Otras partes apreciadas del esturión

La *vessie*,\* vejiga natatoria del esturión, utilizada antiguamente para clarificar los vinos, como enduido muy resistente para la porcelana o vidrio y también en la elaboración de tintura para la seda.

La *visiga*\* o médula espinal del esturión es rica en gelatina y fue muy usada en la cocina tradicional rusa para perfumar caldos y dar consistencia a preparaciones frías. Como veremos, se utilizaba para dar humedad a rellenos como los de la *kuliebiaka*.\*

El *balik*\* o filete seco de esturión constituye un producto fino muy especial, lo mismo que los filetes ahumados.

### Huevas de salmón

El salmón, muy apreciado y consumido en Rusia como en todo el mundo, se caracteriza por el tamaño de sus huevas y su color rojo coral, natural y brillante. Representan entre el 7 y 19% de su peso. Se comercializa en distintas variedades; las huevas más apreciadas son las del salmón *keta*.\*

Personalmente tengo especial predilección por estas huevas que constituyen un excelente acompañamiento para los *blini*.\*

Algunas familias rusas salan las huevas del salmón blanco o salmón de mar, especie muy difundida en la Argentina, que no es un salmónido de la familia del salmón rosado o de las truchas, pero sus huevas, bien preparadas, resultan deliciosas para incorporar o aderezar las *zakuski*\*.

### Huevas de salmón de mar (o salmón blanco)

Bolsa con huevas de salmón de mar o salmón blanco, 1  
Sal gruesa, 500 g  
Cebolla, 1  
Aceite para cubrir

Enterrar la bolsa con las huevas en sal en un pote de vidrio sin tapar. Dejar en la heladera por 20 días. Al cabo de ese tiempo sumergirla en agua durante 3 horas para desalar. Quitar la piel que recubre las huevas, picar y agregar la cebolla cruda picada bien fina. Cubrir con aceite y conservar. Servir con tostadas o pan de centeno acompañado con manteca.

### Caviar de vegetales

Por extensión y analogía, toman el nombre de "caviar" preparaciones a base de vegetales cuya textura granulada se asemeja a las huevas de pescado. Son preparaciones frías realizadas por ejemplo con berenjenas, zanahorias, remolachas u hongos, asados o hervidos y picados. Adobados principalmente con cebolla frita, hierbas y especias. Se acompañan con panes y son parte integrante de las *zakuski*.

#### Caviar de berenjenas - versión 1

Berenjenas asadas, 4  
Cebolla, 1  
Tomate maduro, 1  
Sal, aceite, pimienta

Asar las berenjenas preferentemente a la brasa, pelarlas y picarlas a cuchillo. Picar finamente la cebolla y el tomate pelado, agregar a las berenjenas. Condimentar con sal y pimienta y ligar con aceite.

#### Caviar de berenjenas - versión 2

Berenjenas, 3  
Ajies, 3  
Cebollas picadas, 2

*Lupe*

Ajo, 1 diente  
Aceite, 2 C.  
Tomates pelados y sin semillas, 2  
Azúcar, 1 c.  
Sal y pimienta

Asar en el horno las berenjenas y los morrones. Pelar solamente los morrones y picar junto con las berenjenas. Rehogar la cebolla y el ajo en el aceite, agregar. Picar y unir el tomate. Condimentar con la sal, el azúcar y la pimienta.

#### Caviar de remolachas

Remolachas, 500 g  
Azúcar, 2 C.  
Manteca, 2 C.  
Jugo de limón, 2 C.

Cocinar las remolachas, pelar y picar a cuchillo bien pequeñas. Agregar el azúcar, la manteca, el limón. Llevar al fuego suave y cocinar por 5 minutos. Dejar enfriar.

#### Caviar de zanahorias

Cebollas picadas finas, 3  
Aceite, 2 C.  
Zanahorias ralladas, 500 g

Ajies rojos picados, 2  
 Extracto de tomate, 3 C.  
 Sal y pimienta  
 Azúcar, 1 c.

Rehogar la cebolla en el aceite, agregar las zanahorias y los ajies, incorporar el extracto de tomate, tapar y cocinar a fuego bajo durante aproximadamente 30 minutos, hasta que esté bien cocido. Si fuera necesario, incorporar un poquito de agua durante la cocción. Aderezar con sal, pimienta y azúcar. Servir frío.

### Caviar de champiñones

Cebolla picadas, 2  
 Aceite, 2 C.  
 Champiñones marinados, 250 g  
 Cebolla de verdeo, 1

Rehogar la cebolla en el aceite. Picar los champiñones marinados y agregar la cebolla. Condimentar con sal y pimienta. Picar la cebolla de verdeo bien fina y distribuir sobre lo anterior.

### PIROG\*

Su nombre deriva del sustantivo *pir*,\* que significa un gran festín o mejor dicho una gran comilo-

Lupe

na. En la literatura popular rusa el gran *pir*,\* dado por el gobernante a los nobles y al pueblo, es epílogo obligado de todo triunfo, hazaña, gesta o casamiento. Se podría decir que no existe celebración rusa sin los *pirogí*\* y algunas de sus formas y rellenos son característicos de determinadas fiestas.

Se llama *pirog* a una empanada, *pirogí* a varias empanadas, *piroshkí* a varias empanadas pequeñas y *piroyok* a una sola pequeña. Si bien pueden ser hechas con distintas masas —crocante, hojaldre, masa de pan o con rellenos simplemente envueltos en panqueques—, las de masa fermentada son las más tradicionales y antiguas, realizadas con una preparación similar a la del *brioche*\* francés. Son éstas mis preferidas. Daré dos recetas, una más complicada y otra más fácil, aplicando técnicas actuales. Con cualquiera de ellas logrará un *pirog*\* delicioso.

En un sentido estricto todo tipo de *pirog* forma parte de las *zakuski*, o sea, de esas variadas y coloridas entradas que anteceden a la comida central. No obstante, también constituyen un acompañamiento habitual de todas las sopas. En ocasiones forman parte de un plato único en comidas más populares e informales. En todos los casos, y a pesar de sus nutritivos rellenos, los rusos acostumbran a comer los *pirogí* untándolos con trocitos de manteca fría, que se va fundiendo en la boca con el calor de la preparación.

Antes de ir a las recetas me referiré a los diferentes tipos y variantes del *pirog* en la cocina rusa.

**Kuliebiaka\***

El nombre de este *pirog\** se encuentra frecuentemente en escritos del siglo XIX. Según el diccionario *Dahl*, la palabra proviene del radical verbal *kuliebiachitz\** que quiere decir amasar, pegar o rodar con las manos. No se dice nada del relleno; algunos investigadores opinan que *kuliebiaka* viene de la palabra finlandesa *kala*, que significa pescado, quizá por esto consideraban que siempre debía contener este tipo de carne. Otros autores sostienen que lo característico de la *kuliebiaka* es la forma de cierre y no el relleno que puede ser variado, incluyendo vegetales como el repollo y distintas carnes. Frecuentemente, para evitar que la masa se mojara, se colocaban finos panqueques separando las distintas capas de relleno. Este tipo de preparación se sirve caliente a diferencia de la costumbre francesa de presentar esta clase de pasteles fríos.

La masa de la *kuliebiaka* debía estar elaborada con levadura, manteca, harina y huevos. Para que el relleno quedara bien jugoso se solía poner adentro la *visiga\** o sea médula espinal del esturión que, adecuadamente hervida, produce una masa gelatinosa y traslúcida. Encima se colocaban huevos picados y otros condimentos. La masa debía quedar crujiente por arriba; el relleno, jugoso; la parte de abajo, un poco húmeda aunque no mojada. Cierta autor propone encerrar un trozo de hielo en el relleno para que durante la cocción se funda y haga el centro jugoso como si tuviera la gelatina natural.

Lupe

Ya que resulta prácticamente imposible elaborar una *kuliebiaka\** de salmón y esturión, encontrarán más adelante cómo hacer una deliciosa de repollo y hongos. Con su forma arrollada característica que contrasta con el moldeado del *pirog\** tradicional.

**Shañgi\***

Estos *pirogí\** son muy populares en las aldeas de Siberia y en el norte de Rusia. Son similares a las *vatrushki\** rellenas de queso blanco que veremos en repostería, pero con un relleno salado llamada *namazka\**, pasta de papa y crema agria.

**Kúrnik\***

Este *pirog* era tradicional en la mesa de bodas campesinas. Tenía forma de cúpula y estaba relleno con carne de gallina que, como se sabe, desde siempre fue símbolo de fecundidad. En la antigüedad ésta se ponía en grandes trozos, incluso con sus huesos. Según la tradición el *kúrnik* se cocinaba tanto en la casa del novio como en la de la novia. El del hombre se adornaba con figuras humanas y el de la mujer, con flores, como símbolo de femineidad y belleza. El *kúrnik* tenía varias capas de relleno, una a base de arroz condimentado con manteca y huevos. Otra, la central, incluía la carne de gallina aderezada con una salsa a base de su propio caldo y crema. La tercera, a base de hongos frescos o secos, según la época del año en que se realizaba la boda.

**Rastegai\***

Los *rastegai* gozaban de una gran popularidad; estos *pirogí\** se caracterizaban por tener una abertura en la parte superior, donde quedaba a la vista el relleno que generalmente se espolvoreaba con pan rallado y se gratinaba con manteca. Si bien podían tener rellenos de carne, pescado, hígado y/o hongos, eran acompañados generalmente por un caldo o sopa de pescado. Muchas veces se rociaba el *rastegai* con el mismo caldo para que el relleno quedara jugoso. Tenían diversos tamaños, llegando algunos a ocupar la capacidad de un plato. Se servían en los restaurantes populares a principios del siglo y era muy común acompañarlos con sopa a base de camarones de río. Eran muy apreciados los *rastegai* rellenos con arenque, arroz, hongos secos y también los de carne.

Recetas de masas para cualquier tipo de *pirog\** o *piroshki\**

**Masa elaborada****Fermento**

Levadura, 40 g

Azúcar, 2 c.

Leche, 500 cm<sup>3</sup>

Harina, 500 cm<sup>3</sup>

**Masa**

Harina, 500 g

**Lupe**

Azúcar, 2 C.

Sal, 1 C.

Yemas, 4

Manteca blanda, 200 g

Aceite, 2 C.

Mezclar la levadura con el azúcar hasta que se vuelva líquida. Unir la leche y la harina indicada en primer término y mezclar hasta que desaparezcan los grumos. Dejar leudar al doble de su volumen.

Incorporar el resto de los ingredientes dejando la manteca y el aceite para el final. En un primer momento cuesta incorporar la manteca pero llega a integrarse perfectamente bien. La masa estará lista cuando se separe de las manos y de la mesa. Dejar levar nuevamente al doble. Por su alto contenido de manteca la masa debe leudar a temperatura ambiente (no más de 20°C). Una vez levada, colocar por una hora en la heladera para que sea más fácil trabajarla para rellenar.

**Masa rápida**

Si utiliza procesador de alimentos que no cuenta con un recipiente amplio y desea obtener el mismo volumen de la masa anterior, deberá realizar dos veces la operación.

Harina, 500 g

Sal, 1 c.

Azúcar, 1 C.

Manteca, 100 g

Aceite, 1 C.

Yemas, 2

Leche, 200 cm<sup>3</sup>

Levadura, 1 C.

Colocar la harina, el azúcar, la sal y la manteca en trozos en el bol de la procesadora; procesar hasta producir un granulado. Diluir la levadura en el agua y agregar junto con las yemas y el aceite. Procesar hasta que la masa se suelte del bol de la procesadora. Dejar leudar al doble a temperatura ambiente y luego dejar una hora en la heladera para que sea fácil de manejar en el armado.

### Armado

Para formar los *piroshki*\* se deben tomar porciones de masa de aproximadamente 30 g. Estirar con las dos manos en forma de disco (si la masa está bien fermentada, cede perfectamente) y colocar una porción de relleno cuidando no ensuciar los bordes. Cerrar la empanadita juntando sus bordes con pellizcos. Colocar en una placa enharinada ubicando el cierre por abajo. Dejar levar y hornear. Pintar con aceite una vez horneadas.

Lupe

## Recetas de rellenos

### *Piroshki*\* de arroz y huevos duros

Arroz blanco, 1 T

Agua, 2 y 1/2 T

Manteca, 100 g

Huevos duros picados, 4

Sal, pimienta y eneldo

Masa para pirog de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Cocinar el arroz en la cantidad indicada de agua, durante 12 a 15 minutos. Agregar la manteca y los huevos picados. Condimentar con la sal, pimienta y eneldo. Dejar enfriar. Tomar pequeñas porciones de masa, estirla con la dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar aproximadamente 20 minutos y hornear a 250°C durante otros 20 minutos. Al retirar, pintar con aceite.

### *Piroshki* de carne

Carnaza de ternera, 500 g (puede reemplazarse por carne de cerdo)

Agua, 1 litro

Verduras, hierbas y sal  
 Cebolla picada fina, 2  
 Aceite, 50 cm<sup>3</sup>  
 Sal, pimienta y eneldo  
 Masa para pirog\* de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Cocinar la carne en el agua salada con las verduras y las hierbas hasta que esté bien cocida. Dejar enfriar, pasar por la máquina de picar, agregar caldo suficiente para que resulte bien jugoso. Freír la cebolla en el aceite, incorporar a la carne. Condimentar y dejar enfriar. Tomar pequeñas porciones de masa, estirla con las dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar aproximadamente 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al quitar del horno, pintar con aceite.

#### **Piroshki\* de pollo salado y fermentado (chucrut)**

Aceite, 3 C.  
 Manteca, 50 g  
 Cebolla grande picada, 1  
 Repollo salado y fermentado (chucrut), 500 g  
 Hongos secos, 50 g

Agua, 200 cm<sup>3</sup>  
 Sal y pimienta  
 Masa para pirog\* de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Remojar los hongos en el agua y cocinar hasta que estén tiernos, por aproximadamente 30 minutos, picar fino y reservar. Rehogar la cebolla en la manteca y el aceite. Exprimir el repollo y separarlo. Tapar y cocinar lentamente hasta que el mismo resulte tierno, si fuera necesario, agregar un poco de agua. Incorporar los hongos reservados. Salpimentar. Dejar enfriar. Tomar pequeñas porciones de masa, estirla con las dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar durante 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al retirar pintar con aceite.

#### **Piroshki\* de manzanas**

Manzanas cortadas en cubitos pequeños, 5  
 Azúcar, 5 C.  
 Canela, 2 C.  
 Pan rallado, 5 C.  
 Aceite para pintar  
 Masa para pirog de 500 g de harina (1/2 por-

ción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Mezclar las manzanas con el azúcar, la canela y el pan rallado. Tomar pequeñas porciones de masa, estirla con las dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar por 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al retirar pintar con aceite.

### **Piroshki\* de repollo**

Repollo blanco cortado en juliana, 1 kg

Leche, 250 cm<sup>3</sup>

Manteca, 100 g

Huevos duros picados, 3

Sal y pimienta

Masa para pirog\* de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Hervir el repollo en la leche a fuego bajo hasta que resulte tierno y que se evapore el líquido. Incorporar en caliente la manteca y los huevos picados. Condimentar. Dejar enfriar. Tomar pequeñas porciones de masa, estirla con las dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre ha-

Lupe

cia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar por 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al retirar pintar con aceite.

### **Piroshki\* de trigo sarraceno y hongos secos**

Trigo sarraceno, 250 g

Agua, 500 cm<sup>3</sup>

Manteca, 50 g

Hongos secos, 100 g

Caldo, 2 T

Cebollas, 3

Manteca, 50 g

Sal, pimienta

Masa para pirog\* de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Remojar los hongos en el caldo. Una vez hidratados cocinar hasta que estén tiernos, aproximadamente 30 minutos. Escurrir y picar bien fino. Reservar. Tostar el grano de trigo sarraceno en la primera cantidad de manteca sin que tome demasiado color. Agregar el agua y cocinar por unos 30 minutos, hasta que se consuma el líquido y el grano resulte tierno. Picar la cebolla bien fina y freír en la segunda cantidad de manteca. Salpimentar. Unir al trigo y a los hongos. Dejar enfriar. Tomar pequeñas porcio-

nes de masa, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar por 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al retirar pintar con aceite.

### **Piroshki\* de zanahoria y huevo**

Zanahorias cortada en cubitos, 500 g  
 Agua, 500 cm<sup>3</sup>  
 Manteca, 100 g  
 Huevos duros, 4  
 Masa para pirog\* de 500 g de harina (1/2 porción de la primera receta; o la segunda receta entera) - Ver páginas 60 y 61.

Cocinar las zanahorias por aproximadamente 10 minutos, escurrir; hacer puré, mezclar con la manteca. Agregar los huevos duros picados. Salpimentar. Dejar enfriar. Tomar pequeñas porciones de masa, estirla con las dos manos en forma de disco, rellenar, cerrar apretando los bordes. Colocar con el cierre hacia abajo en una asadera enharinada. Dejar levar 20 minutos y hornear a 250°C por otros 20 minutos. Al retirar pintar con aceite.

*Lupe*

### **Piroshki\* con panqueques**

#### **Panqueques**

Huevos, 3  
 Harina, 150 g  
 Agua, 450 cm<sup>3</sup>

Batir los huevos, incorporar de a poco la harina y luego agregar el agua. Freir panqueques bien finos de un diámetro aproximado de 22 cm.

#### **Relleno**

Carne hervida y picada, 250 g  
 Cebollas, 2  
 Manteca, 50 g  
 Caldo, 1 T  
 Sal, pimienta, eneldo  
 Huevos cocidos picados, 2

Rehogar la cebolla en la manteca, incorporar la carne cocida y picada. Condimentar con sal, pimienta y eneldo fresco picado. Incorporar la cantidad necesaria de caldo para humedecer ligeramente el relleno sin mojarlo demasiado. Incorporar los huevos. Preparar con anticipación y enfriar bien en la heladera antes de armar.

#### **Armado**

Huevos batidos, 2  
 Pan rallado, 1 T  
 Manteca para freír

Rellenar cada panqueque y cerrar como un paquetito. Pasar por el batido de huevos, luego por pan rallado y por último freír suavemente los *piroshki*. Escurrir sobre un papel. Servir calientes.

### **Kuliebiaka\* de repollo y hongos**

#### **Fermento**

Levadura, 20 g  
Azúcar, 1 c.  
Leche, 250 cm<sup>3</sup>  
Harina, 250 cm<sup>3</sup>

#### **Masa**

Harina, 250 g  
Azúcar, 1 C.  
Sal, 1/2 C.  
Yemas, 2  
Manteca blanda, 100 g  
Aceite, 1 C.

Mezclar la levadura con el azúcar hasta que se vuelva líquida, unir la leche y la harina indicada en primer término y mezclar hasta que desaparezcan los grumos. Dejar leudar al doble de su volumen.

Incorporar el resto de los ingredientes dejando la manteca y el aceite para el final. Aunque en un primer momento cueste incorporar la man-

teca, llega a integrarse perfectamente bien. La masa estará lista cuando se separe de las manos y de la mesa. Dejar levar nuevamente al doble. Por su alto contenido de manteca la masa debe leudar a temperatura ambiente (no más de 20°C). Una vez levada, colocar por una hora en la heladera para que sea más fácil trabajarla para rellenar.

#### **Relleno**

Repollo blanco cortado en juliana, 1 kg  
Leche, 250 cm<sup>3</sup>  
Manteca, 25 g  
Sal y pimienta  
Crema, 200 cm<sup>3</sup>  
Jugo de limón, 50 cm<sup>3</sup>  
Cebolla, 1  
Manteca, 25 g  
Caldo, 1 T  
Hongos de pino secos, 50 g  
Sal, pimienta y eneldo  
Huevo para pintar

Hidratar los hongos en el caldo y cocinarlos aproximadamente 30 minutos, escurrir y picar fino, reservar. Cortar y acidular la crema con el jugo de limón y aguardar que espese.

Hervir a fuego bajo el repollo en la leche y la primera cantidad de la manteca, hasta que resulte tierno y que se evapore el líquido. Dejar enfriar, incorporar la crema, los hongos y la ce-

bolla rehogada en la segunda cantidad de manteca. Condimentar con sal, pimienta y eneldo. Dejar 24 horas en la heladera.

Estirar la masa a 1 cm de espesor colocar el relleno en el centro (es importante que esté bien frío, sólido y sin jugo). Cerrar arrollando el relleno, colocar el cierre hacia abajo. Decorar con recortes de masa y pintar con huevo. Para evitar que se abra, conviene hacer una pequeña chimenea.

Hornear por unos 45 minutos a horno moderado (180°C), hasta que se dore bien la masa.

## FRUTOS SALADOS Y MARINADOS

### Los vegetales salados

Los vegetales salados son muy frecuentes en los platos rusos. Si bien es posible salar diferentes hortalizas y frutos, nos referiremos en especial a la conservación y fermentación en salmuera de pepinos y repollo, infaltables en muchas preparaciones rusas. Lo fundamental para poder realizarlos es contar con frutos sanos y recién cosechados.

### Los pepinos salados

Se los cubre con una salmuera concentrada al

12%, es decir 120 g por cada l de agua. Los azúcares, naturalmente presentes en los pepinos, son extraídos por las bacterias lácticas existentes en todo producto fresco y provocan la llamada fermentación láctica. Este ácido produce una barrera de protección frente al desarrollo de gérmenes nocivos, y facilita la conservación. Los pepinos así fermentados tienen un sabor característico, parecido al de una solución diluida de vinagre.

### Pepinos salados en salmuera

#### Forma de elaborarlos

Pepinos pequeños, 2 kg

Agua para cubrir, 1 litro

Sal, 120 g

Ramas de eneldo

Ajo, 3 dientes

Hojas de roble

Hojas de guindo

Apio

Lavar bien los pepinos, secarlos y colocarlos en un frasco de vidrio o en una paila de cerámica junto con el eneldo y demás aromas. Llevar el agua con la sal a punto de hervor. Dejar enfriar y verter sobre los pepinos. Cubrir con una gasa, colocar un plato con una piedra para que no floten. El tiempo que demoran en fermentar depende de la temperatura. Si el clima

es cálido este proceso puede concluir en 8 días y si es frío puede demorar hasta cuatro semanas. Una vez que haya terminado el burbujeo, o sea la fermentación, hay que tapar el frasco y ponerlo en la heladera evitando la formación de mohos. Esto se logra con un poco de aceite en la superficie para impedir el contacto con el oxígeno del aire. En estas condiciones se conservan por varios meses y van modificando su textura y sabor. Algunos rusos prefieren los pepinos *malossol*\* (poco salados) con menos tiempo de estacionamiento, así conservan su estructura crocante y adquieren un suave perfume a eneldo.

### El repollo salado

La *salionnaia kapusta*\* o repollo salado está presente en muchos platos rusos y es un elemento infaltable en la cocina de invierno.

Quienes desean preparar un buen repollo fermentado deben utilizar un fruto bien maduro y sano; también corresponde guardar una limpieza escrupulosa durante el proceso y el cuidado correcto de la superficie de la salmuera después que se haya completado la fermentación.

Conviene descartar para otros usos las hojas verdes exteriores y quitar todas las partes lastimadas. Cortar en juliana fina las hojas y salarlo en relación con su peso. Seguir las indicaciones siguientes.

### Repollo fermentado casero

Repollo grande y blanco, 2 kg  
 Sal gruesa, 100 g (50 g por kg)  
 Eneldo  
 Laurel  
 Pimienta negra en granos  
 Zanahoria, 2  
 Manzana, 2

Rebanar finamente el repollo, lavar bien, secar. Intercalar la sal, los aromas y las frutas. Colocar en una cacerola inoxidable, tapar con una gasa o lienzo muy limpio, prensar con un plato y un peso. Dejar en lugar fresco y esperar que fermente. Según la temperatura ambiente y las condiciones generales tardará de 15 a 30 días. Debe continuar prensado hasta que comience y termine la fermentación. Durante ese tiempo se va formando una salmuera; hay que cuidar que todas las hojas estén cubiertas y que no quede alguna fuera y pueda contaminarse a través del aire. Una vez que cesó la fermentación, dejar de prensar y escurrir un poco de la salmuera y reemplazarla por agua fresca. Guardar en la heladera y cuidar la formación de mohos en la superficie ya que pueden alterar su conservación. Para prensar lo mejor es un plato de madera agujereado, para que salgan libremente los gases de la fermentación.

Дижон

## Los vegetales marinados

Es posible hacer una semiconserva de duración más limitada, marinando los frutos fermentados en una salmuera agrídulce y condimentada. En ese caso, es importante hacerlo con frutos bien frescos, en lo posible no más de 48 horas luego de su cosecha. De este modo es factible marinar frutos comprados en el mercado.

Todos estos frutos marinados se encuentran desde muy temprano en la cocina rusa formando parte de ensaladas, guarniciones o como ingrediente de platos centrales. Inicialmente constituyó casi la única forma para disponer de frutos durante el invierno, ya que no existían recursos técnicos alternativos para hacerlo.

Durante su estacionamiento hay que evitar la formación de mohos, manipularlos con utensilios bien limpios e inoxidables y conservarlos a temperaturas menores a los 10°C. Si se tienen todos estos cuidados los frutos marinados pueden mantenerse por varios meses en buenas condiciones.

### Pepinos marinados

Pepinos, 2 kg

(Los siguientes ingredientes se dan en cantidades aproximadas para 2 kg, si faltara líquido complete con agua hervida.)

Agua, 750 cm<sup>3</sup>

Vinagre blanco, 250 cm<sup>3</sup>

Sal, 100 g

Azúcar, 50 g

Ramas de eneldo, 2

Granos de mostaza, 1 c.

Granos de pimienta, 1 c.

Hojas de laurel, 1

Dientes de ajo pelado, 3

Cebolla en anillos, 1

Hojas de apio, 6

Hojas de roble, 6

Hojas de laurel, 2

Lavar y colocar los pepinos en un frasco o recipiente de cerámica. Unir el agua y el vinagre a todos los ingredientes. Llevar a hervor y verter caliente sobre los pepinos. Tapar con una gasa, apoyar sobre ella un vaso o un plato con un peso suficiente para evitar que los pepinos puedan subir y quedar al descubierto. Dejar en lugar fresco al menos por 30 días antes de consumir. Las hojas de roble aportan el tanino necesario para que los pepinos se mantengan crujientes y firmes. En la época de cosecha de los pepinos las hojas del roble están bien verdes y ricas en esa sustancia, después la van perdiendo hacia el otoño. Si deseara comerlos como pepinos *malossol*\* deberá consumirlos a partir del quinto día, antes que continúe su maceración y salado.

### Tomates verdes pequeños marinados

Tomates verdes pequeños, 2 kg

(Los siguientes ingredientes se dan en cantidades aproximadas para 2 kg; si faltara líquido complete con agua hervida.)

Agua, 750 cm<sup>3</sup>

Vinagre blanco, 250 cm<sup>3</sup>

Sal, 50 g

Azúcar, 50 g

Ramas de eneldo, 2

Granos de mostaza, 1 c.

Granos de pimienta, 1 c.

Hojas de laurel, 1

Dientes de ajo pelado, 3

Cebolla en anillos, 1

Hojas de apio, 6

Hojas de laurel, 2

Colocar los tomates en un frasco o paila de cerámica. Unir el agua, el vinagre y todos los vegetales y condimentos. Llevar a punto de hervor y verter sobre los tomates. Tapar con una gasa, apoyar sobre ella un vaso o un plato con un peso suficiente para evitar que floten. Colocar en lugar fresco y consumir recién a partir de los 15 días.

### Champiñones marinados

(Esta receta puede realizarse con otro tipo de hongos; si fueran más firmes aumentar el tiempo de hervor.)

Champiñones, 1 kg

Agua, 250 cm<sup>3</sup>

Sal gruesa, 1 C.

Vinagre de manzana, 250 cm<sup>3</sup>

Agua, 500 cm<sup>3</sup>

Azúcar, 50 g

Clavos de olor, 3

Canela en rama partida, 1

Hervir los champiñones por 5 minutos en la primera cantidad de agua y la sal, escurrir. Colocar en un frasco. Unir los demás ingredientes, llevar a hervor y verter sobre los hongos. Como decimos anteriormente puede realizarse con cualquier tipo de hongos comestibles, con los aderezos propuestos o los que usted más desee.

### Ciruelas marinadas

Ciruelas pasas, 1 kg

Agua, 250 cm<sup>3</sup>

Sal gruesa, 1 C.

Vinagre de manzana, 250 cm<sup>3</sup>

*Душ*

Agua, 500 cm<sup>3</sup>  
 Miel, 250 g  
 Clavos de olor, 3  
 Canela en rama partida, 1  
 Laurel fresco, 4 hojas

Unir todos los elementos, incluso las ciruelas. Llevar a hervor y luego colocar en frasco de vidrio. Tapar y conservar en heladera.

### Peras marinadas

Peras, 1 kg  
 Agua, 400 cm<sup>3</sup>  
 Vinagre blanco, 200 cm<sup>3</sup>  
 Jugo de 1 limón  
 Canela en rama partida, 1  
 Clavo de olor, 6  
 Azúcar, 150 g

Pelar las peras, cortar al medio y quitar los centros. Unir el agua, el azúcar, el vinagre, el limón y todos los aromas, colocar las peras y cocinar hasta que estén tiernas pero enteras. Escurrir las peras y colocarlas en un frasco. Continuar concentrando el almíbar (hasta los 105°C) y verter sobre las frutas. Conservar en lugar fresco no más de un mes.

*Lupus*

### Manzanas marinadas

Manzanas, 1 kg  
 Agua, 400 cm<sup>3</sup>  
 Vinagre blanco, 200 cm<sup>3</sup>  
 Jugo de 1 limón  
 Canela en rama partida, 1  
 Clavo de olor, 6  
 Azúcar, 300 g  
 Enebro, 5 bayas partidas

Pelar las manzanas y cortar en mitades quitando las partes duras. Unir el agua y el azúcar, el vinagre, el limón y todos los aromas. Cocinar hasta que estén tiernas, transparentes pero enteras. Escurrir las manzanas y colocarlas en un frasco. Continuar concentrando el almíbar (hasta los 105°C) y verter sobre las frutas. Conservar en lugar fresco no más de un mes.

### ENSALADAS

Gran parte de las ensaladas rusas están compuestas por vegetales salados o marinados a cuya elaboración ya nos hemos referido anteriormente. También es posible adquirirlos en conservas industriales, muchas de excelente calidad. Durante la primavera, verano y principios del otoño los encurtidos son reemplazados en parte por vegetales frescos; las ensaladas se visten de fiesta con la aparición de rabanitos,

hojas verdes y hierbas, los tomates y todo producto de huerta. Sin embargo, siempre el vegetal marinado está presente en alguna medida para profundizar y saborear el gusto de ensaladas y guarniciones.

Antes de comenzar el invierno, los hongos tapizan de un manto dorado los bosques y son motivo de múltiples preparaciones frescas mientras el excedente de la cosecha se conserva. Algunos vegetales tales como la papa, el repollo y las remolachas se guardan en óptimas condiciones durante muchos meses del invierno y están presentes en variadas preparaciones.

Cuando en el aderezo figura crema ácida\* (*smetana*\*) se la puede reemplazar siguiendo las indicaciones del apartado de *Aromas de la cocina rusa* o en las recetas anteriores con arenques.

En primer lugar me gustaría hablar de la auténtica *Ensalada rusa*, lo que seguramente no impedirá que usted pueda encontrar mil y una variantes propias de cada familia o ama de casa. Por supuesto, no me refiero a una ensalada a base de papa, mayonesa y aceitunas. Vaya a saber qué vueltas del destino sufrió esta preparación para transformarse en lo que hoy se considera una "ensalada rusa", al menos en la Argentina. Seguramente algún invento de un cocinero ruso, o no tan ruso, que la popularizó en el país. Lo mismo le pasó al pobre *Imperial ruso*, que aún busca sus ancestros en el árbol genealógico de la gastronomía.

Лук

### Ensalada rusa - viñegriet\* - versión 1

Remolachas cocidas y cortadas en cubitos, 500 g  
 Papas cocidas en cubitos, 250 g  
 Pepino agridulce en cubitos, 2  
 Porotos blancos cocidos, 2 T  
 Cebolla rallada, 1  
 Zanahorias cocidas en cubitos, 2  
 Tomates pelados y despepitados, 2  
 Manzanas verdes, 2  
 Repollo salado y fermentado (chucrut), 100 g  
 Huevos duros, 3  
 Vinagre, 50 cm<sup>3</sup>  
 Aceite, 100 cm<sup>3</sup>  
 Eneldo fresco, 2 C. (si es seco, 1 cucharadita)  
 Sal y pimienta

Para que la ensalada quede bien prolija es necesario que todos los vegetales se corten en cubitos en crudo y luego se cocinen, menos la remolacha, que se hierve primero sin pelar y los tomates y pepinos, que se cortan sin cocinar. Unir todos los elementos y aliñar. Esta ensalada puede prepararse con anticipación pues mejora su sabor. Dura de dos a tres días.

### Ensalada rusa - viñegriet - versión 2

Remolacha cocida y cortada en cubitos, 150 g  
 Papas en cubitos y cocida, 300 g

Zanahoria en cubitos y cocida, 100 g  
 Pepinos salados, 150 g  
 Repollo salado y fermentado (chucrut), 150 g  
 Cebolla en rodajas finas, 150 g  
 Aceite, 2 C.  
 Vinagre, 2 C.  
 Sal y pimienta

Unir todos los elementos y aderezar. Cuidar de no salar de más por los vegetales encurtidos que contiene.

#### Ensalada rusa de verano - viñegriet\* - versión 3

Papas en cubitos y cocidas, 3  
 Zanahoria en cubitos y cocidas, 2  
 Remolacha cocida y pelada, 3  
 Ramitos de coliflor hervida, 250 g  
 Arvejas frescas cocidas, 100 g  
 Huevos duros cortados, 2  
 Hojas de lechuga, 1 planta pequeña  
 Eneldo, 1 ramito  
 Crema ácida,\* 100 g  
 Aceite, 50 cm<sup>3</sup>  
 Vinagre, 50 cm<sup>3</sup>  
 Sal, pimienta

Unir los elementos y aderezar.

#### Ensalada rusa de verano - viñegriet\* versión 4

Remolacha cocida y cortada en cubitos, 500 g  
 Manzana en cubitos, 1  
 Pera en cubitos, 1  
 Naranja en gajos, 1  
 Banana en rodajas, 1  
 Ciruela remolacha, 4  
 Papas cocidas en cubitos, 2  
 Zanahoria hervida en cubitos, 1  
 Arvejas frescas cocidas, 250 g  
 Queso blanco, 250 g  
 Limón, 1 C.  
 Sal, eneldo y perejil

Unir todos los vegetales cocidos y la fruta cortada en cubitos. Aliñar con el queso blanco, el limón, la sal y las hierbas.

#### Ensalada de raíz de apio y fruta

Apio, 1 raíz  
 Manzana ácida en cubitos, 300 g  
 Gajos de naranja, 1 T  
 Crema ácida,\* 1 T  
 Jugo de limón, 2 C.  
 Sal y pimienta

Pelar y rallar gruesa la raíz de apio, agregar los

Лук

gajos de naranja, las manzanas y condimentar con la crema, el jugo de limón, la sal y la pimienta.

### Ensalada de apio y frutas

Manzanas, 2  
Peras, 2  
Apio, 2 ramas  
Ciruelas frescas, 250 g  
Mayonesa, 100 g  
Crema ácida, \* 100 g  
Sal y pimienta

Quitar los hilos a las ramas de apio, cortar pequeño y cocinar por 2 minutos en agua salada. Enfriar y agregar la fruta cortada. Aderezar con la mayonesa, la crema, la sal y la pimienta.

### Ensalada de raíz de apio y remolacha

Raíz de apio, 1  
Remolachas cocidas, 3  
Jren\* en vinagre, 1 C.  
Manzanas ácidas, 2  
Sal, azúcar, pimienta  
Crema ácida, 200 g

Pelar y rallar la raíz de apio, agregar las remola-

*Душо*

chas cortadas en cubitos y las manzanas. Condimentar con el jren, la sal, el azúcar y la crema.

### Ensalada de repollo con manzanas y apio

Repollo blanco, 500 g  
Sal  
Vinagre, 2 C.  
Azúcar, 1/2 C.  
Manzanas verdes medianas, 2  
Apio, 1 rama mediana  
Miel, 1 c.  
Aceite, 2 C.  
Jugo de 1 limón

Cortar el repollo en juliana bien fina reservando los tallos gruesos para elaboración de sopas. Mezclar el repollo, las manzanas y el apio en finos pedazos. Unir el aceite, el vinagre, el limón, la miel y la sal. Dejar estacionar por lo menos dos horas antes de consumir. En este tiempo se ablandan los vegetales y adquieren sabor.

### Ensalada de arroz con pescado

Filete de pescado, 500 g  
Agua, sal, ramo aromático (zanahoria, puerro, ajo, laurel)

gajos de naranja, las manzanas y condimentar con la crema, el jugo de limón, la sal y la pimienta.

### Ensalada de apio y frutas

Manzanas, 2  
Peras, 2  
Apio, 2 ramas  
Ciruelas frescas, 250 g  
Mayonesa, 100 g  
Crema ácida,\* 100 g  
Sal y pimienta

Quitar los hilos a las ramas de apio, cortar pequeño y cocinar por 2 minutos en agua salada. Enfriar y agregar la fruta cortada. Aderezar con la mayonesa, la crema, la sal y la pimienta.

### Ensalada de raíz de apio y remolacha

Raíz de apio, 1  
Remolachas cocidas, 3  
Jren\* en vinagre, 1 C.  
Manzanas ácidas, 2  
Sal, azúcar, pimienta  
Crema ácida, 200 g

Pelar y rallar la raíz de apio, agregar las remola-

*Душ*

chas cortadas en cubitos y las manzanas. Condimentar con el jren, la sal, el azúcar y la crema.

### Ensalada de repollo con manzanas y apio

Repollo blanco, 500 g  
Sal  
Vinagre, 2 C.  
Azúcar, 1/2 C.  
Manzanas verdes medianas, 2  
Apio, 1 rama mediana  
Miel, 1 c.  
Aceite, 2 C.  
Jugo de 1 limón

Cortar el repollo en juliana bien fina reservando los tallos gruesos para elaboración de sopas. Mezclar el repollo, las manzanas y el apio en finos pedazos. Unir el aceite, el vinagre, el limón, la miel y la sal. Dejar estacionar por lo menos dos horas antes de consumir. En este tiempo se ablandan los vegetales y adquieren sabor.

### Ensalada de arroz con pescado

Filete de pescado, 500 g  
Agua, sal, ramo aromático (zanahoria, puerro, ajo, laurel)

### Ensalada con papas y hongos en pequeños tomates

Hongos secos, 50 g  
 Caldo de vegetales, 200 cm<sup>3</sup>  
 Papas cocidas en cubitos, 250 g  
 Cebollas de verdeo picadas, 2  
 Huevos cocidos, 2  
 Crema ácida,\* 200 g  
 Aceite, 2 C.  
 Vinagre, 1 C.  
 Sal y pimienta  
 Tomates pequeños, 6

Hidratar los hongos secos por dos horas en el caldo, cocinar tapados, a fuego suave, por aproximadamente 30 minutos. Cortarlos en tiras y volver al caldo. Agregar las papas cocidas, la cebolla de verdeo, los huevos, la crema y los aderezos. Ahuecar los tomates quitando los centros y rellenar con la ensalada.

### Ensalada de ave y frutas

Carne hervida de pollo o gallina, 350 g  
 Gajos de 2 naranjas  
 Cereza descarozada, 150 g  
 Mayonesa, 200 g  
 Crema, 100 cm<sup>3</sup>  
 Jugo de limón, 50 cm<sup>3</sup>

Unir la carne con las frutas y aderezar con la mayonesa, la crema y el limón.

### Ensalada de Minsk<sup>1</sup>

Carne de pollo o gallina hervida, 300 g  
 Hongos marinados, 200 g  
 Papas cocidas en cubitos, 4  
 Naranja en gajos, 1  
 Cerezas frescas o en conserva, 200 g  
 Repollo salado y fermentado (chucrut), 200 g  
 Aceite, 2 C.  
 Jugo de limón, 1 C.  
 Azúcar, 1 C.  
 Sal y pimienta  
 Crema ácida,\* 100 g  
 Mayonesa, 100 g

Cortar la carne de ave en fina juliana, agregar los hongos en conserva, las papas, las cerezas, la naranja fileteada en gajos, el chucrut exprimido y separado. Aderezar con la crema, la mayonesa, la sal, el azúcar, el aceite y el limón.

<sup>1</sup> Capital de Bielorrusia.

### Ensalada de papas y ajo

Papas cocidas en cubitos, 300 g

Ajos picados, 2 dientes  
 Cebollas de verdeo picadas, 2  
 Aceite, 2 C.  
 Vinagre, 2 C.  
 Sal y pimienta

Unir los ingredientes y aderezar. Las papas se impregnan mejor de los aderezos si están aún calientes o tibias.

### Ensalada de papas con pepinos frescos

Papas cocidas en cubitos, 300 g  
 Pepinos frescos, 250 g  
 Tomate en rodajas, 100 g  
 Crema ácida,\* 150 g  
 Cebolla de verdeo en finas rodajas, 2  
 Eneldo, sal y pimienta  
 Hojas de lechuga

Unir todos los elementos, reservar las hojas de lechuga y aderezar. Decorar con la lechuga los bordes de una fuente, colocar en el centro la ensalada.

### Ensalada tibia de papas

Papas, 500 g  
 Huevos cocidos, 3

*Душу*

Cebolla en finas láminas, 1  
 Yogur, 100 cm<sup>3</sup>  
 Crema ácida,\* 100 g  
 Sal y pimienta negra

Pelar y cortar las papas en cubos, hervir. Sin que pierdan calor agregar la cebolla y los huevos. Aderezar con la crema, el yogur, la sal y la pimienta.

### Ensalada de remolacha y ciruelas pasas

Remolachas cocidas, 3  
 Ciruelas pasas sin carozo, 1 T  
 Nueces, 1 T  
 Ajo, 2 dientes  
 Mayonesa, 1 T  
 Eneldo fresco  
 Crema ácida, 1 T

Cortar las remolachas en cubitos, agregar las pasas cortadas y las nueces picadas gruesas. Aderezar con la mayonesa, la crema, el eneldo y los ajos picados.

### Ensalada de pescado, papas y pepinos salados

Pescado hervido, 300 g

Papas cocidas, 3

Pepinos salados, 100 g

Huevos cocidos, 2

Crema ácida,\* 1 T

Mostaza, 1 C.

Aceite, 2 C.

Vinagre, 2 C.

Sal y pimienta

Cortar el pescado en pequeños trozos cuidando de quitar todas las espinas, agregar las papas cortadas en cubitos, los pepinos salados y los huevos en rodajas. Aderezar con la crema, la mostaza, el aceite, el vinagre y la sal.

### Ensalada de rabanitos y verdeo

Rabanitos, 500 g

Cebollas de verdeo, 2

Aceite, 1 C

Queso crema, 250 g

Leche, 100 cm<sup>3</sup>

Eneldo fresco, 1 C. (o 1 c. si es seco)

Sal y pimienta

Lavar los rabanitos y rebanarlos en rodajas finas. Cortar la cebolla en anillos delgados y mezclar. Unir el queso, la leche, el aceite, el eneldo fresco, la sal y la pimienta. Condimentar la ensalada.

*Dejau*

### Ensalada de rabanitos con huevo

Rabanitos, 500 g

Huevos cocidos, 3

Cebollas de verdeo, 2

Crema ácida,\* 1 T

Hojas verdes de apio

Aceite, 1 C.

Jugo de limón, 1 C.

Sal y pimienta

Lavar bien los rabanitos y rebanar fino. Agregar los huevos cortados y la cebolla en finas láminas. Aderezar con la crema, el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Picar las hojas de apio y distribuir en la superficie.

### Ensalada de pepinos frescos y cebollín

Pepinos, 1 kg

Sal, 1 C.

Queso de crema, 250 g

Yogur natural, 200 g

Aceite, 1 C.

Sal y pimienta

Cebollín y eneldo fresco

Pelar y rebanar fino los pepinos. Salar y mezclar con la mano para asegurarse que quede bien impregnado. Dejar descansar hasta que

suelte el jugo, escurrirlo. Mezclar el queso con el yogur y el aceite, salar y agregar las hierbas frescas bien picadas. Aderezar los pepinos.

### Ensalada de queso, ajo y nuez

Queso blanco, 300 g  
Manteca derretida, 50 g  
Ajo, 2 dientes pequeños  
Sal

Nueces, 100 g  
Rebanadas de pan de centeno

Unir el queso blanco con la manteca derretida, los ajos picados con la sal y las nueces machacadas. Colocar en una fuente y bordear con el pan de centeno.

### Ensalada fresca

Pepinos, 3  
Rabanitos, 1 atado  
Cebollas de verdeo, 2  
Sal, pimienta, eneldo  
Queso de crema, 100 g  
Jugo de limón

Pelar y rebanar los pepinos. Rebanar fino los rabanitos y picar finamente las cebollas de ver-

Дуже

deo. Unir y aderezar con el queso, el jugo de limón, salpimentar y aromatizar con el eneldo.

### Ensalada de remolacha con rábano picante (jren)\*

Remolachas cocidas y cortadas en cubitos, 500 g  
Manzanas verdes en cubitos, 3  
Rábano picante rallado, 1 C.  
Crema ácida,\* 200 cm<sup>3</sup>  
Sal y pimienta

Unir las remolachas con las manzanas, condimentar con la crema, el jren, la sal y la pimienta.

### Ensalada de remolacha y nuez

Remolachas cocidas en su cáscara, 1 kg  
Mayonesa, 1/2 T.  
Crema ácida, 1/2 T.  
Sal, pimienta, azúcar y eneldo  
Nueces, 50 g

Pelar las remolachas y cortar en cubitos. Unir la mayonesa, la crema, las nueces picadas y aderezar. Agregar a las remolachas junto con sal, un poco de azúcar y hojas de eneldo.

**Ensalada de pescado**

Filetes de pescado, 500 g  
 Remolachas cocidas, 250 g  
 Pepinos en vinagre, 3  
 Cebolla chica rallada, 1  
 Mayonesa, 2 C.  
 Crema ácida,\* 200 g  
 Mostaza, 1 C.  
 Sal y pimienta

Limpiar los filetes y quitar todas las espinas, cortar en cubitos y hervir durante 5 minutos en agua con sal. Escurrir. Agregar las remolachas y los pepinos cortados en cubitos. Condimentar con la cebolla, la mayonesa, la crema y la mostaza. Salpimentar.

**Ensalada de sardinas y huevo**

Sardinas en conserva, 400 g  
 Claras cocidas, 4  
 Remolacha grande cocida, 1  
 Manzanas ácidas, 2  
 Crema ácida, 200 g  
 Yemas cocidas, 4  
 Jugo de limón, 50 cm<sup>3</sup>  
 Sal y pimienta

Limpiar las sardinas, cortar en trozos peque-

*Душо*

ños. Picar las claras cocidas, pelar y cortar las remolachas y las manzanas. Unir todo al pescado. Rallar y tamizar las yemas cocidas, agregar a la crema y el jugo de limón, salpimentar. Aderezar la ensalada.

**Ensalada de zanahorias y pasas**

Zanahorias ralladas, 500 g  
 Mayonesa, 100 g  
 Crema ácida,\* 100 g  
 Pasas rubias sin semillas, 50 g  
 Cebolla rallada, 1/2  
 Sal y pimienta

Unir las zanahorias y las pasas. Formar el aderezo con la mayonesa, la crema, la cebolla, la sal y la pimienta. Incorporar a la ensalada. Antes de servir dejar macerar al frío por unas horas para que se hidraten levemente la pasas.

**Ensalada multicolor con hongos**

Hongos frescos, 250 g  
 Manteca, 25 g  
 Queso semiduro en cubitos, 100 g  
 Manzanas ácidas cortadas en cubitos, 2  
 Tomates en trozos, 2  
 Jamón crudo en cubitos, 2

Naranja en gajos, 1

Crema ácida,\* 300 g

Miel, 2 C.

Sal y pimienta

Mostaza, 1 C.

Jugo de limón

Hojas de perejil

Cocinar los hongos (champiñones, *gírgolas\** o *boletus\**) en la manteca hasta que suelten su propio jugo y estén tiernos. Dejar enfriar, agregar el queso, las manzanas, los tomates y la naranja fileteada en gajos. Aderezar con la crema condimentada con la mostaza, la miel, la sal, la pimienta y el jugo de limón. Decorar con el perejil.

## PATÉS

En una mesa de *zakuski* nunca falta un buen paté, generalmente de hígados de ave o de ternera. Resultan un excelente complemento de ensaladas y pescados.

### Paté de hígados de pollo - versión 1

Hígados de pollo, 500 g

Cebolla grande, 1

*Душу*

Panceta ahumada sin cuero, 150 g

Agua, 100 cm<sup>3</sup>

Caldo concentrado de gallina, 1 cubito

Manteca, 100 g

Sal y pimienta

Limpian los hígados, quitar la grasa y los nervios. Colocar en una cacerola junto con la cebolla y la panceta cortadas en trozos. Agregar el agua y el caldo, tapar y cocinar lentamente durante unos 20 minutos. Colar y guardar el jugo. Procesar las carnes y agregar la manteca fundida en el jugo reservado. Verter en una terrina y dejar que solidifique en la heladera.

### Paté de hígados de pollo - versión 2

Crema, 200 cm<sup>3</sup>

Hígados de pollo, 6

Coñac, 1 C.

Sal, pimienta y nuez moscada

Limpian los hígados de pollo. Llevar la crema a hervor y agregar los hígados, cocinar durante 5 minutos. Procesar en caliente agregando el coñac y los condimentos. Verter en una pequeña terrina y colocar en la heladera para que solidifique. Servir acompañado de pan de centeno.

**Paté de ternera**

Hígado de ternera, 500 g  
 Panceta ahumada, 500 g  
 Agua, zanahoria, ajo, sal, laurel, orégano, perejil, clavo de olor, tomillo, granos de pimienta

Limpiar el hígado y la panceta. Cortar en cubos, colocar en una cacerola, cubrir con agua y agregar todos los vegetales y especias. Tapar y cocinar a fuego bajo durante aproximadamente 45 minutos.

Descartar los vegetales y pasar por la máquina de picar. Agregar 1/2 T del jugo de cocción. Verter en un molde alargado de 25 cm. Enfriar en la heladera y desmoldar recién cuando se va a servir para evitar que se oscurezca el paté en contacto con el aire.

**CARNES Y PESCADOS - Preparaciones frías**

Las carnes y los pescados fríos elaborados con salsas a base de sus propios caldos son preparaciones riquísimas y posibles de ser elaboradas con anticipación. Si bien todas pueden ser servidas tibias o calientes, es más conveniente presentarlas como *zakuski* frías, pues forman una especie de gelatina entre su propio jugo y la carne que las hace muy sabrosas y fáciles de servir, aun fuera de una mesa convencional.

**Pescado con salsa de zanahorias**

Filetes de pescado, 1 kg  
 Cebollas en anillos, 3  
 Ramo aromático  
 Aceite, 2 C.  
 Zanahorias ralladas, 500 g  
 Puré de tomate, 200 g  
 Sal y pimienta  
 Azúcar, 1 c.  
 Vinagre, 1/2 T

Limpiar los filetes y arrollarlos. Pararlos en una olla y cocinarlos cubiertos con agua, sal y el ramo aromático. Rehogar la cebolla, agregar la zanahoria, la pulpa de tomate y cocinar a fuego suave hasta que esté bien cocido. Agregar el vinagre, la sal, el azúcar y la pimienta. Dar un nuevo hervor. Colocar en una fuente honda pequeña la mitad de la preparación de zanahorias y encima los filetes de pescado, cubrir con la otra mitad de las zanahorias. Antes de servir, dejar por un día en la heladera para que se impregnen los sabores.

**Pescado a la mostaza**

Pez palo rosado, 1 kg  
 Agua, 1 litro  
 Zanahoria, cebolla, laurel, apio, sal, granos de

pimienta

Mostaza en pasta, 1/2 T

Mayonesa, 1 T

Crema ácida, \* 1 T

Sal y pimienta

Eneldo fresco picado, 2 C. (o 1 C. si es seco)

Hervir el agua con los vegetales y las hierbas durante 10 minutos. Agregar los lomos del pescado cortados en trozos regulares. Hervir 5 minutos. Dejar enfriar en el agua. Quitar el espinazo y reservar.

Unir la crema, la mayonesa y la mostaza, salpimentar. Colocar la mitad de la mezcla en una fuente honda y pequeña. Aderezar con eneldo, apoyar los trozos de pescado, distribuir encima la otra mitad de la mezcla anterior. Terminar con eneldo picado. Dejar descansar un día en la heladera para que el pescado se impregne con su salsa.

### Cerdo en su gelatina - Jolodietz \*

Pata de cerdo, 1 (parte baja de la pierna trasera)

Carne vacuna, 500 g

Agua, 4 l

Sal, laurel, pimienta en granos

Unir todos los elementos y hervir durante 5

*Lupus*

horas. Retirar la carne, quitar minuciosamente los huesos y los cartilagos. Cortar a cuchillo y colocar en una asadera de vidrio poco profunda. Cubrir con el caldo previamente filtrado por una gasa. Dejar solidificar en la heladera. Servir sin desmoldar.

### Carré de cerdo frío y aromático

Entrecôte de cerdo, 2 kg

Aceite, 1 C.

Sal, pimienta, cebollín y eneldo

Ajo, 1 diente

Deshuesar el costillar, limpiar de excesos de grasa. Preparar un adobo con la sal, la pimienta, la mostaza fuerte, el cebollín, el eneldo y el ajo picado bien fino. Untar bien la carne, arrollar, atar y dejar macerar preferentemente por 24 horas en la heladera. Encerrar en un papillote de papel metálico dejando la parte superior abierta. Cocinar en horno fuerte (250°C) durante 30 minutos y otros 30 en horno suave (150°C). La temperatura ideal interna de la carne debiera estar entre los 65°C y 70°C. (Si cuida los tiempos, le quedará a punto). Dejar enfriar bien, rebanar en rodajas finas, escalar y rociar con jugo de cocción desgrasado.

## HUEVOS

El método ruso para conservar los huevos durante el invierno consistía en untarlos con parafina, para resguardar sus poros del aire, y colocarlos con la punta hacia abajo en cajones con avena. Cuando llegaba el tiempo de utilizarlos comprobaban su frescura sumergiéndolos en una solución de agua y sal (125 g de sal por cada l de agua): si flotaban los descartaban y si se hundían eran aptos para utilizar.

Los huevos formaban parte de entradas livianas y de numerosos postres; los campesinos no los consideraban un alimento de importancia y, en general, tendían a reservarlos para los niños y los ancianos.

Eran preferidos los huevos de gallina y desde antaño no sólo fueron alimento sino objeto de rituales vinculados con el renacer de la vida y de la naturaleza. Veremos estas ceremonias al referirnos a las Pascuas y a la costumbre de regalar huevos pintados para esa festividad.

Algunas recetas clásicas de la cocina rusa a base de huevos son:

### Huevos en nido

Papas, 8  
 Agua con sal  
 Crema ácida,\* 100 g  
 Manteca derretida, 2 C.

Дыбуш

Sal y pimienta

Huevos, 4

Hervir las papas en agua y sal. Pasar por tamiz o prensa-puré, aderezar con la crema, la manteca, la sal y la pimienta. Colocar en una fuente pequeña, hacer cuatro nidos y cascar en cada uno un huevo. Colocar en horno moderado (180°C) hasta que las claras estén cocidas y la yema cremosa.

### Huevos en crema

Huevos, 8

Crema ácida,\* 150 cm<sup>3</sup>

Manteca derretida, 1 C.

Queso rallado, 30 g

Sal y pimienta

En una asadera pequeña colocar la crema, cascar los huevos, salpimentar y rociar con la manteca y el queso. Cocinar a horno moderado (180°C) durante cerca de 10 minutos. Las yemas deben quedar cremosas.

### Huevos en masa

Huevos, 2

Aceite, 2 a 3 C.

Leche, 100 cm<sup>3</sup>  
 Harina, 50 g  
 Sal y pimienta  
 Huevos cocidos, 8  
 Aceite para freír

Separar los huevos crudos. Hacer una pasta de buñuelos con la harina, las yemas, la leche, la sal y la pimienta. Abrir los huevos cocidos al medio y pasarlos por la pasta. Freír en aceite, escurrir y servir.

### Huevos con pepinos salados y crema

Huevos cocidos, 8  
 Pepinos salados, 4  
 Manteca, 4 C.  
 Cebollas, 2  
 Sal, 1/2 c.  
 Crema ácida\* y pan de centeno para acompañar

Freír la cebolla en la manteca y agregar los pepinos pelados y cortados junto con un poco de la salmuera. Seguir cocinando durante 10 a 15 minutos más. Desmenuzar los huevos duros con la sal. En el mismo recipiente agregarles las cebollas con los pepinos, mezclar todo y decorar con verdura. Acompañar con crema ácida y rodajas de pan de centeno.

*Delicias*

### Grenki\* (torrejas) con omelette de huevos

Huevos, 4  
 Pan de mesa, 8 tajadas finas  
 Leche, 50 cm<sup>3</sup>  
 Manteca derretida, 50 g  
 Sal y pimienta molida

Pasar las tajadas de pan apenas por la leche y freír de ambos lados en la mitad de la manteca. Mezclar los huevos con la otra mitad y verter en la sartén sobre las torrejas. Cocinar hasta que cuajen los huevos. El contenido se vuelca invertido sobre el plato, con lo cual los panes dorados quedan arriba. Decorar con hojas verdes.

### Omelette campesina

Huevos, 4  
 Papas, 4 a 5 según el tamaño  
 Leche, 100 cm<sup>3</sup>  
 Sal  
 Manteca para untar

Pelar y cortar las papas en juliana fina, colocar en una asadera untada con manteca. Unir los huevos con la leche y la sal, verter sobre las papas y llevar a horno moderado (180°C) hasta

que las papas estén tiernas y la omelette cocida. Sin desmoldar, se acompaña con ensalada de hojas.

### Omelette con miel

Huevos, 8

Manteca, 20 g

Leche, 100 cm<sup>3</sup>

Sal, 1 pizca

Miel, 4 C.

Batir ligeramente los huevos con la sal y agregar la leche. Calentar una sartén y verter el batio de huevos. Freír hasta que cuaje. Cortar en porciones y servir caliente con miel.

### Omelette con hongos y arvejas

Huevos, 5

Hongos marinados, 350 g

Arvejas en conserva, 1/2 T

Aceite, 2 C.

Cebolla, 1

Harina de trigo, 1/2 C.

Leche, 50 cm<sup>3</sup>

Azúcar, 1 c.

Sal a gusto

Crema ácida\* para acompañar

*Dupe*

Rehogar la cebolla durante 10 minutos en el aceite, agregar las arvejas y los hongos y cocinar 5 minutos más, salar. Batir ligeramente los huevos con la leche, la sal, el azúcar y la harina. Verter sobre una sartén enmantecada y caliente, cocinar de ambos lados, rellenar con la preparación de arvejas y doblar. Rociar con crema ácida\* y servir.

### Omelette soufflé

Huevos, 8

Leche, 100 cm<sup>3</sup>

Crema ácida,\* 2 C.

Harina de trigo 1 C.

Manteca, 60 g

Sal a gusto

Hojas de perejil

Se unen las yemas con la leche, la crema, la harina y la sal. Batir las claras a punto nieve y unir a la preparación anterior. Calentar bien una sartén, untar con manteca y verter la preparación de huevos. Rociar con la manteca restante y se termina de cocinar en horno moderado (180°C) hasta que cuajen los huevos y se doren levemente. Servir con hojas de perejil y ensalada verde.

...de las sopas y platos con vegetales...

...y se cocinan...

...a fuego...

...durante...

...hasta que...

...esté...

...8 horas

...se cocinan...

...hasta que...

...se cocinan...

...se cocinan...

...se cocinan...

...se cocinan...

...se cocinan...

Lupo



**LAS SOPAS,  
LAS KASHA  
Y LOS PLATOS  
CON VEGETALES**

...de las sopas y platos con vegetales...



Luz

## LAS SOPAS Y LAS KASHA\*

Las sopas y las papillas de cereales o kasha fueron de enorme importancia en la primitiva alimentación rusa. El campesino comía en un cuenco de madera y solamente con su cuchara, que era de madera también; no se conocían los cubiertos que más adelante modificarían su estilo y forma de alimentación. El típico recipiente y la primitiva cuchara se adquieren hoy como curiosa artesanía rusa en todo el mundo.

## SOPAS

Las sopas abarcan los más variados elementos y aromas. Veamos las más difundidas:

### Borshch\*

En la antigua cocina rusa el borshch\* era una sopa realizada a base de borshchevick.\* Esta planta hoy se considera una maleza y, según los autores Kovalev y Mogillniy, pocos rusos tienen conciencia que, gracias a ella, nació una de las preparaciones más queridas de su cocina. Una versión primitiva contenía kvass\* de

remolacha, esa bebida apenas fermentada con pan de centeno y perfumada con distintos frutos, tan común en los albores de esta cocina. A ese *kvass* se le agregaba cebolla, repollo, papas y todo lo que podía haber ese día en la casa. La sopas más nutritivas tenían carne y sobre todo panceta de cerdo.

Para hacer una buena sopa de remolacha al estilo ruso, es necesario lograr un fino equilibrio de ingredientes y sabores. Hay que cuidar fundamentalmente que domine un suave sabor ácido otorgado por el repollo, el jugo de limón y, en versiones más modernas, el tomate. También es fundamental lograr que tenga un profundo color rojo y que no resulte oscura, azulada o casi negra. Así veremos como en todas las recetas auténticas rusas se hacen dos cocciones: una a base de variados vegetales y carnes, y la otra en la cocción sola de remolachas con su piel, sus cabos, agua, sal y jugo de limón. Recién en el momento de servir se unen y, de esta forma, el *borshch*\* aparecerá con su inconfundible color rubí, coronado con un copete de *smetana*\* y ramitas de eneldo fresco, si la estación lo permite.

En la cocina actual hay diferentes tipos de *borshch*\*, casi todos a base de remolacha, siendo también muy conocido el *borshch* verde de primavera hecho con hojas tiernas de acedera. Hay versiones frías de esta sopa donde generalmente se la tamiza o licua quedando como un puré rojo y aromático. También está el que se conoce como *borshch* magro, típico de la Cuaresma o de la Navidad, en que los rusos religiosos no comen carne.

*Sopas*

### **Borshch\* - versión 1**

#### **Primera preparación**

Remolacha con cáscara y cabos, 1 kg

Sal gruesa, 1 C.

Agua, 1 litro

Jugo de limón, 1/2

Unir las remolachas con el agua, la sal y el jugo de limón. Cocinar hasta que estén tiernas, dejar enfriar un poco, pelar y cortar en bastoncitos. Reservar en el jugo de cocción.

#### **Segunda preparación**

Agua, 4 l

Repollo blanco en juliana, 250 g

Cebolla picada, 1

Puerro en anillos, 1

Cebolla de verdeo en anillos, 1

Rama de apio limpia y cortada, 1

Zanahoria en juliana, 1

Tomates pelados y sin semillas, 2

Papas en juliana, 2

Ramita de eneldo, 1

Hoja de laurel, 1

Sal gruesa, 1 C.

Azúcar, 1 c.

Pechito ahumado de cerdo, 250 g

Falda de ternera cortada en trozos, 250 g  
 Porotos blancos remojados y cocidos, 500 g  
 (250 g secos)  
 Crema ácida,\* 1 C. por plato  
 Eneldo fresco o seco

Unir los vegetales, las hierbas, la sal con las carnes, cocinar el tiempo suficiente para que la carne se separe de los huesos. Cortarla en finas hebras y volver a la cacerola. Agregar los porotos y calentar. A último momento, unir las dos elaboraciones.

Servir en platos calientes con una cucharada de crema y una ramita de eneldo.

### **Borshch\* con carne de ave - versión 2**

Remolachas grandes, 2  
 Vinagre, 1 C.  
 Agua con sal  
 Carne de ganso, gallina o pollo, 500 g  
 Jamón cocido, 100 g  
 Panceta ahumada, 100 g  
 Repollo blanco en juliana, 250 g  
 Cebolla picada, 1  
 Extracto de tomate, 1 C.  
 Sal gruesa  
 Harina, 1 C. (disuelta en un poco de caldo)  
 Crema ácida,\* 1 C. por plato

*Sup*

Poner las remolachas en agua con sal y el vinagre. Cocinar hasta que estén tiernas, dejar enfriar un poco, pelar y cortar en bastoncitos. Reservar en el jugo de cocción.

Aparte hervir los demás ingredientes y cocinar hasta que la carne se separe de los huesos. Deshuesar, cortar en trozos pequeños y volver a la sopa. Agregar la harina diluida en el caldo. En el momento de servir unir las dos preparaciones. Poner en platos calientes con una cucharada de crema ácida.\*

### **Borshch\* - versión 3**

(Borshch básico o magro, hecho para los días de abstinencia.)

Remolachas grandes, 2  
 Agua, sal y jugo de 1/2 limón  
 Repollo blanco en juliana, 2 T.  
 Papas en cubitos, 2  
 Zanahoria en cubitos, 2  
 Raíz de perejil, 1 (o 1 manojo de hojas)  
 Sal gruesa  
 Tomates pelados y sin semillas, 2 (o 1 C. si es extracto)

Hervir las remolachas con cáscara y sus cabos rojos en el agua, sal y jugo de limón. Enfriar, pelar y cortar en juliana. Volver a su jugo hasta el momento de servir.

Aparte hervir el resto de los vegetales y cocinar hasta que estén tiernos. A último momento incorporar la preparación de remolachas.

### **Borshch\* verde**

Cebolla, 1  
 Aceite, 2 C.  
 Zanahoria rallada o en juliana, 2  
 Apio, 1 rama limpia y cortada pequeña  
 Puerro en finos anillos, 1  
 Papa rallada, 1  
 Papa cortada en bastoncitos, 1  
 Caldo de gallina o de carne desgrasado, 2 l  
 Acedera, 1 atado (si no se consigue, poner espinaca y jugo de 1 limón)  
 Sal y pimienta  
 Huevo cocido, 1 por persona  
 Crema ácida,\* 1 cucharada por persona

Rehogar en el aceite la zanahoria, el apio, el puerro y las papas. Cocinar hasta que la papa esté lista (aproximadamente 10 minutos). Apagar el fuego, cortar en juliana la acedera y agregar, tapar la cacerola y aguardar 5 minutos. Probar el sabor y rectificar la sal y la pimienta. Servir los platos, agregar en cada uno el huevo duro picado grueso y la crema. Para conservar el color verde, cuidar de colocar las hojas de acedera a último momento.

*Душ*

### **Borshch\* de acedera a la campesina**

Papas medianas, 6  
 Cebollas, 2  
 Manteca, 3 C.  
 Acedera, 400 g  
 Perejil, un manojo  
 Caldo, 2 l  
 Huevos cocidos, 2  
 Sal y pimienta  
 Crema ácida,\* 1 C. por plato

Hervir las papas enteras, reservar una y con el resto hacer un puré. Calentar la manteca en una olla, incorporar las hojas de acedera y de perejil cortadas, las cebollas picadas, y cocinar por unos minutos. Integrar el caldo caliente con el puré. Agregar la papa reservada en cubitos. Calentar todo y servir con una cucharada de crema ácida por plato y un poco de huevo duro picado.

### **Borshch con leche cuajada**

Remolachas medianas cocidas con agua, sal y jugo de limón, 4  
 Repollo blanco en juliana, 250 g (o 2 C. de chucrut)  
 Papa, 1  
 Zanahoria, 1

Tomate en pasta, 1 C.  
 Panceta ahumada, 50 g  
 Apio (rama o raíz), un trozo  
 Perejil, un manojo  
 Ajo, 1 diente  
 Azúcar, 1 c.  
 Leche cuajada, 500 cm<sup>3</sup> (o 2 yogures naturales)

Unir los vegetales crudos, la panceta y la pasta de tomate y hervir hasta que estén tiernos. Pasar todo, incluso las remolachas con su jugo, por un tamiz (o licuadora). Agregar la leche cuajada.

### Okroshka\*

Es una sopa fría, generalmente realizada a base de *kvass*\* (cuya elaboración se verá en el capítulo de las *Bebidas rusas*). También puede hacerse con leche cuajada y puede contener todo tipo de vegetales crudos, cocidos o marinados y, además, pequeños pedazos de carne o de pescado magro. Esto es importante pues como se toma fría, la ausencia de grasa dura facilita su digestión. Entre los ingredientes vegetales más usuales se encuentran las papas, los hongos, los pepinos, las cebollas y con menor frecuencia las zanahorias y los nabos. Infaltablemente se perfuma con eneldo o perejil frescos pues esta sopa se sirve en el verano. Su nombre deriva del verbo desmenuzar y hace alusión a los pequeños trozos en los que se cortan sus componentes. Veremos distintas recetas.

Дыжу

### Okroshka\* - versión 1

*Kvass*\*, 1,5 l  
 Huevos cocidos, 2  
 Mostaza fuerte, 1 c.  
 Azúcar, 2 c.  
*Jren*\*, 1 a 2 c.  
 Pepinos frescos, 2  
 Cebolla de verdeo, 200 g  
 Carne de ternera cocida, 200 g (o ave o pescado)  
 Jamón, 200 g  
 Crema ácida,\* 1 C. por comensal

Cocinar los huevos, pelar, picar las claras y reservar. Mezclar las yemas cocidas con la mostaza, el azúcar, la sal y el *jren*, agregar 1/2 taza de *kvass*, colocar en un recipiente junto con las claras, los trozos de carne y los pepinos frescos pelados y cortados en cubitos. Dejar descansar por 4 horas en la heladera y servir en platos, agregando más *kvass* en cada porción y una cucharada de *smetana*.\* El comensal debe mezclarla a último momento para que no se corte.

### Okroshka - versión 2

Carne hervida en caldo, desgrasada y cortada en cubitos, 200 g  
 Yogur natural, 2

Leche, 400 cm<sup>3</sup>  
 Huevos cocidos picados, 2  
 Cebollas de verdeo picada, 5  
 Pepinos frescos pelados y en cubitos, 2  
 Zanahoria cocida en cubitos, 1  
 Sal y pimienta

Diluir el yogur en la leche y agregar los otros ingredientes. Salpimentar a gusto y tener en la heladera antes de servir.

### Okroshka\* - versión 3

Carne hervida y desgrasada de ternera, cortada en cubitos, 250 g  
 Jamón cocido cortado en cubitos, 250 g  
 Cebolla de verdeo picada fina, 150 g  
 Pepinos salados cortados en cubitos, 3  
 Huevos cocidos picados, 3  
 Sal, azúcar, eneldo, mostaza, estragón  
 Crema ácida,\* 1 C. por plato  
 Kvass,\* 1,5 l  
 Cubitos de hielo

Unir todos los elementos. Servir a último momento con un copete de crema y unos cubitos de hielo. Los aderezos son a voluntad.

*Dyju*

### Rassólñik\*

Es una sopa a base de pepinos salados y su salmuera. Generalmente contiene riñones de ternera pero también se puede hacer con menudos de ave.

### Rassólñik al antiguo estilo ruso

Carne de vaca, 500 g  
 Hongos secos, 50 g  
 Riñones de ternera, 300 g aproximadamente  
 Zanahorias, 2  
 Cebollas, 2  
 Pepinos salados, 200 g  
 Perejil, 1 ramo  
 Sal y pimienta  
 Manteca, 50 g  
 Agua, 3 l  
 Crema ácida,\* 1 C. por plato

Limpiar primero el riñón de grasa y calentar en agua salada hasta que suelte el hervor, tirar el agua y hervir nuevamente de 5 a 10 minutos.

Luego, calentar la manteca y rehogar las cebollas y las zanahorias picadas, agregar la carne y dorar unos instantes, verter el agua, los pepinos salados en rodajas, el perejil y los hongos previamente hidratados. Cocinar por 30 minutos, luego incorporar los riñones cortados en

finas láminas y cocinar otros 30 minutos. Servir un trozo de carne en cada plato acompañado con crema ácida.\*

### Shchí\*

Se cree que este plato existía en Rusia antes del cristianismo. El apego de los rusos en todas las clases sociales por este tipo de sopa se mantiene a través de los siglos. Hay muchos tipos pero todas ellas tienen la particularidad de ser ácidas pues incluyen siempre repollo fresco o fermentado. En primavera también solían incluir hojas verdes de acedera en una preparación similar al *borshch*\* verde. Se comían tanto las llamadas *shchí* de los ricos y también las *shchí* de los pobres, conocidos como *shchí* "vacíos" por no contener carne y estar cocinados sólo a base de cebolla y repollo. La nobleza mezclaba carnes de oveja, gallina, pato y también jamón. Luego la saborizaba con finas especias y la servía con crema. Antiguamente los viajeros la llevaban consigo congelada y era un elemento imprescindible en el equipaje; en cualquier posta del camino, en pocos instantes, estaba la comida sobre la mesa.

Las *shchí* estaban muy difundidas en las regiones centrales y montañosas de Rusia, en los Urales y en Siberia, donde se les agregaban diversas clases de hongos y de bayas. Existían y existen todavía muchas variantes locales de este plato, reflejando las peculiaridades del lugar. En Rusia Central, donde abundan los

Душ

rios, se preparan las especiales de esturión o perca de río. La cocina rusa registra variantes con papas, hongos, manzanas. Las apetecidas *shchí*\* son enriquecidas con crema por los cosacos, con manteca en Rusia Central y con yogur en Siberia.

En general, la base de este tipo de sopa es un caldo de pescado, de hongos o de papa y vegetales varios. Los sirven con pedacitos de carne o de pescado.

### Shchí de repollo

Repollo blanco cortado en juliana, 500 g  
 Agua, 4 l  
 Carne de vaca, 500 g  
 Cebollas, 2  
 Papas, 4  
 Tomates frescos sin piel y sin semillas, 4  
 Sal gruesa, laurel, ajo, zanahoria, puerro  
 Crema ácida,\* 1 C. por plato

Poner la carne en agua hirviendo con la sal y los vegetales para aromatizar. Limpiar el caldo bien de espuma y recién entonces colocar el repollo, las papas y las cebollas en trozos. Cocinar por 20 minutos, agregar los tomates y hervir otros 10 minutos. Servir con crema.

**Shchí\* de repollo salado y pescado**

- Caldo de pescado, 2 l  
 Repollo salado y fermentado (chucrut), 500 g  
 Zanahorias medianas, 2  
 Raíces de perejil, 2 (puede reemplazarse por su hoja)  
 Cebolla, 1  
 Puré de tomate, 1 C.  
 Sal y pimienta  
 Manteca, 1 C.  
 Harina, 1 C.

Colocar el caldo de pescado entero, con espigas y cabezas, en una olla. Incorporar el repollo fermentado y salado, los vegetales y la pasta de tomate. Mezclar la harina con la manteca y a último momento incorporarla a la sopa para darle un poco de consistencia y brillo.

**Solianka\***

La *solianka* es una sopa popular rusa que se caracteriza por lo espesa, preparada a base de un caldo concentrado de carne, de hongos o de pescado. También la define su sabor ácido, picante y salado. A lo largo del tiempo, esta mezcla primitiva se enriqueció con *kvass\** de pan, aceitunas y rodajas de limón. Dicen los autores V. M. Kovalev y N. P. Mogillniy que la *solianka* nació en reuniones comunitarias donde todos los participantes iban echando al único caldero los in-

gredientes que traían. Se puede decir que nunca faltaban diversas carnes o pescados y los pepinos salados triturados. Su característica principal debía ser que, si se le introducía una cuchara, ésta no debía caerse. Como todas las sopas rusas, se enriquecía con una cucharada de crema ácida.\* Hay recetas que incluyen los más variados pescados salados y frescos en combinación con carnes de vaca y de animales de corral. Daremos algunas recetas que se pueden realizar con elementos locales.

**Solianka\* de carnes**

- Carne de vaca o ternera, 1 kg  
 Carne de pollo, 500 g  
 Jamón cocido, 100 g  
 Salchichas de carne, 250 g  
 Agua, 4 l  
 Sal gruesa  
 Cebolla, 1  
 Papas, 2  
 Apio, 1 rama  
 Zanahorias, 2  
 Puerros, 2  
 Vegetales encurtidos (aceitunas, pepinos), 100 g  
 Harina, 1 C.  
 Hongos en conserva o marinados, 100 g  
 Crema ácida para acompañar

Poner las carnes en agua con sal, cocinar hasta

que estén bien cocidas, cortar en pequeños trozos y reservar en su caldo. Agregar los hongos y los encurtidos cortados en pedacitos. Agregar la harina diluida en un poco de caldo. Cocinar unos instantes y servir acompañada de crema ácida.\*

### Solianka\* de Moscú

Pescado salado, 200 g (ej. arenques, sardinas)  
 Pescado fresco, 200 g  
 Aceitunas, 100 g  
 Extracto de tomate, 2 C.  
 Hongos marinados o en conserva, 50 g  
 Pepinos salados, 2 a 3  
 Salmuera de pepinos, 1 T  
 Agua, 2 l  
 Manteca, 2 C.  
 Harina, 1 C.

Cocinar la harina en la manteca, agregar la salmuera de pepinos, el agua, los hongos cortados, el pescado salado y las aceitunas. Poner los pedazos de pescado fresco, la pasta de tomate y hervir hasta que el pescado esté listo.

### Ujá\* (sopa de pescados)

Antiguamente se entendía por *ujá* genérica-

*У́жя*

mente un caldo realizado con cualquier tipo de elementos. Con la influencia de la cocina francesa se pasó a llamar *bouillon\** a los caldos realizados a base de carne y se reservó el nombre de *ujá\** a los preparados con pescados crudos, es decir sin curar o escabechar. Los distintos tipos de pescados y la concentración de vegetales y especias tales como canela, clavo de olor y pimienta les otorgaba una dulzura y una delicadeza especiales. Se llamaba *ujá* blanca a la realizada con distintos tipos de esturión o perca y roja a la preparada con cabezas de pescados de carnes oscuras, que producía una sopa ambarina. Las *ujá* más finas contenían distintas variedades de esturiones. Para dar más consistencia se solía agregar carne de aves de corral.

En las postrimerías del siglo XIX, en los restaurantes se comenzó a servir el consomé, una *ujá* clarificada y grasa. En el norte de Rusia se elaboraba una *ujá* láctea, es decir con leche hirviente, sal, pescado y manteca. En el sur de Rusia se le solía poner tomate.

### Ujá de pescadores

Pescados varios, 1 kg  
 Menudos de pescados, 200 g  
 Aves de corral, 500 g  
 Papas en cubos, 5  
 Raíz de perejil y raíz de apio, 1 trozo (reemplazable por hojas o tallos)  
 Zanahorias, 1  
 Puerro, 1

Manteca, 1 C.  
 Cebolla, 1  
 Eneldo fresco o seco  
 Laurel, 2 hojas  
 Granos de pimienta, clavo de olor  
 Agua, 4 l  
 Sal gruesa

Hacer un buen caldo con los menudos, las espinas, las raíces, las hierbas, la sal y las especias. Colocar los trozos de pescado, el ave, las papas y las cebollas en cubos. Cocinar hasta que esté listo. Retirar las pieles y los huesos. Servir bien caliente.

### Ujá de Rostov<sup>1</sup>

Pescado, 500 g  
 Menudos de pescados, 200 g  
 Papas en cubos, 5  
 Raíz de perejil y raíz de apio, 1 trozo (reemplazable por hojas o tallos)  
 Zanahoria, 1  
 Tomates pelados y sin semillas, 2  
 Manteca, 1 C.  
 Cebolla, 1  
 Alcaparras, 50 g  
 Eneldo fresco o seco  
 Agua, 2 l

<sup>1</sup> Ciudad situada sobre el río Don.

*Sup*

Primero hacer un caldo con las raíces y los menudos del pescado, colarlo y volverlo a la cacerola. Agregar el pescado en trozos, las papas y las cebollas cortadas y los tomates en gajos. Llevar a ebullición lenta hasta que el pescado y las papas estén hechas. En el momento de servir, agregar la cuchara de manteca, el eneldo y las alcaparras.

### KASHA

Entre tan variados platos de la cocina rusa se destacan como propios y característicos las *kasha* o comidas a base de cereales. Se venden los cereales puros y también mezclas, todos en molindas distintas. Con ellos las familias rusas preparan la *kasha*, uno de sus platos dilectos. Parecidas a un puré, papilla o sémola son muy apreciadas tanto en verano como en invierno, por jóvenes y adultos. Se puede servir hasta tres veces en el día, en el desayuno, el almuerzo o la cena. Es un plato muy sustancioso y puede hacer las veces de guarnición e incluso reemplazar el pan. Que resulte tentadora, depende de la buena mano del cocinero. Aromática o dulce, fina o gruesa, liviana o más consistente, la *kasha* puede ser un bocado delicioso acompañado con carnes, pescados, huevos, queso o tocino. Según la receta, es condimentada con sal, pimienta, paprika, ajo, perejil, eneldo o rama de apio. También se hacen deliciosas *kasha* dulces, con azúcar o miel,

frutas confitadas y secas, como por ejemplo la sustanciosa *kutiá\** de Navidad.

Las siguientes son recetas ilustrativas, en las cuales puede cambiar el tiempo de cocción y la cantidad de agua o leche pues varían según el grano empleado o el grado de su molienda. En todas las recetas es fundamental el reposo posterior. Las *baba\** rusas cubrían la cacerola con una frazada por varias horas antes de servir las, ya que decían, que de esto dependía el buen resultado. La *kasha* más primitiva y más querida por los rusos es la de trigo sarraceno. Hace varios años que se cultiva en la Argentina y se encuentra en las casas de productos dietéticos. Hay que preferir el de grano marrón-rojizo al del color grisáceo.

### **Kasha de trigo sarraceno - versión 1**

Trigo sarraceno entero, 1 T  
Manteca, 100 g  
Agua hirviendo, 2 y 1/2 T  
Sal

Calentar la manteca, agregar el grano y cocinar revolviendo hasta que se tueste suavemente y absorba la manteca. Agregar el agua hirviendo y la sal. Tapar y cocinar 20 minutos a fuego bajo, apagar y dejar descansar por 5 minutos más.

*Душу*

### **Kasha\* de trigo sarraceno - versión 2**

Trigo sarraceno entero, 1 T  
Agua, 2 T  
Sal

Tostar el grano sarraceno en una sartén sin agregar grasa. Revolver por unos 4 minutos. Echar el agua hirviendo y cocinar hasta que se evapore el líquido, aproximadamente 20 minutos. Luego dejar reposar 5 minutos.

### **Variantes de la kasha de trigo sarraceno**

#### **Kasha con panceta salada**

Kasha de trigo sarraceno preparada según recetas anteriores  
Panceta salada en cubitos, 150 g  
Cebolla grande picada, 1

Fundir la panceta y agregar la cebolla, freír hasta que se doren los chicharrones y la cebolla. Agregar a la *kasha* y calentar todo.

#### **Kasha con champiñones y cebolla**

Kasha preparada según las recetas anteriores

Cebollas rehogadas en 50 g de manteca, 2  
Hongos frescos, 100 g

Incorporar a la cebolla los hongos en láminas, tapar y cocinar hasta que estén tiernos. Unir a la *kasha*\* y servir.

### **Kasha con huevos**

*Kasha* preparada según las recetas anteriores

Huevos cocidos, 2

Manteca, 3 C.

Sal

Picar los huevos duros y agregar junto con la manteca a la *kasha* caliente.

### **Kasha de mijo y manteca**

Mijo, 2 T

Agua hirviendo, 4 T

Sal, 1 c.

Manteca, 3 C.

Unir el agua, la manteca y la sal, llevar a hervor y agregar el mijo, cocinar revolviendo alternadamente durante 20 a 30 minutos. El agua debe evaporarse y estar cocido el grano.

Душ

### **Kasha\* de papas con panceta ahumada**

Papas pequeñas, 10

Agua con sal

Panceta ahumada, 200 g

Cebollas, 2 grandes

Pelar las papas, pasar por el prensapuré y reservar. Freír las cebollas con la panceta ahumada y cortada en pequeños trozos, aguardar que se funda la grasa y se dore levemente la cebolla y los chicharrones. Unir a las papas y mantener al calor hasta servir.

### **Kasha de cebada perlada**

Cebada perlada, 1 T

Agua, 3 T

Sal

Manteca, 50 g

Tostar la cebada en la mitad de la manteca; sin dejar de revolver agregar el agua, la sal y cocinar tapado aproximadamente 30 minutos. Agregar la otra mitad de la manteca, apagar el fuego y dejar en horno caliente apagado otros 30 minutos.

**Kasha\* de maíz**

Granos de maíz frescos, 1 T

Agua, 2,5 T

Sal, 1/2 c.

Manteca, 50 g

Pasas de uva sin semilla, 50 g

Azúcar, 1 c.

Colocar en una cacerola los granos de maíz, el agua y la sal. Cocinar 10 minutos. Aderezar con el azúcar y las pasas. Tapar y dejar descansar 30 minutos hasta que se hidraten las uvas.

**PLATOS CON VEGETALES**

En las siguientes preparaciones encontrarán platos que podrán servir al comienzo de una comida o bien como guarnición. Otros, en cambio, por sus propiedades nutritivas, resultan un excelente plato central.

**Albóndigas de repollo blanco*****Kapustnia kotlieti\****

Repollo blanco, 1 kg

Leche, 400 cm<sup>3</sup>

Yemas, 4

*Luz*

Pan o galleta rallada, 1 T

Miga de pan fresco, 50 g (un pancito chico)

Sal, pimienta y eneldo

Manteca, cantidad necesaria

Harina, 2 C.

Panceta en trocitos, 100 g

Cortar en juliana el repollo y cocinar en la leche a fuego muy suave y con la tapa entreabierta hasta que esté tierno, cerca de 30 minutos. Agregar la miga fresca, el pan rallado y las yemas, dejar reposar 30 minutos. Freír la panceta en su propia grasa y agregar a la preparación de repollo. Salar y aromatizar con eneldo y pimienta. Formar las albóndigas con las manos enharinadas. Calentar la manteca, quitar la espuma y freír suavemente de ambos lados hasta dorar (si es necesario colocar un difusor de calor para que no se quemé la manteca). Apoyar sobre papel absorbente y servir.

**Coliflor a la manteca**

Coliflor, 1 mediana

Agua con sal

Manteca, 2 C.

Pan rallado, 2 C.

Huevo cocido, 1

Hervir la coliflor de 20 a 30 minutos según el

tamaño, escurrir, colocar en una fuente. Cubrir con el huevo duro picado. Fundir la manteca, agregar el pan rallado fuera del fuego, distribuir sobre la coliflor. Servir caliente.

### Coliflor rebozada

Coliflor, 500 g

Agua con sal

Manteca, 100 g

Pan rallado, 100 g

Huevo, 1

Hervir la coliflor de 20 a 30 minutos según el tamaño, escurrir, dejar entibiar y dividir en gajos. Batir los huevos con la leche, salpimentar, pasar los trozos por el batido y luego por pan rallado. Calentar la manteca, quitar la espuma y freír suavemente la coliflor. Escurrir y servir.

### Chauchas a la rusa

Chauchas, 1/2 kg

Agua, 500 cm<sup>3</sup>

Azúcar, 1 c.

Sal, 1 c.

Manteca, 100 g

Pan rallado, 100 g

## Después

Lavar las chauchas y cortar en rombos. Hervir en el agua con la sal y el azúcar entre 5 y 10 minutos. Rehogar el pan rallado en la manteca hasta dorar levemente. Espartir sobre las chauchas.

### Champiñones a la crema con cebolla de verdeo

Manteca, 100 g

Cebollas de verdeo picadas, 3

Champiñones cortados en láminas, 250 g

Crema, 100 g

Sal y pimienta

Rehogar la cebolla con la manteca, agregar los champiñones. Dejar cocinar aproximadamente 10 minutos hasta que esté bien cocido. Incorporar la crema y reducir hasta que espese. Salpimentar.

### Champiñones gratinados con crema y queso

Champiñones, 500 g

Agua, 50 cm<sup>3</sup>

Sal y jugo de 1 limón

Crema, 250 cm<sup>3</sup>

Leche, 250 cm<sup>3</sup>

Manteca, 50 g  
 Harina, 50 g  
 Sal y pimienta  
 Queso parmesano, 100 g

Cocinar los champiñones en agua salada con limón, durante 5 minutos. Escurrir. Colocar en una fuente y reservar. Rehogar la harina con la manteca sin que tome color, agregar la crema y la leche, cocinar hasta que espese, salpimentar. Bañar los hongos, distribuir el queso y cocinar en horno moderado hasta gratinar. Puede realizarse también con otro tipo de hongos como las *girgolas* o los hongos frescos de pino.

#### **Papa hervida con panceta ahumada**

Papas pequeñas, 10 a 12  
 Agua con sal  
 Cebollas grandes, 2  
 Panceta ahumada en trozos pequeños, 150 g  
 Sal

Pelar y hervir las papas en rodajas de 1 cm de espesor, reservar al calor. Aparte freír la cebolla en la grasa que vaya soltando la panceta hasta que los chicharrones queden crocantes. Volcar sobre las papas.

*Sup*

#### **Papa nueva con manteca y eneldo**

Papas nuevas, 10 a 12  
 Agua con sal  
 Manteca, 50 g  
 Eneldo, 1 C.  
 Sal

Pelar y hervir las papas, escurrirlas y secarlas. Reservar al calor. En una sartén, fundir la manteca retirando la espuma, agregar las papas y dorar haciendo movimientos giratorios. Distribuir el eneldo picado.

#### **Papa hervida con cebolla rehogada**

Papas, 2 a 3 pequeñas  
 Agua con sal  
 Cebolla, 1  
 Manteca, 25 g  
 Sal y pimienta

Pelar y hervir las papas, escurrir y secar, mantener al calor. Dorar en la manteca la cebolla cortada en anillos, echar sobre las papas. Salpimentar y servir.

### Papa hervida con hongos y cebolla

Papas pequeñas, 10 a 12

Agua con sal

Cebollas grandes, 2

Aceite, 4 C.

Hongos frescos, 400 g

Sal y pimienta

Hervir las papas y escurrir. Freír las cebollas en el aceite hasta dorar y agregar los hongos frescos cortados en láminas. Cocinar aproximadamente 10 minutos. Cuando los hongos estén tiernos y evaporado el líquido, volcar sobre las papas.

### Albóndigas de papa con salsa de hongos

Papas, 1 kg

Agua con sal

Manteca, 1 C.

Huevos, 2

Harina, aproximadamente 200 g

Sal, pimienta y nuez moscada

Pan rallado y manteca cantidad necesaria

Cocinar las papas, hacer puré y evaporar al fuego mientras se revuelve para que suelte el agua excedente. Agregar los huevos, la harina y los aderezos. Formar las albóndigas con un poco

*Душ*

de pan rallado. Calentar la manteca, quitar la espuma y freír muy lentamente hasta que se doren de ambos lados. Cuidar que no se quemé la manteca. Servir con salsa de hongos.

### Salsa de hongos (secos)

Hongos secos, 50 g

Agua, 500 cm<sup>3</sup> y 1 ramo aromático

Cebolla, 2

Manteca, 50 g

Caldo de vegetales, 2 T

Sal, pimienta y nuez moscada

Crema, 100 cm<sup>3</sup>

Hidratar los hongos y cocinar en la misma agua junto con el ramo aromático hasta que estén tiernos. Freír la harina con la manteca y agregar el caldo y el agua de cocción de los hongos, cocinar hasta espesar. Incorporar los hongos picados y la crema. Calentar todo junto hasta reducir y dar consistencia final a la salsa. El tiempo total de cocción es de unos 45 minutos.

### Repollo con crema

Repollo blanco, 1 kg

Agua con sal

Cebollas, 2

Manteca, 2 C.

Caldo, 1 T

Crema ácida,\* 200 g

Sal y eneldo

Cortar el repollo en juliana y cocinar unos 10 minutos en agua con sal. Reservar, freír la cebolla con la manteca, agregar el repollo, el caldo, salar y tapar. Cocinar suavemente hasta que se reduzca el jugo y los vegetales estén listos. En el momento de servir rociar con crema ácida y eneldo fresco picado.

### Repollo con crema y queso

Repollo blanco, 1 kg

Leche, 500 cm<sup>3</sup>

Sal y pimienta

Crema ácida, 100 g

Pan rallado, 1/2 T

Queso rallado, 2 C.

Cortar el repollo en juliana fina, cocinarlo en leche a fuego suave por unos 30 minutos; si resultara necesario, colocar un difusor en la hornalla para que no se queme. Luego rociar con crema, pan rallado, sal, pimienta y queso. Gratinar en horno fuerte (250°C) por aproximadamente 10 minutos.

*Душ*

### Repollos de Bruselas con huevo

Repollitos de Bruselas, 500 g

Agua con sal

Manteca, 2 C.

Huevos, 3

Leche, 100 cm<sup>3</sup>

Limpiar los repollitos quitando las hojas externas lastimadas, hervir en agua salada aproximadamente 10 minutos. Escurrir y reservar. Calentar la manteca en una sartén y rodar los repollitos. Remover procurando que la manteca se reparta bien. Batir los huevos con la leche, salpimentar y volcar sobre los repollitos. Colocar en horno moderado (180°C) por 10 minutos hasta que coagule.

### Repollo rojo braseado

Repollo rojo, 700 g

Manzanas ácidas, 4

Cebollas, 2

Manteca, 50 g

Azúcar, 2 C.

Jugo de 1 limón

Sal y pimienta

Jugo de bayas rojas o de remolacha, 100 cm<sup>3</sup>

Freír la cebolla picada en la manteca. Cortar el

repollo en juliana fina y sancochar por 3 minutos en agua hirviendo. Enfriar. Pelar y rallar grueso las manzanas. Volcar sobre las cebollas y condimentar con la sal, el limón, el azúcar, el jugo rojo y la pimienta. Tapar y esperar a que todo se cocine muy bien. Si fuera necesario, agregar un poco de agua o caldo durante la cocción. Resulta una excelente guarnición para carnes o pescados.

#### Zapekanka\* de zanahorias

Zanahorias, 4  
Manteca, 2 C.  
Queso blanco, 250 g  
Sémola, 1/2 T  
Crema ácida,\* 1/2 T  
Huevos, 4  
Sal, pimienta y nuez moscada

Cocinar las zanahorias al vapor hasta que estén tiernas. Hacer un puré junto con la manteca, el queso, la crema y la sémola. Agregar los huevos ligeramente batidos. Salpimentar y perfumar con la nuez moscada. Colocar en una soufflera térmica de unos 22 cm de diámetro, colocar trocitos de manteca y espolvorear con pan rallado. Cocinar en horno moderado (180°C) hasta que esté firme. Durante aproximadamente 15 minutos.

*Duys*

#### Tomates con costra frita

Tomates, 800 g  
Manteca, 80 g  
Pan rallado, 250 g  
Jamón, 200 g  
Sal y pimienta

Pelar los tomates pasándolos por agua hirviendo, ahuecarlos, quitar las partes duras y cortarlos en cuatro. Pasarlos por pan rallado y colocarlos en una asadera untada con la mitad de la manteca. Rellenar con el jamón en cubos, salpimentar y distribuir la manteca restante en trocitos sobre el tomate. Cocinar en horno moderado (180°C) hasta que la superficie del tomate se vuelva crocante. Se puede reemplazar el jamón por carne de ave o por sardinas.

#### Tomates con berenjenas

Tomates, 6 a 8  
Berenjenas asadas, 300 g  
Cebolla, 1  
Aceite, 50 g  
Huevos, 2  
Queso rallado, 50 g  
Sal y pimienta  
Eneldo

Ahuecar los tomates quitando una tapita y la parte dura central. Reservar la tapita. Freír la cebolla picada con el aceite. Incorporar las berenjenas picadas y cocinar hasta que estén tiernas. Incorporar los huevos ligeramente batidos, el queso rallado, la sal y la pimienta. Rellenar los tomates, rociar cada uno con unas gotas de aceite, reponer la tapita y cocinarlos en horno moderado (180°C) durante 15 minutos.

### Zanahorias azucaradas

Zanahorias, 1 kg

Agua con sal

Azúcar, 1 C.

Manteca, 50 g

Sal, pimienta y eneldo

Cortar las zanahorias en rebanadas finas. Sancochar por 5 minutos en agua caliente. Escurrir y colocar en una sartén junto con el azúcar, la manteca, la sal, la pimienta y el eneldo. Calentar hasta fundir y acaramelar las zanahorias.

### Zapallo frito

Zapallo en cubitos, 500 g

Aceite, 1/2 T

Sal, pimienta, perejil o eneldo

Freír los cubos de zapallo, salar, tapar y cocinar hasta que estén tiernos. Aderezar con sal, pimienta y perejil o eneldo fresco.



Душ



*Lujo*



Veremos en este capítulo pastas y panqueques típicos de la cocina rusa. Muchos son simples de preparar, como los aladii,\* ideales para realizar una comida o un postre rápido, caliente y nutritivo.

### Blini\*

Tal vez mentiría si dijera que los blini son lo que más amo en la cocina rusa, pues se mezclarían sentimientos y perfumes: piroshki\* calentitos, en eldo fresco, la pasja\* cremosa y dulce; como tantas cosas que hacen de esta cocina una armonía de sabores, textura y color. Sin embargo en todas las gastronomías que estudio e investigo siempre hay algo que me atrapa sobremanera: es la elaboración y el perfume del pan casero. La pasta de blini fresca tiene ese profundo aroma a levadura y una vez cocida envuelve el hogar en un cálido perfume a pan, a manteca dorada, a abuelas tiernas y cariñosas nutriendo con panqueques a ávidos comensales.

Como sucedió con tantos platos rusos, también los blini se difundieron por todo el mundo pasando primero por Francia. El estilo francés de hacer

los *blini*\* chicos y gruesos, como especies de tortitas, no es el tradicional ruso. Como veremos en el capítulo de *Cocina Conmemorativa*, los *blini* constituyen el plato fuerte del Carnaval; antiguamente eran la única comida durante toda la semana de la festividad. Aún hoy siguen siendo un plato de resistencia ya que se sirven solos, acompañados de crema ácida,\* manteca caliente, pescados y vegetales salados o marinados que el comensal adereza a su gusto. En cambio, en cocina internacional, el *blin*\* se ha transformado en una entrada sofisticada, perdiendo su auténtico carácter. Por último, también es importante conocer la correcta forma de escribir y de pronunciar el nombre de estos panqueques: *blin* en singular y *blini* en plural. Decir "blinis", como se ve en las principales enciclopedias gastronómicas no es correcto pues en ruso el plural no lleva "s".

El *blin* debe ser fino, con un cuerpo un poco más grueso que la *crêpe* pero fundamentalmente aireado y liviano. Como bien dicen los autores rusos los agujeritos que deja la fermentación deben atravesar todo el panqueque. Para lo cual es importante lograr un buen leudado de la pasta, incorporar a último momento las claras batidas y entre *blin* y *blin* hacer con el cucharón movimientos de sube y baja para hacer entrar aire al batido. Entre panqueque y panqueque se va enmantecando la sartén con un pedazo de papa pinchada en un tenedor que se va sumergiendo en manteca fundida y aceite; esta forma de freírlos es una costumbre muy rusa que resulta bien práctica para realizar este tipo de preparación. Se vierte un cu-

*Душ*

charón de batido en sartén bien caliente, comenzando por los bordes y balanceando la sartén hasta lograr un espesor no superior a 3 mm. Esto es importante pues si comenzamos por el centro el batido se cocina antes de llegar a los bordes. Observar cómo aparecen los agujeritos de la fermentación durante la cocción, recién cuando coagula el batido dar vuelta.

El libro *La mesa cotidiana y la mesa de Cuarema*, que O. Pavlovskaja publica en 1890, nos habla de los auténticos *blini*\* realizados a base de harina de trigo sarraceno. Esta curiosa receta no lleva huevo.

Para hacer estos *blini* hay que comprar harina de trigo sarraceno, que se consigue en las dietéticas. Debe estar bien fresca pues se pone rancia fácilmente. Lo mejor sería comprar el grano sarraceno, que es sumamente tierno, y molerlo en picadora o molino de café. La antigua receta dice así:

### ***Blini* auténticos de sarraceno (para 30 unidades)**

Harina de trigo sarraceno, 800 g  
 Agua hirviendo, 800 cm<sup>3</sup>  
 Levadura, 2 C.  
 Agua o leche, 700 cm<sup>3</sup>  
 Sal gruesa, 1/2 C.  
 Azúcar, 1 c.  
 Manteca para freír

Echar el agua hirviendo sobre la harina de sa-

rraceno, mezclar y dejar enfriar. Agregar la levadura disuelta en un poco de agua y dejar en un lugar cálido durante la noche. Al día siguiente, agregar la sal y la leche o agua tibia. Dejar leudar nuevamente. Freír los *blini*\* por cucharones en sartén caliente y enmantecada. Cuando se dan vuelta corresponde untar el *blin* con una plumita sumergida en manteca. Servirlos con manteca fundida, crema y caviar. El grosor aproximado debe ser de 3 mm y el diámetro de 20 cm. La autora de esta receta aclara que si se cocinan en la *pech*<sup>1</sup> requiere mucho menos manteca dado su calor parejo y suave.

<sup>1</sup> *Pech* es la gran estufa rusa de ladrillo construida antiguamente en el único ambiente de la choza de troncos o *izbá*, que sirve tanto para cocinar, freír y hornear, como para mantener el calor uniforme durante toda la jornada y hasta como camastro cálido para los moradores.

### **Blini de sarraceno - receta actual**

Harina de sarraceno, 200 g  
 Harina de trigo, 200 g  
 Leche, 750 cm<sup>3</sup>  
 Levadura, 20 g  
 Huevos, 2  
 Azúcar, 1 c.  
 Sal 1/2 c.

Aceite, 1 C.  
 Manteca para freír

Unir la levadura diluida en un poco de agua, la leche, la harina y la sal. Dejar leudar en lugar tibio y luego agregar las yemas, dejar levar nuevamente. En el momento de freír agregar las claras batidas a nieve. Freír los *blini*\* por cucharones, de ambas caras, con el espesor y tamaño ya indicado.

### **Blini con harina de trigo**

Levadura, 40 g  
 Azúcar, 1 c.  
 Harina de trigo, 1 kg  
 Agua tibia, aproximada 750 cm<sup>3</sup>  
 Yemas, 4  
 Azúcar, 2 C.  
 Sal, 1 c.  
 Leche hirviendo, 750 cm<sup>3</sup>  
 Aceite o manteca para freír  
 Claras a nieve, 4

Unir la levadura, la cucharadita de azúcar, la harina y el agua tibia. Batir bien hasta que no queden grumos. Debe resultar un batido espeso. Dejar en lugar cálido hasta que duplique su volumen. Agregar las yemas batidas con el azúcar y la sal. Integrar bien e incorporar la leche

hirviendo (ésta provoca aumento del calor de la mezcla pero no al punto de matar la levadura). Dejar leudar nuevamente. Batir las claras a nieve y agregar a último momento antes de freír. Cocinar en sartén precalentada y untada con aceite. Entre cada *blin*\* batir y alzar el cucharón para que entre aire y, si es necesario, seguir untando con aceite. El panqueque debe quedar aireado y fino, de no más de 3 mm de espesor y un diámetro aproximado a los 20 cm.

### Bliní rápidos sin levadura

*Дупы*

Harina de trigo, 150 g

Leche tibia, 500 cm<sup>3</sup>

Huevos, 3

Azúcar, 1 C.

Sal, 1/2 c.

Bicarbonato, 1/2 c.

Aceite, 1 C.

Manteca o aceite para freír

Batir muy bien los huevos con el azúcar. Unir la harina, la sal y el bicarbonato. Agregar lentamente la leche para no formar grumos. Freír de inmediato los *bliní*, calentando una sartén de 20 cm de diámetro con aceite o manteca, el espesor de cada *blin* debe ser de 3 mm.

**Blini\* magros**

Harina de trigo sarraceno, 600 gr.

Leche, de 600 a 700 cm<sup>3</sup>

Azúcar, 1 c.

Levadura, 25 g

Sal 1 c.

Manteca o aceite para freír

*Luz*

Unir la mitad de la leche y la mitad de la harina con la levadura y el azúcar. Mezclar sin dejar grumos y aguardar que leve al doble de su volumen en lugar tibio. Luego, incorporar la sal y el resto de la leche y de la harina; dejar levar nuevamente. Freír los blini en sartén caliente de 20 cm de diámetro, con poca cantidad de aceite y de un espesor de 1/2 cm. Al no contener huevo ni harina de trigo deben cocinarse gruesos para que no se desmigajen.

**Blini de avena**

Harina de trigo, 100 g

Harina de avena (o copos procesados), 250 g

Leche, 500 cm<sup>3</sup>

Crema de leche, 100 cm<sup>3</sup>

Huevos, 3

Azúcar, 2 C.

Manteca, 2 C.

Levadura, 30 g

Sal, 1 c.

Manteca o aceite para freír

Poner en un recipiente la leche apenas tibia y deshacer en ella la levadura. Unir las harinas y el azúcar. Mezclar hasta que no queden grumos y dejar que se duplique su volumen. Agregar la sal, la crema, las yemas, la manteca fundida; batir nuevamente y aguardar que leve por segunda vez. Batir las claras a nieve e incorporar al batido levado. Si la masa en el descanso espesó demasiado, agregar un poco de agua caliente. Freír los *blini*\* en sartén de 20 cm. de diámetro bien caliente con poca cantidad de aceite o manteca. No deben superar los 3 mm de espesor.

### *Kliotzki*\*

Son una especie de ñoquis de masa similar a albondiguillas, como los *knoedel*\* de la cocina alemana. Se sirven en sopas o aderezados con queso blanco, chicharrones de panceta y/o crema. Pueden ser dulces o salados, a veces contienen en su interior damascos o ciruelas. En algunos casos, después de hervirlos, se doran en sartén con manteca y pan rallado.

### *Kliotzki*\* con crema y queso blanco

Harina, 500 g

Huevos, 1 a 2

Agua, 1 T, aproximadamente

Panceta ahumada, 125 g

Queso blanco, 250 g

Crema ácida,\* 250

Sal, 1 c.

Agua, 5 l

Sal gruesa, 2 C.

Aceite, 1 C.

Unir la harina, los huevos, la sal y el agua. Formar una masa tierna. Hacer un rollo y cortar porciones de masa. Hacer pequeñas bolitas con las manos y hervir en abundante agua con sal y el aceite. Cuando suben, colocar en una fuente caliente. Unir la crema y el queso, calentar y salsear los ñoquis. Distribuir los chicharrones de panceta.

### *Pellmeñi*\*

Distintos autores rusos coinciden en que es difícil precisar cuándo aparecen en la cocina nacional los *pellmeñi*. Posiblemente haya sido desde que los primeros rusos llegaron a la zona del Ural. Allí aprendieron de la población local a preparar una "orejita de masa", pues así llamaban a esta comida. Luego de su-

cesivas modificaciones, ese vocablo quedó como *pellmeñi*. \* Resultó desde siempre un plato habitual de los siberianos. Cuando se preparaban para salir de caza, o para talar bosques o para un largo viaje, llevaban consigo estas pequeñas raciones congeladas. Cuando llegaba la hora del almuerzo fundían un poco de nieve y los cocinaban logrando en pocos minutos una comida rica y nutritiva. Los preparaban de una vez en grandes cantidades, que congelaban a la intemperie y luego embolsaban como reserva alimentaria para los meses de invierno. Los rusos entienden que los *pellmeñi* tienen un gusto especial debido al proceso de la congelación; generalmente no los cocinan frescos.

No todas las comidas rusas alcanzaron tanta fama. Estas pastas han dado origen a numerosos poemas y leyendas sobre sus virtudes gustativas y nutritivas. El relleno clásico está compuesto por carne de vaca, cerdo y cebolla; sin embargo, también hay variedades como los que combinan el cerdo con el pescado, el repollo con hongos y los llamados *pellmeñi de los Urales*, de carne de vaca, cerdo y cabra. Las recetas insisten en la necesidad de que la mezcla siempre contenga carne de cerdo grasosa (o en su defecto médula de vaca), para que el relleno no resulte seco. Como dijimos, la forma típica de estas pastas es la de una "orejita"; para hacerla más comprensible a nuestro idioma gastronómico sería como un *capelleti* armado sin levantar el ala. Se pueden comer cocidos en un caldo de carne pero también es usual servirlos aderezados simplemente con crema caliente, mostaza, un poco de vinagre y pimienta negra.

*Дупо*

### Pellmeñi\* de Siberia

#### Masa

Harina, 350 g  
Huevo, 1  
Leche, 150 cm<sup>3</sup>

#### Relleno

Carne de cerdo grasa, 300 g  
Carne de vaca, 300 g  
Cebolla, 50 g  
Leche, 150 cm<sup>3</sup>  
Sal, pimienta y nuez moscada  
Agua, 5 l  
Sal gruesa, 2 C.

#### Salsa

Crema ácida,\* 250 g  
Mostaza, 1 C.  
Vinagre, 1 C.  
Sal y pimienta negra

Hacer la masa uniendo la harina, el huevo y la leche. Dejar descansar 60 minutos. Preparar el relleno pasando por la máquina de picar las carnes y la cebolla. Agregar la leche, sal, pimienta y nuez moscada. Estirar fina la masa y cortar discos de 6 cm de diámetro. Poner en cada porción una cucharadita de relleno, cerrar apretando los bordes, luego unir las dos puntas cruzando y apretándolas. Disponer separa-

dos en una fuente forrada con papel manteca, poner en el freezer y congelar bien. Llevar a hervor el agua con la sal y cocinar hasta que floten durante 1 minuto. Escurrir y servir en platos calientes. Rociar con la crema caliente aderezada con mostaza y un poco de vinagre. Pimentar con pimienta negra recién molida.

### **Pellmeñi\* con relleno de pescado y hongos**

#### **Masa**

Igual a la anterior

#### **Relleno**

Hongos secos, 100 g

Agua, 500 cm<sup>3</sup>

Filetes de pescado, 400 g

Cebollas, 2

Aceite, 1/2 T

Sal y pimienta

Agua, 5 l

Sal gruesa, 2 C.

Lavar los hongos y cubrir con el agua, hidratar por unas horas hasta que estén tiernos, cocinar aproximadamente 30 minutos. Pasar por la máquina de picar carne los filetes, los hongos y la cebolla. Salpimentar. Rellenar y cocinar los pellmeñi siguiendo las indicaciones de la prime-

*Душу*

ra receta. Acompañar con crema ácida,\* mostaza y gotas de vinagre.

### **Pellmeñi\* con repollo**

#### **Masa**

Igual a la anterior

#### **Relleno**

Carne de cerdo, 300 g

Cebollas, 2

Repollo, 200 g

Sal y pimienta

Pasar por la máquina de picar carne el cerdo, las cebollas y el repollo. Salpimentar, rellenar y cocinar los pellmeñi siguiendo las indicaciones de la primera receta. Acompañar con crema ácida, mostaza y gotas de vinagre.

### **Pellmeñi del Lejano Oriente**

#### **Masa**

Igual a la anterior

#### **Relleno**

Carne de cerdo, 250 g

Filetes de pescado, 300 g

Agua, 1/4 T

Huevo, 1  
 Salpimentar  
 Agua, 5 l  
 Sal gruesa, 2 c.

Pasar por la máquina de picar la carne y el filete. Agregar el agua y el huevo. Rellenar y cocinar los *pellmeñi*\* siguiendo las indicaciones de la primera receta.

### Varéñiki\*

Conocidos como los ravioles de la cocina rusa, su nombre deriva del verbo *varítz* que significa cocinar. Alguna vez los hice en televisión y dije que era lo mismo que comer una nube y es realmente así. Su masa tierna se confunde con la textura suave del relleno que, a diferencia de los *pellmeñi*\*, no suelen ser de carne sino de papa, cebolla y/o quesos blancos y frescos. Para completar esta textura el ingrediente más adecuado resulta un sofrito de cebolla, panceta crcante y manteca. Los *varéñiki* también pueden tener rellenos de frutas, como las guindas o cerezas, y constituir una original entrada o incluso un delicioso postre.

Estas pastas se originan en el sur de Rusia, su forma típica es la de una medialuna o de pequeñas empanaditas sin repulgo, aunque algunos de los rellenos con fruta llevan una forma distinta. Se corta la

Душу

masa en cuadrados, se rellena y se pintan con huevo los bordes. Luego se juntan los cuatro vértices y se aprietan para que queden adheridos.

### Varéñiki\* con papas y queso blanco

#### Masa

Harina 0000, 400 g  
 Leche, 250 cm<sup>3</sup>

#### Relleno

Puré de papa espesa, 250 g  
 Queso de crema, 250 g  
 Cebolla frita en manteca, 1 T  
 Sal y pimienta  
 Agua, 6 l  
 Sal gruesa, 2 C.  
 Crema caliente, 200 cm<sup>3</sup>  
 Cebolla, 1  
 Panceta ahumada cortada en cubitos, 200 g

Unir la harina con la leche y formar una masa blanda; dejar descansar por 60 minutos. Estirar fina (2 mm) y cortar discos de 6 cm de diámetro. Unir el puré, el queso blanco y la cebolla frita. Para agilizar el armado es mejor trabajar con el relleno frío, así se forman pequeñas bolitas que luego se colocan sobre cada disco. Mojar los bordes con agua y cerrar apretando sin repulgar. Hervir en abundante agua salada

hasta que suban. Poner sobre platos calientes, cubrir con la cebolla frita en la panceta ahumada y rociar con la crema.

### Varėniki\* con relleno de papas y cebolla

#### Masa

Leche, 250 cm<sup>3</sup>  
 Harina 0000, 400 g, aproximadamente  
 Papas hervidas, 500 kg  
 Cebollas grandes, 3  
 Aceite, 1/2 T  
 Huevos, 1  
 Sal y pimienta  
 Agua, 4 l  
 Sal gruesa, 2 C.

#### Guarnición

Cebollas grandes, 3  
 Panceta ahumada en cubitos, 300 g  
 Sal y pimienta

Formar una masa bien amasada con la harina y la leche. Dejar descansar envuelta en un lienzo, idealmente por una hora. Mientras, pisar las papas hervidas bien escurridas, incorporar las cebollas picadas y fritas en el aceite. Salpimentar. Estirar la masa bien fina, a 2 mm, y cortar discos de 6 cm de diámetro. Rellenar con la preparación de papa y cebolla, cerrar co-

Дуже

mo si fueran empanaditas sin repulgo. Hervir en agua salada hasta que suban. Colocar en una asadera caliente y reservar al calor. Freír la cebolla picada bien fina junto con la panceta. Cuando esté bien dorada, echar sobre los varėniki. Servir.

### Varėniki\* con relleno de queso blanco

#### Masa

Igual a la receta anterior

#### Relleno:

Queso blanco drenado o escurrido, 500 g  
 Huevos, 1  
 Sal, 1/2 c.  
 Agua, 5 l  
 Sal gruesa, 1 C.  
 Crema y azúcar

Cortar la masa en discos de 6 cm de diámetro. Unir el queso, los huevos y la sal. Rellenar y cerrar apretando los bordes sin hacer repulgo. Hervir en el agua hasta que suban. Servir con crema y un poco de azúcar.

**Varéñiki\* con relleno de cerezas frescas****Masa**

Media porción de la receta anterior

**Relleno**

Cerezas, 500 g

Azúcar, 100 g

Agua, 4 l

Sal gruesa, 1 C.

Descarozar las cerezas y dejar macerando en el azúcar hasta que suelten jugo. Los discos de masa de 6 cm se rellenan con dos cerezas sin jugo cada uno. Se cierran de modo habitual y se hierven en agua con la sal. Cuando suben, se sirven con crema, azúcar y el almibar de las cerezas reducido unos instantes sobre el fuego.

**Varéñiki con relleno de guindas en conserva****Masa**

Harina, 250 g

Yema, 1

Agua, 200 cm<sup>3</sup>, aproximadamente

Agua, 4 l

Sal gruesa, 1 C.

**Relleno**

Guindas al natural, 1 frasco de 450 g

*Душо*

Unir los ingredientes y formar una masa blanda, dejar descansar por 60 minutos. Estirar fina la masa y cortar discos de 6 cm de diámetro. Escurrir la fruta y rellenar cada *varéñiki\** con 3 guindas descarozadas. Apretar los bordes cerrando sin repulgo. Hervir en el agua con la sal hasta que suban. Servir en platos calientes rociados con crema, azúcar y almibar reducido de las guindas.

**Varéñiki\* del perezoso**

Queso blanco drenado, 250 g

Huevo, 1

Sal o azúcar

Harina de trigo, 2 a 3 C.

Agua, 4 l

Sal gruesa, 1 C.

Mezclar el queso blanco con el huevo, salar o azucarar. Hacer una masa que se separe de las manos, formar un rollo de 2 cm de diámetro, cortar tramos oblicuos de 2 cm de largo. Cocinar en agua hirviente apenas salada hasta que suban, escurrir.

Si fueran dulces, acompañar con compotas o confituras. Si se hacen salados constituyen un buen acompañamiento para carnes y salsas.

**Lapshá**

Sencillamente son fideos. Pueden ser secos, sin embargo los tradicionales son amasados con harina y puro huevo, a la mejor usanza internacional. Pero hay algo que distingue a los *lapshá* de sus hermanos gastronómicos y radica en las dos formas típicas de servirlos: una es con sopa de gallina o de pollo y la otra es cocinados en leche, con un poco de miel o azúcar. Esta última se sirve generalmente como primer plato y no como postre. También se pueden acompañar con una guarnición a base de hongos a la que me refiero en segundo término.

**Lapshá\***

Harina de trigo, 200 g  
Huevos, 2  
Sopa de gallina, 5 l

Colocar la harina tamizada en un bol, agregar los huevos batidos e ir tomando de a poco la preparación hasta formar una masa firme. Si se hace necesario, incorporar un poco de agua. Dejar descansar por 60 minutos. Dividir en 3 bollos y estirar a 2 mm de espesor. Dejar orear, arrollar y cortar los *lapshá* de 4 mm de ancho. Hervir en el caldo y servir junto con las presas de gallina.

**Lapshá\* con guarnición de hongos y crema (para dos porciones)**

Harina de trigo, 200 g  
Huevos, 2  
Agua, 5 l  
Sal gruesa, 2 C.

**Guarnición de hongos**

Hongos secos, 50 g  
Agua, 500 cm<sup>3</sup>  
Ramo aromático  
Cebolla, 2  
Manteca, 50 g  
Caldo de vegetales, 2 T  
Sal, pimienta y nuez moscada  
Crema, 200 cm<sup>3</sup>

Hidratar los hongos y cocinar en la misma agua junto con un ramo aromático hasta que estén tiernos; reservar. Aparte, freír la harina con la manteca, agregar el caldo y el agua de cocción de los hongos, cocinar hasta espesar. Incorporar los hongos picados y la crema. Calentar todo hasta reducir y dar consistencia final a la salsa. El tiempo aproximado de cocción es de unos 45 minutos. Esta receta se puede hacer con 500 g de hongos frescos acortándose los tiempos de cocción o bien mezclando secos y frescos.

Amasar los *lapshá* siguiendo las indicaciones

dé la receta anterior. Cocinarlos de 5 a 10 minutos en el agua hirviendo salada, escurrirlos y volcar en la salsa de hongos. Calentar unos instantes y servir.

### Aladii\*

Son una especie de tortas de sartén o panqueques que se hacen a base de harina de trigo, de sarraceno o de cebada, huevos, leche (o leche cuajada), manteca o grasa, azúcar y sal. La fritura se realiza con aceite o con grasa de cerdo. Los rellenos son variadísimos, por ejemplo: manzanas, pasas, repollo, zanahorias. Pueden constituir tanto una comida como un delicioso postre. Al igual que las otras elaboraciones de esta clase, deben servirse calientes, recién salidas de la sartén y rociadas de manteca, crema o miel si son dulces.

#### Aladii de manzanas

Harina de trigo, 300 g  
 Leche cuajada o yogur natural, 500 cm<sup>3</sup>  
 Huevos, 2  
 Sal, 1 c.  
 Azúcar, 2 C.  
 Aceite, 1 C.  
 Bicarbonato, 1/2 c.  
 Manzanas medianas, 5

### Dulces

Azúcar, 3 C. (para rociar durante la cocción)  
 Aceite para freír  
 Manteca para rociar

Unir los huevos con la leche, el azúcar, la sal, el bicarbonato y el aceite hasta formar un batido sin grumos. Pelar y cortar las manzanas bien finas y reservar. Calentar una sartén, agregar aceite y freír porciones equivalentes a un cucharón lleno. Cuando la preparación comience a formar piso, agregar las rodajitas de manzanas y rociar con azúcar, bajar el fuego hasta que se cocinen bien, dar vuelta y dorar del otro lado. Rociar con manteca procurando que se impregne en forma pareja. Servir de inmediato con crema, azúcar o miel.

#### Aladii\* con repollo

Harina de trigo, 300 g  
 Leche cuajada o yogur natural, 500 cm<sup>3</sup>  
 Huevos, 2  
 Bicarbonato, 1/2 c.  
 Sal, 1 c.  
 Azúcar, 1 c.  
 Aceite, 1 C.  
 Repollo blanco en juliana, 2 T

Unir los huevos con la leche, el azúcar, la sal, el bicarbonato y el aceite hasta formar un bati-

do sin grumos. Incorporar la juliana de repollo y mezclar bien. Calentar una sartén y freír en aceite porciones equivalentes a un cucharón. Bajar el fuego para que se cocinen bien, dar vuelta hasta dorar del otro lado. Servir con crema ácida,\* si se desea.

### Aladii\* de papas

Papas hervidas con sus cáscaras, 6

Huevo, 1

Fécula de maíz, 2 C.

Bicarbonato de sodio, 1/2 c.

Panceta ahumada, 50 g

Sal, 1 c.

Aceite para freír

Pelar las papas y hacer puré. Cortar en trocitos la panceta y cocinar en la sartén hasta que los chicharrones estén crocantes; reservar la sartén. Agregarlos al puré, incorporar la fécula, el bicarbonato y la sal. Calentar la sartén reservada con el aceite y freír la preparación por porciones abundantes. Cocinar de ambos lados hasta que estén dorados y bien cocidos. Servir rociados con crema ácida o manteca.

*Lupe*



**LAS CARNES**



LAS CARNES

Luz

La cocina rusa, tan variada y colorida, posee numerosos platos de carne. Los de ternera o virezki,\* con sus cortes tiernos como el lomo, se emplean para preparaciones rápidas y lujosas. La carne más dura, requiere un buen machacado y maceración, previos a una cocción lenta tal como antaño se horneaba en la estufa rusa. Deliciosos guisos terminados con crema ácida\* y pan de centeno molido, que llegaban a la mesa humeantes y perfumados con las pequeñas hojitas del eneldo y la guarnición preferida compuesta de variados vegetales simplemente hervidos y rociados con manteca.

La carne de oveja también es motivo de numerosas preparaciones.

En cuanto al cerdo, como veremos más adelante, su carne ocupa un lugar de privilegio en la mesa rusa.

La carne de ave es sumamente frecuente, sobre todo la de gallina, pato o ganso y hay también muchas recetas basadas en carnes de caza.

**Plov o pilav**

Son elaboraciones a base de carne y de arroz, especies de "paellas" según la terminología española. Es más frecuente verlas hechas con carne de cordero.

**Plov o pilav**

Arroz blanco, 2 T  
 Agua, 1 litro  
 Sal, 10 g  
 Carne de cordero en trozos pequeños, 1 kg  
 Aceite, 1/2 t  
 Cebollas en aros, 4  
 Zanahorias en rodajas, 4  
 Caldo de vegetales, 1 litro  
 Sal y pimienta

Remojar el arroz en agua salada durante 2 horas. Calentar el aceite en una cacerola, agregar los trocitos de cordero. Incorporar las cebollas y las zanahorias, tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos. Verter el caldo caliente y agregar el arroz escurrido, tapar y cocinar a fuego

**Душ**

bajo hasta que esté listo (aproximadamente 15 minutos). Salpimentar, servir el arroz y colocar la carne encima.

**Carne de cordero con pepinos**

Carne de cordero, 1 kg  
 Harina, 3 C.  
 Manteca, 100 g  
 Agua, 1 litro  
 Salmuera de los pepinos, 1/2 T  
 Pepinos encurtidos, 4  
 Sal y pimienta

Desgrasar la carne y cortarla en pedacitos. Pasarla por harina y saltearla rápidamente en la manteca. Agregar el caldo y la salmuera de los pepinos, tapar y cocinar hasta que esté tierna. A último momento incorporar los pepinos cortados en trocitos sin las semillas, calentar y servir. Salpimentar a voluntad.

**Carne de cordero con nabos**

Carne de cordero, 1 kg  
 Agua, 1 litro  
 Nabos, 5 a 6  
 Perejil, una raíz o un ramito de hojas  
 Cebolla, 1

Manteca, 50 g  
 Harina, 50 g  
 Pimienta en grano  
 Sal a gusto

Desgrasar la carne y hervirla junto con los vegetales y la sal. De vez en cuando, quitar la espuma. Una vez tierna, mezclar en frío la manteca con la harina y agregar de a poco a la cacerola. Cocinar 3 minutos más. Cortar la carne y ponerla en una bandeja. Bordenarla con los nabos y espolvorear con perejil picado.

### Carne de oveja con repollo

Carne blanda, 500 g  
 Repollo fresco en juliana, 200 g  
 Papas peladas y cortadas, 4  
 Caldo, 500 cm<sup>3</sup>  
 Zanahorias, 2  
 Perejil, una raíz o un ramito de hojas  
 Harina, 1 C.  
 Manteca, 1 C.  
 Ajo, 2 dientes  
 Sal y pimienta

Cortar la carne en cubos de 30 a 40 g y cocinarla en un caldo aromatizado con perejil y un diente de ajo. Quitar la espuma cada tanto. Luego, colocarla en una terrina y agregar la pa-

*Лупы*

pa cortada en cubitos, el repollo y el otro diente de ajo machacado. Con el caldo restante, preparar una salsa con la harina y la manteca. Verter sobre la carne. Tapar y cocinar por 2 horas en horno suave (160°C).

### Golubtzi

Literalmente se traduce como "palomitos". Son similares a los *oiseaux sans tête* o "pájaros sin cabeza" de la cocina francesa. Estos niños envueltos, a diferencia de los típicos de la cocina italiana que se preparan con escalopes de carne, son envueltos por los rusos en hojas de repollo. Contienen sabrosos rellenos a base de carne y de vegetales salados.

### Golubtzi\* (niños envueltos) de repollo y carne - versión 1

Repollo blanco, de unos 2 kg  
 Agua hirviendo  
 Carne picada fina de ternera, 500 g  
 Cebolla, 2  
 Manteca, 50 g  
 Arroz blanco, 1 T  
 Aceite, 1 C.  
 Agua hirviendo, 2 T  
 Ajo, 2 dientes

Salsa casera de tomate, 500 cm<sup>3</sup>  
 Repollo salado y fermentado(chucrut), 200 g  
 Manteca, 50 g  
 Sal y pimienta  
 Perejil picado

Lavar el repollo, sumergirlo en agua hirviendo y dejar descansar por medio día. Sacar, escurrir y quitar con cuidado el tronco central haciendo una incisión en forma de cono. Separar las hojas y afinar con un cuchillo filoso las nervaduras gruesas. Picar la cebolla y rehogar en la primera manteca, agregar la carne picada y cocinar hasta que cambie de color. Salpimentar. Dorar el arroz en el aceite y agregar el agua hirviendo, tapar. Cocinar a fuego suave por 10 minutos y escurrir. Incorporar el arroz a la carne, salpimentar y agregar el ajo machacado y las hojas de perejil picado. Rellenar colocando porciones en el centro de las hojas abiertas, plegar inicialmente los bordes y luego arrollar. Enmantecar una asadera para horno con la segunda cantidad de manteca, disponer la mitad del repollo fermentado y salado (chucrut), encima los *golubtzi*\* y luego el resto del chucrut. Verter la salsa de tomate casera y cocinar en horno moderado (180°C) por 20 minutos.

Душ

### **Golubtzi\* (niños envueltos) de repollo y carne - versión 2**

Repollo blanco, de unos 2 kg  
 Agua y sal  
 Carne vacuna picada, 300 g  
 Carne de cerdo picada, 300 g  
 Cebolla grande, 1  
 Arroz blanco cocido, 2 T  
 Sal y pimienta a gusto  
 Aceite, para freír

#### **Salsa**

Pulpa de tomate, 750 g  
 Azúcar, 2 C.  
 Caldo concentrado de gallina, 2 T  
 Cebollas rehogadas en manteca, 2  
 Sal y pimienta a gusto

Sacar el tronco al repollo y quitar cuidadosamente las hojas, rebajar las nervaduras gruesas y dejar todas las hojas de tamaño similar. Cocinarlas al vapor hasta que pierdan la rigidez. Escurrir y desplegar sobre una tabla. Aparte rehogar la cebolla picada en el aceite y agregar las carnes. Incorporar el arroz cocido, la sal y la pimienta. Rellenar las hojas de repollo, plegar primero los bordes hacia adentro y luego arrollar. Freír en aceite con el cierre hacia abajo para que se peguen los bordes. Colocar en una asadera, salsear y cocinar en horno moderado

(180°C) por 45 minutos.

La salsa se hace simplemente uniendo los ingredientes y calentando bien.

### Kotlieti\*

Con este nombre se denomina en cocina rusa a una serie de preparaciones cuya traducción más cercana sería "albóndiga". Sin embargo resultan absolutamente distintas a éstas. La carne picada se hidrata con miga de pan humedecida en leche o crema, huevo y aderezos. Se les da la forma sin apretar demasiado y se frien despacito sobre manteca. Resultan tiernas y delicadas. Lo ideal es servir las en el momento pero mantienen esa delicadeza de un día para el otro, siempre que estén bien hechas. La forma más frecuente es la ovalada aunque pueden ser también redondas. Las más comunes son las *kotlieti* de carne de vaca, pero también pueden hacerse con cerdo o con la mezcla de ambas.

Menos frecuentes son las realizadas con carne de ave, tradicionalmente de gallina, llamadas *Poyarskie kotlieti*\*. Hay varias versiones sobre el origen de estas especiales albóndigas. Una de las más creíbles adjudica su invención a Daria Ievdokimovna Poyarskaia, esposa del dueño de una famosa posada ubicada en la ciudad de Toryók. Ocurrió que un día, frente a la inesperada visita del zar Alejandro I, de paso por esa ciudad, y faltándole ese día carne para realizar las *kotlieti* solicitadas por el soberano, las elaboró con carne

Душ

de gallina. Resultaron tan deliciosas que el Zar felicitó vivamente al posadero y ordenó que incluyera la receta en el menú del palacio. A partir de entonces las *Poyarskie kotlieti*\* tomaron tal fama que hasta Pushkin recomienda, en uno de sus versos, pasar por la posada de Toryók a degustar el delicioso bocado.

### *Poyarskie kotlieti* - versión 1

Carne picada de gallina de tamaño mediano, 1  
Miga de pan blanco, 1 T  
Leche, 1 T  
Huevos, 3 a 4  
Manteca, 100 g  
Pan rallado, 1 T  
Sal y pimienta a gusto

Hidratar la miga de pan en la leche. Agregar a la carne picada y unir bien. Batir los huevos, salpimentar, incorporar a la mezcla. Dejar descansar por 30 minutos para que termine de hidratarse la miga. Formar las albóndigas ovaladas encerrando en el centro un trocito de manteca. No apretar y pasar por un poco de pan rallado. Freír suavemente en la manteca, aproximadamente 10 minutos de cada lado. Escurrir. Servir con ensaladas, crema ácida\* y eneldo fresco.

**Poyarskie kotletti\* - versión 2**

Carne de pollo, 600 g  
 Miga de pan blanco, 1/2 T  
 Leche, 100 cm<sup>3</sup>  
 Crema, 100 cm<sup>3</sup>  
 Sal, pimienta y nuez moscada  
 Pan rallado  
 Aceite

Pasar la carne de pollo por la máquina de picar. Hidratar la miga de pan en la leche y agregar junto con la crema. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Dejar descansar en la heladera por 30 minutos. Formar las albóndigas sin apretar, ayudándose con pan rallado. Freír suavemente 10 minutos de cada lado.

**Kotlieti de pollo - versión 3**

Carne de pollo picada, 250 g  
 Hígado de pollo, 1  
 Cebolla picada, 1  
 Miga de pan hidratada en crema, 1/2 T  
 Sal, eneldo o perejil  
 Huevo, 1  
 Pan rallado  
 Partes iguales de aceite y manteca

Picar la carne de pollo junto con el hígado y la

*Душ*

cebolla. Unir los demás ingredientes y formar delicadamente las albóndigas, sin apretar y con poco pan rallado. Freír a fuego suave en partes iguales de aceite y manteca.

**Kotlieta kurinnaia\***

Carne de pollo picada, 800 g  
 Sal y pimienta  
 Manteca, 80 g  
 Panceta ahumada picada, 100 g  
 Cebollita de verdeo picada fina, 2  
 Huevo, 1  
 Pan rallado  
 Aceite y manteca

Salpimentar la carne de pollo. Amasar la manteca con los trocitos de panceta y la cebolla de verdeo. Dividir la carne en 4 y extender sobre rectángulos de papel metálico. Colocar en el centro de cada una la mezcla de manteca, cebolla y panceta. Arrollar ayudándose del papel, apretar los extremos. Llevar a la heladera durante 2 horas. Desenvolver cuidadosamente, pasar por huevo salpimentado y por pan rallado. Freír en partes iguales de manteca y aceite. Escurrir.

### Kotlieti\* de carne con salsa de hongos y kasha\*

Carne de vaca, 1 kg

Cebolla mediana, 1

Huevo, 1

Miga de pan de centeno, 1 T

Leche, 1 T

Sal, pimienta, pan rallado

Aceite para freír

Picar la carne, hidratar la miga en la leche y unir. Agregar la cebolla, el huevo y los condimentos. Dejar descansar en la heladera por 30 minutos y formar las albóndigas chatas y ovaladas, con un trocito de manteca encerrado en su interior. Freírlas suavemente en manteca y aceite.

#### Salsa de hongos

Hongos secos, 50 g

Agua, 1 T

Cebollas picadas y rehogadas en manteca, 2

Crema, 200 cm<sup>3</sup>

Mostaza, 1 c.

Dejar los hongos en agua por toda una noche y luego cocinar hasta que estén tiernos. Picar y agregar la cebolla frita y la crema, cocinar hasta concentrar la salsa.

*Lupus*

Servir las kotlieti\* con la salsa de hongos y acompañar con kasha\* de trigo sarraceno, véase recetas pág. 134 y siguientes.

### Kotlieti de carnes

Carne, 600 g (mitad vacuna - mitad porcina)

Panceta ahumada, 100 g

Huevos, 2

Pan remojado en leche, 1

Crema, 1 C.

Cebolla rehogada en manteca

Sal, pimienta, pan rallado

Aceite para freír

Picar ambas carnes junto con la panceta. Agregar la cebolla, la miga de pan hidratada, la crema y los condimentos. Dejar descansar durante 30 minutos. Formar las albóndigas delicadamente, ayudándose con pan rallado. Freír suavemente sobre aceite, de ambas caras, durante 10 minutos de cada lado.

### Kotlieti de carne de cerdo

Carne de cerdo picada, 500 g

Cebolla frita en manteca, 1

Clavo de olor, nuez moscada

Puré de papas, 150 g

Sal y pimienta

Huevo batido, 1

Mostaza, 1 c.

Pan rallado, 1/2 T

Manteca, 1 C.

Aceite, 1 C.

Unir todos los ingredientes, dejar descansar durante 30 minutos en la heladera. Formar suavemente las albóndigas, sin apretar ni agregar demasiado pan. Freír en manteca y aceite 10 minutos de cada lado.

### Lengua con salsa agri dulce

Lengua de ternera, 1

Zanahoria, raíz de apio, cebolla, 1

Manteca, 50 g

Harina, 50 g

Caldo resultante de hervir la lengua

Vinagre, 50 cm<sup>3</sup>

Ciruelas pasas descarozadas y cortadas en tiras, 200 g

Azúcar, 1 C.

Lavar la lengua, poner en agua fría y hervirla junto con los vegetales hasta que resulte tierna. Enfriar rápidamente y quitar la piel y la parte fibrosa que la recubre. Volver al caldo de cocción y dejar que se enfríe.

*Душо*

Preparar la salsa agri dulce cocinando la harina y la manteca hasta dorar levemente, agregar el azúcar. Reducir el caldo a 500 cm<sup>3</sup>, para que concentre su sabor, verter sobre la harina y la manteca. Incorporar el vinagre, las pasas de ciruelas y hervir a fuego muy bajo por 10 minutos más. Cortar la lengua en tiras finas y cubrir con la salsa.

### Carne braseada con salsa aromática

Carne de vaca, 1,5 kg

Vinagre, 100 cm<sup>3</sup>

Agua, 1 litro

Pimienta negra

Sal, laurel, clavo de olor

Cebollas, 2

Manteca, 3 C.

Harina, 2 C.

Crema ácida,\* 200 g

Huevos duros, 2

Hongos frescos, 300 g

Queso rallado, 1 T

Sal, pimienta y caldo

Frotar el pedazo de carne con la sal. Poner en una cacerola la pimienta con el clavo de olor, el laurel, el vinagre, completar con agua hasta cubrir, dejar reposar por dos horas y retirar de la marinada. Hervir el agua, agregar el pedazo de

carne macerado y cocinar hasta que esté listo (aproximadamente 1 hora). Hacer una salsa friendo la cebolla en la manteca, agregar la harina y el caldo de la cocción reducido a no más de 500 cm<sup>3</sup>. Poner los hongos frescos rebanados, la crema y el pan rallado. Bajar el fuego y cocinar hasta que los hongos estén tiernos. Agregar a último momento los huevos picados. Rebanar la carne y salsear.

### Virezka\* - Lomo al horno

Lomo limpio, 800 g  
Panceta ahumada, 100 g  
Papas, 6  
Manteca, 2 C.  
Zanahoria y perejil  
Nabo, 1  
Cebolla, 1  
Sal y pimienta  
Caldo de carne, 200 cm<sup>3</sup>

Mechar la carne con la panceta. Calentar la manteca y freír suavemente. Luego tapar y cocinar de 10 a 15 minutos. Agregar la zanahoria, el nabo, el perejil, la cebolla y las papas cortadas. Incorporar el caldo, tapar y cocinar hasta que la carne esté lista. Rebanar y salsear pasando toda la guarnición por un tamiz.

### Ushnoie\*

Carne de vaca, 800 g  
Papas, 4 a 5  
Cebolla frita en manteca, 1  
Manteca, 50 g  
Zanahoria, 3  
Nabos, 2  
Pan de centeno rallado, 1,5 T  
Crema ácida,\* 100 g  
Ajo, 2 dientes  
Pimienta en grano  
Sal  
Caldo de carne

Cortar la carne en trocitos de 50 a 60 g y machacarla. Colocar en una terrina la manteca derretida, los trozos de carne, el laurel, los ajos, la cebolla frita en manteca y el pan rallado. Verter el caldo, salar y tapar. Poner en horno a 180°C aproximadamente 1 hora. Cuando está casi listo agregar la crema y la pimienta.

### Carne al horno con guindas

Carne de ternera, 1 kg  
Guindas en conserva, 1 T  
Cardamomo, 1/2 c.  
Canela, 1/2 c.  
Vino tinto, 100 cm<sup>3</sup>

Душе

Caldo de carne, 100 cm<sup>3</sup>  
 Almibar de guindas, 1/2 T  
 Manteca derretida, 2 C.  
 Harina, 2 C.  
 Sal a gusto  
 Pimienta

Desgrasar la carne y salarla. Con la punta de un cuchillo, hacerle múltiples tajos e introducir las guindas sin carozo. Luego, dorar la carne en la manteca agregando el cardamomo y la canela. Espolvorear con la harina, unir el almibar de las guindas, el caldo, el vino y la sal. Colocar en una terrina, tapar, llevar al horno y cocinar a 180°C aproximadamente 40 minutos. Cortar en tajadas finas, salsear y salpimentar.

### Bef Stróganoff\*

En francés el nombre de este plato surge de dos palabras *boeuf* carne de vaca y Stróganoff, por el apellido del conde Grigory Alexandrovich Stróganov (1770-1857). Este conde pertenecía a una de las más ricas y antiguas familias rusas y ocupaba importantes cargos diplomáticos. Gran *gourmet*, gustaba de sabrosas comidas y siempre contaba con los mejores cocineros. Fue uno de ellos quien inventó el original plato de carne fileteada, que gustó tanto al conde que pasó

Душе

a la posteridad con su nombre. Las malas lenguas decían que al conde, avanzado en edad, con la dentadura debilitada, no le gustaba la carne picada. Así fue como su fiel cocinero inventó este plato que tanto lo satisfacía. Como suele ocurrir no pocas veces, el nombre del verdadero autor no ha trascendido. Al igual que con tantos otros platos, los franceses le han incorporado champiñones. La antigua receta incluye sólo tiritas de lomo, abundante cebolla, crema ácida\* y pulpa de tomate. Se acompaña con papas.

### Bef Stróganoff\*

Carne de ternera, 1 kg  
 Harina, 2 C.  
 Pasta concentrada de tomate, 1 C.  
 Caldo de carne, 300 cm<sup>3</sup>  
 Crema ácida, 200 g  
 Manteca, 1 C.  
 Harina, 1 C.  
 Cebolla, 3  
 Manteca, 100 g  
 Sal y pimienta a gusto  
 Papas, 5 a 6 (hervidas en agua con sal, pimienta y manteca)

Rebanar la carne perpendicularmente a las fibras en bifes de 1 cm de espesor. Machacarla levemente para alisar las fibras. Cortar en bastoncitos de 2 cm de largo por 0,5 cm de an-

cho. Reservar. Freír en una sartén la cebolla cortada fina en 50 g de manteca; una vez que tome cierto rubor (según la receta original), agregar la crema, la pasta de tomate, el caldo y la cucharada de manteca amasada con otra de harina. Cocinar a fuego muy suave hasta que la salsa tome consistencia. Tomar los bastoncitos de carne previamente salpimentados y rodados en harina y, en sartén aparte, freírlos a fuego fuerte en los 50 g manteca restante, hasta que se recubran de una capa brillante y dorada. Unir con la crema de cebollas y cocinar de 5 a 10 minutos, dependiendo de la dureza de la carne. Si se desea afrancesar el plato, se puede agregar en la última etapa 1/2 kilo de champiñones pequeños y fritos en manteca. Salpimentar. Se acompaña con las papas.

### Bifecitos a la rusa

Bifes gorditos, 1 kg  
Harina y aceite  
Cebollas, 3  
Zanahorias, 2  
Pencas de apio, 2  
Panceta ahumada, 150 g  
Pan negro de centeno, 100 g  
Caldo, 1 litro  
Laurel, pimienta en grano, sal  
Crema ácida,\* 200 g

Eneldo o perejil fresco  
Machacar los bifes con un bate-bife de madera, pasar por harina y freír suavemente en el aceite. Cortar los vegetales en juliana fina. Fundir la panceta cortada en una cacerola, intercalar los bifecitos ya dorados y los vegetales cortados. Cubrir con el caldo, agregar los trocitos de pan y cocinar a fuego bajo por 60 minutos. Incorporar la crema y cocinar 30 minutos más. Ya listo, espolvorear con el eneldo fresco.

### Higado de ternera mechado con panceta

Higado de ternera, 1  
Leche, 250 g  
Panceta ahumada, 200 g  
Zanahoria, 1  
Apio y 1/2 cebolla  
Perejil  
Manteca derretida, 2 C.  
Hoja de laurel  
Sal y pimienta  
Clavo de olor  
Crema ácida,\* 100 g  
Caldo de carne, 200 cm<sup>3</sup>  
Pasas de uva, 2 C.

Limpiar el higado quitándole la telilla y los nervios. Colocar en la leche y dejar por 2 horas.

Luego, mecharlo con pedacitos de panceta y colocar en una olla de fondo grueso encima de la cebolla y la zanahoria cortadas finas. Agregar el laurel, la sal, la pimienta, el apio picado y el caldo. Tapar y cocinar hasta que esté listo. Con el jugo de cocción hacer una salsa con la manteca, la harina y la crema. Agregar las pasas y cocinar por 5 minutos.

## LA CARNE DE AVE

Es muy común encontrar en recetas rusas pequeñas gallinas. En esos casos las hemos reemplazado por pollos. También daré recetas a realizar con patos o gansos.

### Pollos rellenos

Pollitos de 1 y 1/2 kg, 2  
 Harina, 3 C.  
 Pan rallado, 2 T  
 Huevos cocidos, 3  
 Huevo crudo, 1  
 Leche, 100 cm<sup>3</sup>  
 Manteca, 100 g  
 Perejil o eneldo picado, 2 puñados  
 Crema, 2 a 3 C.  
 Manteca, 100 g  
 Sal y pimienta

*Душ*

Lavar los pollitos, frotarlos con sal y harina. Preparar el relleno utilizando la mitad del pan rallado, agregarle los huevos duros cortados, la leche y las hierbas. Rellenarlos por el cogote, cerrar con un hilo y reservar. Pasar los pollitos por el huevo batido y luego por la otra mitad del pan rallado, colocar en una fuente de horno, espolvorear con el pan sobrante y rociar con la manteca derretida. Cocinar a fuego suave (180°C). Para que no se sequen es necesario rociarlos de vez en cuando con caldo. A los 90 minutos estarán listos. Se colocan los pollitos en una fuente y se rocian con el fondo de la salsa, previamente aligerado con la crema.

### Pollo al horno a la moscovita

Pollos, 1  
 Aceite, 2 C.  
 Manteca, 50 g  
 Hongos *boletus*\* frescos, 400 g  
 Cebolla en anillos, 500 g  
 Harina, 2 C.  
 Crema ácida,\* 400 g  
 Crema de leche, 300 g  
 Sal y pimienta a gusto  
 Ramito de eneldo o perejil  
 Masa para pirog,\* 1 tapa (1/2 porción de la receta método rápido, páginas 60 y 61)  
 Huevo para pintar

En una sartén honda freír el pollo salpimentado, agregar la cebolla y los *boletus*\* cortados, tapar y cocinar despacito hasta que el pollo esté cocido. Deshuesar y reservar. Poner en la sartén la harina y tostar por unos instantes, agregar las cremas y cocinar hasta que la salsa tome consistencia. Espolvorear con el eneldo picado. Bañar el pollo, cubrir con la tapa de masa, decorar con los recortes, hacer una chimenea, pintar con huevo y cocinar en horno fuerte (250°C) hasta dorar.

### Gallina pequeña o pollo estofado con ciruelas pasas

Gallina pequeña o pollo, 1  
Manteca derretida, 100 cm<sup>3</sup>  
Zanahoria, perejil, apio  
Caldo, 500 cm<sup>3</sup>  
Harina, 1 C.  
Ciruelas pasas sin carozos, 1 T  
Vinagre, 50 cm<sup>3</sup>  
Azúcar, 1 C.  
Hoja de laurel, pimienta y salsa picante

Cortar el ave en trozos y poner en una cacerola gruesa con la manteca derretida y los vegetales. Tapar y cocinar a fuego suave y, cuando está casi lista, agregar el caldo. Incorporar el vinagre y el azúcar. Poner las pasas de ciruelas hi-

Душе

dratadas. Llevar la cacerola tapada a horno caliente por unos 30 minutos. Deshuesar y cortar el ave en pedacitos, se reservan las ciruelas mientras se liga la salsa con la harina y el jugo de cocción. Agregar las pasas y salsear la carne.

### Blanco de ave a la Kiev

Supremas de pollo, 4  
Manteca, 60 gr.  
Sal, pimienta, perejil y eneldo  
Aceite y manteca para freír  
Harina, huevo batido y pan rallado

Limpiar las supremas de piel y grasa, hacer una incisión en el medio y abrirlas hacia los costados de forma tal que resulten delgadas y planas. Salpimentar y reservar.

Ablandar la manteca con un tenedor, incorporar las hojas aromáticas bien picadas, dividir en cuatro porciones dando forma alargada. Dejar en el congelador para que adquiera mayor dureza. Colocar en el centro de cada suprema, arrollar apretando bien y cuidando que esté en contacto carne con carne sin que se interpongan manteca o hierbas. Dejar en el frío por lo menos una hora.

Pasar por harina, huevo y pan rallado. Freír en fritura tibia aproximadamente 15 minutos de cada lado, aislar la sartén del fuego directo pa-

ra dar tiempo a que el calor penetre antes que se dore demasiado. Pasado el tiempo escurrir en un papel absorbente. Servir con ensalada verde o papas a la manteca aromatizadas con las mismas hierbas.

### Ganso con manzanas

Ganso mediano, 3 kg, aproximadamente  
 Agua, 1 T  
 Pasas de uva, 4 C.  
 Azúcar, 1 C.  
 Manzanas, 1,5 kg  
 Sal  
 Perejil

Frotar el ganso bien limpio por dentro y por fuera con sal. Unir las pasas hidratadas en agua caliente y escurridas con la mitad de las manzanas peladas y cortadas. Rellenar el interior del ganso y coser. Colocar en una asadera apoyado sobre la espalda, agregar una taza de agua y poner al horno fuerte y precalentado. Al dorarse dar vuelta, bajar el fuego y cada 30 minutos ir regando con el jugo y la grasa que va perdiendo. Estará listo aproximadamente en 3 hs. Una hora antes de terminar, agregar las manzanas restantes cortadas en gajos. Una vez listo, cortar la carne en pedacitos y colocar junto con el relleno y la guarnición de manzanas

*Lejos*

en una fuente. Espolvorear con perejil picado. Si no logra conseguir un ganso, esta receta también puede ser hecha con pato.

### Pato con salsa de hongos

Pato mediano, 3 kg, aproximadamente  
 Cebolla - zanahoria - perejil - sal  
 Agua  
 Hongos frescos (preferentemente *boletus\** o *pleurotus\**)  
 Crema, 200 cm<sup>3</sup>  
 Sal y pimienta

Trozar el pato y colocar en una cacerola. Incorporar los vegetales cortados, un puñado de sal y los hongos frescos. Agregar agua hasta cubrir las presas. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que la carne comience a separarse de los huesos. Desgrasar el caldo colándolo a través de un lienzo, reservar los hongos y reducir hasta obtener 500 cm<sup>3</sup> de caldo. Preparar una salsa con la manteca, la harina y el caldo. Agregar los hongos y la crema. Cortar la carne del pato en pedazos y salsear.

## LA CARNE DE CAZA

La carne de caza es cada vez menos frecuente en todas las gastronomías, también en la rusa. Libros antiguos se extienden profusamente en su preparación, desde su estacionamiento, cuereado, desplumado, eviscerado y limpieza hasta la elaboración propiamente dicha. Diversos pájaros, gansos y patos salvajes, jabalíes, cabras, liebres y osos son objeto de largas preparaciones bastante ajenas al interés del hombre moderno, reservadas al cazador deportivo o furtivo, muchas de las veces distante de cualquier objetivo gastronómico.

Pero el recuerdo del sabor de la carne de caza bien preparada ha pasado de generación en generación. Esto, más la influencia de los criterios conservacionistas, ha hecho que prosperara en todo el mundo la crianza en cautiverio de determinadas especies. En la Argentina contamos con criaderos de codornices, perdices, faisanes y ciervos; su alimentación controlada produce una carne más suave no del todo apreciada por los entendidos. Lo mismo sucede con los criaderos de crustáceos o de salmónidos. Para aquellos que quieran experimentar o recordar estas deliciosas carnes, van las siguientes recetas.

### Faisán

Faisán, 1  
Tocino, 200 g

*Душ*

Galletas de centeno molidas, 4  
Manteca derretida, 200 g  
Agua caliente, 1 T  
Sal y pimienta

Primero, cortar la cabeza y reservar en la heladera. Quitar las plumas y quemar los canutos; colocar tocino o margarina dentro de un lienzo formando una "muñeca" y frotar fuertemente la carne para limpiar y quitar los restos de plumas y plumones. Después eviscerar y lavar muy bien, llenar al ave con el tocino y untar bien con la mitad de la manteca derretida. Colocar en una cacerola profunda, rociar con el agua hirviente, salar, y cocinar tapada a fuego lento durante una hora, regando continuamente con la grasa y el jugo de cocción para que no se seque. Rociar con manteca fresca y las galletas de centeno molidas y llevar al horno sin tapar por 10 minutos. Freír en manteca la cabeza y también pasar por manteca caliente las plumas de la cola. Cortar la carne en pequeños trozos y disponer armoniosamente en una fuente, decorar con la cabeza y las plumas coloridas.

### Liebre en crema ácida\*

Liebre de 1,5 kg  
Tocino, 100 g

Caldo, 300 cm<sup>3</sup>  
 Crema ácida, \* 200 g  
 Harina, 2 C.  
 Manteca, 50 g  
 Remolachas hervidas, 4  
 Sal y pimienta

### Marinada

Agua, 1/4 T  
 Vinagre de vino, 150 cm<sup>3</sup>  
 Laurel, sal, pimienta en grano, 2 zanahorias,  
 hojas de perejil

La liebre muerta debe estacionarse en lugar fresco 24 horas. Luego de cuereada cortar las patas y arrancar la piel, quitar los coágulos de sangre, remover los nervios y nervaduras, separar la cabeza, eviscerar y lavar muy bien por dentro y por fuera. Dejar en agua fría en la heladera por 5 horas. Después secar la carne, introducir en la marinada y reservar al fresco durante 5 horas más. Luego frotar el cuerpo con la sal y la pimienta, colocar en una sartén profunda, cubrir con el caldo, agregar el tocino y cocinar hasta que esté lista (aproximadamente 60 minutos). Fundir la manteca, agregar la harina y hacer una salsa con el caldo de cocción. Incorporar la crema y llevar todo a hervor. Deshuesar y colocar los trozos en una fuente y salsear. Rodear con las remolachas cortadas. Puede también servirse con porotos hervidos y

*Supp*

rehogados en manteca.

### Perdiz braseada con crema ácida\* y repollo

Perdices de tamaño mediano, 2  
 Manteca, 100 g  
 Repollo blanco en juliana, 500 g  
 Cebollas, 2  
 Zanahorias, 4  
 Vino blanco, 100 cm<sup>3</sup>  
 Crema ácida, 300 g  
 Harina, 1 C.  
 Sal y pimienta

Freír la cebolla en la manteca, agregar el repollo, la zanahoria, tapar y cocinar hasta que los vegetales estén tiernos. Abrir las perdices al medio por la columna, lavar bien y salpimentar. Freír en la manteca, colocar sobre los vegetales, rociar con el vino, tapar y cocinar a fuego suave por 1 hora. A último momento, incorporar la crema mezclada con la harina y cocinar 5 minutos más. Cortar en pequeñas presas, rociar con la salsa y salpimentar.

## EL CERDO

Pocos animales son tan apreciados en la cocina rusa como el cerdo, tal vez por sus amplias y variadas aplicaciones alimentarias: desde su carne tierna y pulposa, como las costillas, el lomo o la paleta hasta su deliciosa pata trasera salada, estofada o marinada. Sus partes grasas como la panceta, el tocino y otras partes de menor valor, son aprovechadas en su totalidad. Las achuras: orejas, patas, hígado o riñones forman partes de numerosas y deliciosas preparaciones de campo.

### Lechón con *kasha*\* de sarraceno

Lechón, 1,5 kg  
Manteca derretida, 100 g  
Trigo sarraceno, 200 g  
Agua hirviendo, 250 cm<sup>3</sup>, aproximadamente  
Cebolla, 1  
Huevos cocidos duros, 5  
Vodka, 100 cm<sup>3</sup>  
Sal y pimienta

Lavar muy bien el animal eviscerado, frotarlo con la sal y con vodka.\* Disponer en una asadera pequeñas laminitas de madera en forma de grilla (la receta original dice abedul) y apoyar sobre ésta el lechón relleno de la siguiente forma:

Freír en la mitad de la manteca y la cebolla la

*Душу*

*kasha*\* de sarraceno, verter encima el agua hirviendo, tapar y cocinar por 15 minutos. Agregar los huevos cocidos y picados. Rellenar y cerrar bien.

Colocar la manteca restante sobre el lechoncito. Hornear a fuego fuerte (250°C). Luego de 30 minutos bajar el fuego al mínimo (120°C) y cocinar por otra hora. Rociar periódicamente con el jugo.

Una vez listo trozar en presas, disponer en una fuente caliente y colocar la *kasha* alrededor.

### Bigos\*

Matambrito de cerdo, 500 g  
Cebollas, 2\*  
Panceta ahumada, 200 g  
Repollo crudo en juliana, 500 g  
Repollo fermentado (chucrut), 500 g  
Caldo, 1 T  
Sal, pimienta, azúcar y laurel

Cortar los matambritos en pedacitos. Cortar la panceta y fundir junto con las cebollas, agregar los trocitos de carne y rehogar todo junto. Cuando la cebolla está dorada, agregar los repollos y el caldo, bajar el fuego y tapar. Cocinar a fuego suave por 60 minutos hasta que el líquido se consuma, se tiernice la carne y se concentre el sabor.

**Cerdo al horno con salsa**

Carne de cerdo, 1 kg

Vino tinto, 100 cm<sup>3</sup>Vinagre, 100 cm<sup>3</sup>

Pimienta en grano

Hoja de laurel

Manteca derretida, 50 g

Pasas de ciruela, 1 T

Miga de pan, 1 T

Canela, 1/2 c.

Leche 1/3 de vaso

Azúcar, 1 C.

Cortar la carne en 8 a 10 pedazos, machacar, salarla y colocar en una fuente honda de horno. Calentar el agua junto con el vino, el vinagre, la pimienta y el laurel. Verter sobre la carne, tapar y cocinar a fuego suave, dando vuelta en la mitad.

Mientras, picar las pasas de ciruela, agregar la miga de pan desmenuzada, la canela y el azúcar. Cuando la carne está lista, mezclar todo con parte de su jugo. Luego verterlo sobre la misma y cocinar por un tiempo más, a fuego suave, hasta que resulte cocida y tierna. Cortar la carne, disponerla en una fuente y salsear.

Lupuu

**Carne de cerdo con lapshá\***

Carne blanda de cerdo, 600 g

Cebollas, 3

Tomates frescos, 3

Caldo, 2 T

Aji rojo dulce, 2

Queso semiduro rallado, 1/2 T

Lapshá fresca, 250 g

Cortar la carne blanda de cerdo en cubos y machacarla con maza de madera. Luego freír los trozos en manteca hasta que tengan una costra rojiza. Después colocar en una cacerola, agregar el caldo y poner sobre fuego fuerte. Cortar la cebolla y freirla en manteca, junto con las julianas de pimientos y los tomates pelados y despepitados. Tapar y seguir cocinando a fuego muy suave. Mientras tanto hervir los fideos, colocar sobre una fuente, encima los trocitos de cerdo y el queso rallado. Cocinar en horno fuerte (250°C) por 5 minutos. Servir acompañados de fideos frescos.

**Falsa liebre**

(budín de carne picada que suele presentarse moldeado con forma de liebre)

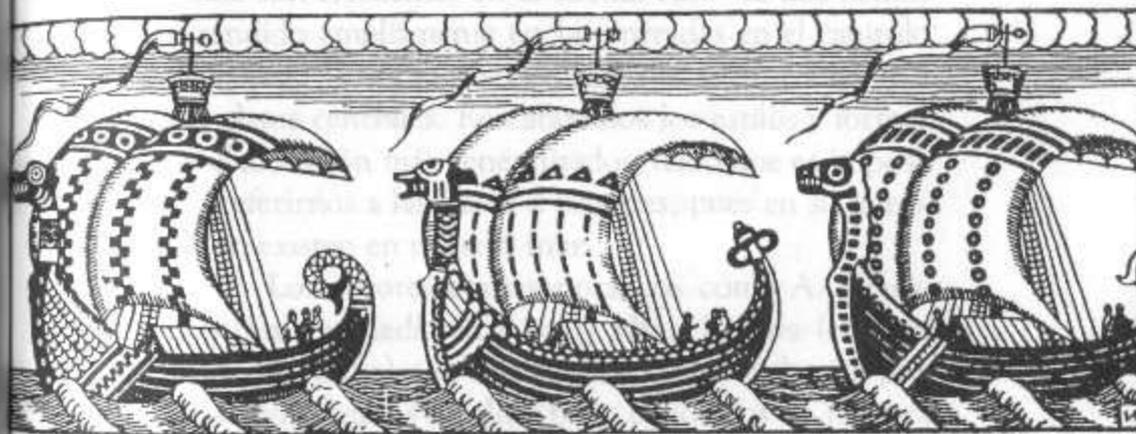
Carne de cerdo, 800 g

Pan seco rallado, 3 C.

Crema ácida,\* 50 g  
 Leche, 200 cm<sup>3</sup>  
 Manteca, 50 g  
 Panceta ahumada, 100 g  
 Sal y pimienta  
 Huevos, 2  
 Cebolla, 1

Pasar por la máquina de picar la carne de cerdo, el tocino y la cebolla. Agregar los huevos batidos con el pan rallado, la crema y la leche. Salpimentar. Moldear y cocinar en horno moderado (200°C) por 45 minutos.

*Душе*



## LOS PESCADOS

... 50 g  
 ... 200 cm<sup>3</sup>  
 ... 50 g  
 ... 100 g  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...



LOS PESCADOS

*Zakuski*

Las preparaciones calientes y centrales a base de pescados son frecuentes en la cocina rusa. Ya nos hemos extendido ampliamente en las entradas en el capítulo de *zakuski*\* y ahora nos dedicaremos exclusivamente a los platos centrales. Rescataremos los estilos y formas de elaboración más generalizados, dado que es imposible referirnos a las clases o especies, pues en su mayoría no existen en nuestro mar.

Los autores contemporáneos como A. Krashchennnikova (edición rusa) y Nina Petrova (edición norteamericana) nos dan consejos para su buena preparación, algunos de ellos poco conocidos en nuestra cocina, incluso la internacional.

**¿Cómo resguardar el valioso contenido nutritivo del pescado, evitando perder las sustancias solubles en agua como algunas proteínas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas?**

Para conseguirlo se introduce el pescado en agua hirviente y sólo cuando retoma el hervor, se sala. De esta forma se cierran los poros de la carne y la sal no actúa como disolvente de sus nutrientes, quedando las sustancias solubles atrapadas en el interior. También es necesario mantener una relación apropiada entre el peso del pescado y el volumen del agua.

Los autores además aconsejan utilizar la tradi-

cional cocción al vapor o la fritura caliente, previa pasada por harina, para resguardar el sellado de las fibras y el mantenimiento del valor alimenticio.

**¿Cómo evitar que la carne de pescado se desgaje durante la cocción?**

Colocar en el agua un 10% de jugo de limón, vinagre o salmuera de pepinos en conserva. Esto ayudará mucho a endurecer la carne.

### Tiempos de cocción

Peso	Minutos (aprox.)	Sistema de cocción
500 g	8-10 min	hervido o al vapor
500 g	12-14 min	horneado a 200°C
200 g (filet)	2-3 min de c/lado	frito

### Salsas, aderezos y guarniciones más frecuentes

De la misma forma que con las *zakuski*\* a base de pescado, los platos centrales pueden ser acompañados con variadas ensaladas y guarniciones a base de papas, hongos, remolachas y pepinos, frescos o conservados según la estación del año y el gusto personal.

Las salsas propuestas son numerosas, en muchos casos usando como base el mismo caldo de cocción reducido y terminado con manteca, cebolla, harina, pan rallado y/o crema ácida.\* Ya vimos como fre-

cuentemente se agrega la salmuera de los frutos maridados, además de rábano picante, mostaza y hasta cerveza negra, como veremos más adelante.

### Pescado blanco al vino blanco

Pescado de carne blanca (salmón de mar - merro - abadejo), 500 g

Vino blanco, 250 cm<sup>3</sup>

Manteca, 100 g

Limón cortado en gajos, 1 (sin cáscara y partes blancas)

Sal, pimienta, eneldo

Colocar el pescado limpio y trozado en una pequeña olla. Cubrir con el vino, la manteca, el limón. Salar. Tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos. Espolvorear con eneldo y pimienta fresca en el momento de servir.

### Pescado cocido en crema

Manteca, 1 C.

Pan rallado, 2 C.

Agua, 100 cm<sup>3</sup>

Crema, 400 g

Pescado de carne blanca (salmón de mar - merro - abadejo), 500 g

Cebollas asadas, 2

*Du juu*

Sal, pimienta, eneldo

Dorar un poco el pan en la manteca, agregar el agua y la crema. Cuando hierva, colocar el pescado. Salar. Agregar las cebollas. Cocinar a fuego bajo por aproximadamente 15 minutos. Pimentar y espolvorear con eneldo.

### **Pescado al horno con crema y jren\***

Rodajas de pescado, (bonito, surubí, anchoa),  
1 kg

Harina, 2 C.

Manteca, 50 g

Crema, 200 cm<sup>3</sup>

Jren, 6 C.

Caldo, 200 cm<sup>3</sup>

Manteca, 1 C.

Sacar la piel al pescado, pasar por harina y freír suavemente en manteca. Colocar en fuente pequeña y honda. Rociar con caldo, jren y 1 cucharada de manteca. Cocinar en horno moderado por 20 a 30 minutos.

### **Pescado a la cerveza negra**

Cebolla, 1

Cebolla de verdeo, 2

Manteca, 50 g

Rodajas de salmón blanco, 4

Harina, 2 C.

Cerveza negra, 250 cm<sup>3</sup>

Sal, clavo de olor, hoja de laurel

Crema, 200 cm<sup>3</sup>

Picar fino las cebollas y rehogar suavemente, sin quemar, en la manteca. Quitar la piel a las rodajas de salmón, pasar por harina quitando el excedente y añadir a las cebollas rehogadas. Dorarlo de ambos lados. Agregar la cerveza, salar, incorporar el clavo de olor y el laurel. Tapar y cocinar por 10 minutos. Escurrir, sacar las rodajas del pescado, colocar en una fuente caliente y reservar. Incorporar la crema a la salsa de cerveza, hervir a fuego bajo hasta que se concentre y espese. Salsear el pescado.

### **Anchoa con crema y huevo**

Anchoa limpia, 1 a 2 kilos

Caldo, 1 litro

Crema ácida,\* 250 cm<sup>3</sup>

Huevos duros, 3

Eneldo fresco

Llevar el caldo a hervor, colocar la anchoa y cocinarla cerca de 30 minutos. Pelarla, quitar las

*Дыжи*

espinas. Disponer la carne en una fuente, rociar con la crema caliente reducida y disponer los huevos duros cortados en gajos. Espolvorear con eneldo.

### Pescado gratinado a la moscovita

Salmón de mar, 1 kg  
Manteca para freír.

#### Salsa

Manteca, 50 g  
Harina, 50 g  
Leche, 300 cm<sup>3</sup>  
Crema, 200 cm<sup>3</sup>  
Jugo de limón, 2 C.

#### Guarnición

Hongos frescos, 100 g  
Hongos secos, 25 g hidratados en 1/2 T. de vino blanco  
Cebolla, 1  
Cebolla de verdeo, 1  
Manteca, 2 C.  
Huevo cocido, 1  
Queso rallado, 25 g  
Pan rallado, 25 g  
Manteca derretida, 50 g

Cortar el salmón en rodajas, quitar la piel, pasar por harina y freír suavemente en la manteca.

Cocinar la manteca con la harina, incorporar la leche y la crema, agregar el jugo de limón, llevar a hervor.

Unir los hongos frescos cortados en láminas con los hongos remojados, tapar y cocinar a fuego suave por 10 minutos.

Mientras, rehogar las cebollas en las 2 cucharadas de manteca. Unir a la salsa de crema los hongos y las cebollas. Colocar la mitad de la salsa en una asadera pequeña, apoyar suavemente el pescado, cubrir con la otra mitad. Cortar el huevo en rodajas y colocar sobre la salsa, espolvorear con el queso y el pan rallado. Colocar encima la manteca en trocitos. Gratinar en horno moderado (180°C) durante 10 minutos.

### Pescado a la boyarda

Brótola en filetes, 1 kg  
Manteca, 2 C.  
Aceite, 4 C.  
Crema ácida,\* 500 g  
Caldo reducido de pescado, 200 cm<sup>3</sup>  
Limón, 1  
Papas hervidas, 6  
Manteca

**Eneldo o perejil**

Fundir la manteca con el aceite, untar una asadera, disponer los filetes salpimentados, rociar con el resto. Pelar y filetear el limón sacando todo lo blanco y las semillas, distribuir sobre el pescado. Terminar vertiendo encima la crema diluida con el caldo de pescado. Cocinar por 20 minutos en horno moderado (180°C). Servir con las papas aderezadas con manteca y perejil o eneldo.

**Pescado a la moda del Volga**

Filet de pescado, 800 g

Cebollas en anillos, 2

Manzanas ralladas gruesas, 3

Manteca, 50 g

Pan rallado, 3 C.

Vino blanco seco, 100 cm<sup>3</sup>

Jugo de 1 limón

Ralladura de 1 limón

Papas cortadas en láminas y blanqueadas en agua hirviendo, 3

Aceite y manteca derretida, 50 g

Sal y pimienta

Cortar el filete en cubitos, salpimentar y agregar la ralladura y el jugo de limón. Dejar macerar por 30 minutos. Freír en la manteca las ce-

*Delicias*

bollas y las manzanas. Enmantecar una asadera de 30 x 20 cm y colocar el pescado. Espolvorear con el pan rallado. Colocar encima las cebollas y las manzanas. Rociar con el vino. Rebanar las papas bien finas y hervirlas un minuto en agua hirviendo, enfriar y escurrir. Frotar las papas con partes iguales de manteca fundida y el aceite, salar y ubicar sobre la preparación. Hornear 20 minutos a 180°C.

**Pescado en salsa de tomate agridulce**

Filetes de mero, 1 kg

Harina - aceite - sal

Cebollas, 2

Cebolla de verdeo, 2

**Salsa**

Harina, 75 g

Manteca, 75 g

Pulpa de tomate, 300 g

Leche, 1 T

Azúcar, 1 C.

Sal y pimienta

Hojas de laurel

Cortar los filetes en tramos de 5 cm, pasar por harina y freír; luego disponer en una fuente. En la misma sartén freír las cebollas y echar sobre el pescado.

Fundir la manteca y agregar la harina, cocinar unos instantes, añadir suavemente la leche fría y cocinar hasta que se disuelvan los grumos, agregar la pulpa de tomate, el azúcar, la sal, la pimienta y la hoja de laurel. Hervir a fuego bajo por 5 minutos. Verter sobre el pescado. También puede servirse frío.

### Zrazi\* del Don

Filetes de pescado, 1 kg  
 Cebollas, 2 kg  
 Miga de pan, 1 T  
 Manteca, 50 g  
 Harina, 1/2 T  
 Leche, 1 T  
 Huevos cocidos, 2  
 Huevo, 1  
 Aceite para freír  
 Perejil  
 Pan rallado  
 Sal y pimienta

Rehogar la cebolla en la manteca, agregar la harina y cocinar por unos minutos. Añadir la miga de pan hidratada en la leche, los huevos duros picados, salpimentar e incorporar el perejil. Aplastar los filetes hasta lograr un espesor de 0,5 cm, rellenar y arrollar. Pasar por huevo y pan rallado y freír suavemente en el

*Luz*

aceite; escurrir. Servir calientes con papas u otros vegetales aderezados con manteca.

### Manera rusa de preparar algunos de nuestros pescados

Un médico ruso, radicado en nuestro país hace más de 40 años y pescador amateur empedernido, nos contaba cómo preparaba nuestros pescados de río o lagos:

### Boga

Algunos inmigrantes encontraron en nuestra boga cierto parecido a la carpa de los ríos de su tierra. Las piezas que más se adecuan superan los 3 kilos pues los pescados menores son poco carnosos. La pieza se abre por la espalda, se lava muy bien, no se quitan las escamas, se condimenta con sal, pimienta, jugo y pulpa de limón, cuidando quitar la parte blanca. Se quitan las agallas y se apoya de panza sobre un colchón de cebollas, se rocía con 1 taza de agua y se cocina en horno moderado durante una hora (a razón de 20 minutos por cada kg). Luego se sirve con rábano picante y pepinos encurtidos. La carne asada también puede utilizarse como relleno de pirog.\*

Salsa de tomates

Salsa blanca, 1 T

## Pejerrey

Hay un pescado del Mar Blanco en el norte de Rusia llamado *navadá\** muy parecido al pejerrey. Al igual que nosotros, los rusos preparan el pejerrey simplemente pasado por harina y frito en aceite.

## Tararira

Otro pez apreciado es nuestra tararira. Se utiliza en *ujá\**, como ya vimos, una rica y sustanciosa sopa de pescados. La carne también la utilizan para elaborar *kotlieti\** de pescado. Este pez cazador, llamado también trucha criolla, es parecido al lucio de otras aguas.

## Salmón rosado

Ya nos hemos referido en el capítulo de *zakuski\** a la importancia de las huevas del salmón rosado o "caviar" *keta\**. Los pescadores rocían la bolsa de huevas con agua hirviendo para desarmarla y luego las conservan simplemente en salmuera. En cuanto a la carne, es deliciosa al vapor, asada y también ahumada. El salmón cohabita con el esturión en los ríos rusos.

*Lucio*

## Salsas para pescados

### Salsa de rábano picante

Caldo reducido de pescado, 200 cm<sup>3</sup>

Rábano picante rallado, 150 g

Azúcar, 1 C.

Vinagre, 50 cm<sup>3</sup>

Crema ácida, 100 cm<sup>3</sup>

Sal

Calentar el caldo, incorporar el *jren\**, añadir el vinagre, el azúcar y la sal. Dejar enfriar y agregar la crema ácida.\*

### Salsa de crema ácida

Manteca, 1 C.

Harina, 1 C.

Crema, 400 cm<sup>3</sup>

Jugo de limón, 1

Sal

Cocinar la harina en la manteca, agregar la crema y el jugo del limón. Dar un hervor.

### Salsa de tomates

Salsa blanca, 2 T

Pasta de tomate, 2 a 3 C.  
 Cebolla, 1/2  
 Zanahoria, raíz de perejil u hojas de perejil  
 Caldo de verdura, 1 T  
 Jugo de limón, 1/2  
 Sal y pimienta

Rehogar los vegetales suavemente en manteca, añadir la pasta de tomate, el caldo y cocinar por otros 5 minutos. Luego incorporar la salsa blanca, el jugo de limón, la sal y pimienta. Cocinar unos instantes hasta reducir y colar.

### Salsa láctea con cebolla

Leche, 2 T  
 Manteca, 2 C.  
 Harina, 2 C.  
 Cebolla rehogada en manteca, 1  
 Sal y pimienta

Preparar una salsa blanca con la leche, la manteca y la harina. Agregar la cebolla frita en manteca y cocinar 5 minutos más. Salpimentar, pasar por tamiz.

### Salsa de salmuera de pepinos

Salsa blanca, 2 T

Jugo de 1/2 limón  
 Manteca, 1 C.

Salmuera de pepinos, 1/2 T  
 Pepinos marinados, 1/2 T  
 Hongos al natural o marinados, 3 C.

Vino blanco seco, 100 cm<sup>3</sup>

Calentar la salsa blanca, incorporar el limón, la salmuera, los hongos y el vino. Cocinar revolviendo a fuego suave unos 5 minutos. Al finalizar, agregar los pepinos cortados en cubitos pequeños.

### Salsa rusa

Hongos cocidos, 3 C.  
 Aceitunas picadas, 6  
 Alcaparras, 1 C.  
 Ciruelas pasas remojadas y escurridas, 5  
 Manteca, 1 C.  
 Salsa casera de tomate tamizada, 2 T  
 Pasta de anchoas, 1 C.  
 Pepinos marinados, 2

Unir todos los elementos cortados bien pequeños y ligar con la salsa de tomate. Calentar a fuego suave para amalgamar todos los ingredientes. Al final aderezar con manteca. La receta original lleva cartilagos desmenuzados de esturión.

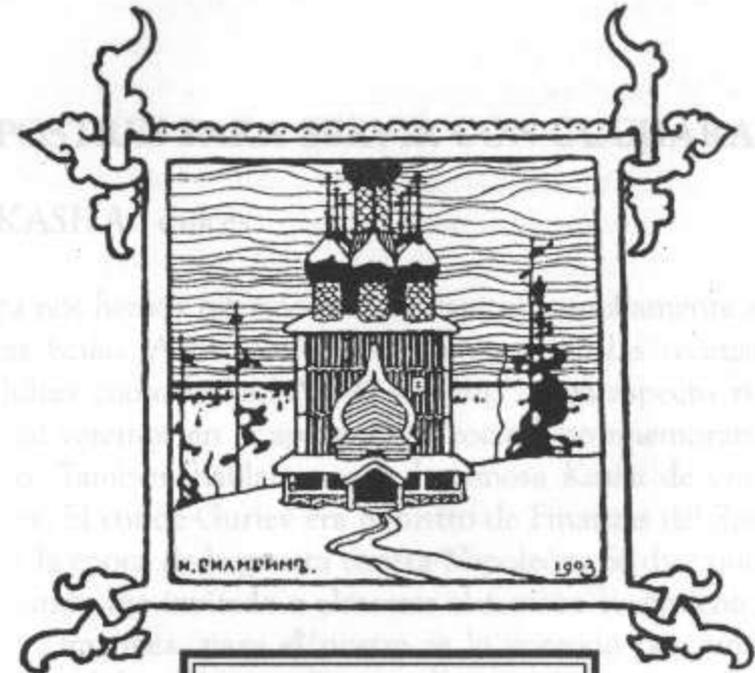
*Duypu*

**Salsa de bayas rojas**

Bayas rojas (frambuesas, moras, etc.), 500 g  
Miel, 300 g

Licuar las frambuesas, colar en un lienzo y exprimir. Unir el jugo con la miel, reducir hasta espesar. Ideal para acompañar filetes de pescado simplemente pasados por harina y fritos.

*Джем*



**LOS POSTRES,  
LAS TORTAS  
Y LOS PANES**

## Salsa de bayas rojas

Bayas rojas (frambuesas, moras, etc.), 500 g  
Miel, 300 g



Lupo

## POSTRES PARA SERVIR CON CUCHARA

## KASHA\* dulces

Ya nos hemos referido en otro capítulo ampliamente a las *kasha*. Aquí sólo nos ocuparemos de las recetas dulces como la *kutiá\** y la *riskutiá\**, cuyo aspecto ritual veremos en el apartado de cocinas conmemorativas. También hablaremos de la famosa *Kasha de Guriev*. El conde Guriev era ministro de Finanzas del Zar en la época de la guerra contra Napoleón. Se dice que cuando fue invitado a almorzar al famoso Regimiento de Dragones, para el postre se lo convidó con una *kasha* dulce deliciosa. Encantado con tal manjar pidió conocer al cocinero y cuando éste vino lo besó y le pidió que le enseñara la receta. A partir de entonces esta *kasha* pasó a ser servida en las comidas del conde y la posteridad las conoció bajo su nombre aunque el verdadero inventor fue el modesto cocinero del Regimiento. La auténtica *kasha* se cubría con natas de leche casera, las que luego eran bañadas con azúcar y se caramelizaban con un hierro candente. Por ser bastante complicada su elaboración y difícil la obtención de algunos ingredientes, daré una versión simplificada.

### **Kasha\* de Guriev (versión actual y simplificada)**

Leche, 750 cm<sup>3</sup>

Azúcar, 150 g

Sal, 1 pizca

Yemas, 2

Claras a nieve, 2

Cáscara de limón, 1 tirita

Esencia de vainilla, 1 c.

Sémola fina, 200 g

Pasas de uva, 50 g

Almendras peladas y tostadas, 50 g

Cáscara cítrica confitada, 50 g

Crema, 400 cm<sup>3</sup>

Azúcar, 2 C.

Damascos, 250 g

Agua, 500 cm<sup>3</sup>

Azúcar, 1 C.

Jugo de naranja

Hervir la leche con la cáscara de limón, el azúcar y la sal. Echar la sémola en forma de lluvia y agitar hasta que la mezcla hierva 2 minutos.

Agregar las yemas y, revolviendo muy bien, poner las pasas, las almendras y la fruta confitada, picadas finas. Incorporar las claras batidas y unir con delicadeza. Repartir en una asadera de vidrio, de 2 litros de capacidad, previamente enmantecada. Emparejar, espolvorear con azúcar rubia y cocinar en horno moderado

*Luz*

(180°C) hasta dorar, por unos 30 minutos. Hidratar los damascos en el agua hirviendo, cuando se enfrían, cocinar en la misma agua por unos 10 minutos. Perfumar con el jugo de naranja, licuar y tamizar.

Batir la crema con el azúcar a punto medio, servir junto con la salsa de damascos tibia.

### **Kutiá\* - versión 1 (para el día de Navidad)**

Trigo candeal pelado, 250 g

Agua

Miel, 3 C.

Semillas de amapola molidas, 100 g

Nueces peladas y picadas, 100 g

Pasas, 50 g

Fruta cítrica abrillantada, 100 g

Remojar el trigo en agua toda una noche. Cocinar por aproximadamente 1 hora. Escurrir y dejar enfriar. Endulzar con la miel, agregar las frutas y las semillas de amapolas.

### **Kutiá - versión 2**

Trigo candeal pelado, 250 g

Agua

Miel, 3 C.

Nueces peladas y picadas, 200 g

Remojar el trigo en agua toda la noche. Cocinar por 1 hora. Escurrir, dejar enfriar. Picar junto con las nueces y la miel.

### **Kutiá\* de trigo y leche de amapola**

Trigo candeal pelado, 400 g

Semillas de amapola, 1 T

Miel, 100 g

Sal, 1 pizca

Agua hirviendo y fría

Lavar el trigo, cubrir con agua fría y llevar a hervor, colar y poner en una cazuela. Cubrir nuevamente con agua y colocar en horno bajo (150°C) por 1 y 1/2 a 2 horas, hasta que se hidrate y se ablande.

Poner las semillas de amapola en una cacerolita, cubrir con agua hirviendo, dejar por unos minutos y agregar un poco de agua fría. Extraer y aplastar en un mortero hasta que el líquido resulte blancuzco y las semillas se partan. Agregar la miel y una pizca de sal. Si fuera necesario, incorporar un poco de agua fría de la que inicialmente se usó para hervir el trigo.

*Dulce*

### **Kutiá\* de trigo con dulce**

Preparar el trigo de igual modo que en la receta anterior.

Dulce de bayas sin almibar, 200 g

Agregar al trigo cocido el dulce y si fuera necesario, añadir parte del agua de cocción del cereal.

### **Leche de frutas secas - avellanas, almendras o nueces**

Almendras, avellanas o nueces peladas, 200 g

Leche, 500 cm<sup>3</sup>

Azúcar o miel

Elegir fruta bien sana, pelarla y quitar la pielcita adherida. Machacar en el mortero y de a poco agregar la leche hervida y entibiada. Escurrir y exprimir en una servilleta bien limpia. Endulzar a gusto. Enfriar bien y servir acompañando las *kasha\** dulces.

### **Riskutiá\* o arroz del día del recordatorio**

Arroz blanco, 500 g

Agua, 1 litro

Sal, 1/2 c.

Azúcar, 2 C.  
 Leche, 250 cm<sup>3</sup>  
 Pasas de uva sin semillas, 100 g

Hervir el arroz en el agua y la sal, cocinar por 15 minutos y escurrir. Colocar en una cacerolita y agregar la leche, el azúcar y las pasas. Tapar y dejar que se enfríe para que se concentre el sabor y se hidraten las uvas.

### **Kasha\* de arroz, zapallo y manzanas**

Leche, 1 litro  
 Azúcar, 200 g  
 Manzanas ácidas en cubitos, 2 T  
 Zapallo en cubitos, 2 T  
 Arroz, 150 g  
 Cáscara de limón, 2 tiritas

Hervir la leche con el azúcar y la cáscara de limón. Colar y agregar el arroz, el zapallo y las manzanas. Bajar el fuego y cocinar lentamente aproximadamente 30 minutos. Servir tibio o frío.

*Lupus*

### **Sñeshkí\* - Bolas de nieve**

Claras, 6  
 Azúcar, 1 C.  
 Leche, 750 cm<sup>3</sup>  
 Yemas, 6  
 Esencia de vainilla, 1 c.  
 Canela, 1/2 rama  
 Azúcar, 200 g

Batir las claras a nieve con la cucharada de azúcar. Hervir la leche con el trozo de canela, en una cacerola de diámetro grande o en una asadera, apagar el fuego y colocar las claras batidas por porciones (en total 12). Al cabo de 2 minutos darlas vuelta empezando por las puestas en primer término. Escurrir en un lienzo y colocar de a dos en 6 compoteras.

Batir las yemas a blanco con el resto del azúcar. Volver a hervir la leche y verter sobre las yemas. Llevar al fuego bajo y cocinar revolviendo hasta que la preparación nape la cuchara pero no hierva. Perfumar con la vainilla, entibiar y echar sobre los copos de nieve. Servir bien frío. "Napar la cuchara" significa que la preparación toma cierta consistencia y se adhiere a la cuchara sin resbalarse.

## KISELL

El nombre data de la época en que este postre se preparaba con un agua agria de cereales conocida como *kisell*. En el siglo XVII se comenzó a usar la fécula de papas como agente gelificante. Actualmente el *kisell* se prepara con cualquier baya o fruta seca, con almibares y hasta con leche. La fécula de papas debe disolverse en agua fría antes de ser incorporada a la preparación caliente. Se coloca en proporción de unas 4 a 5 cucharadas (80 a 100 g) por l de puré o jugo de fruta. La cantidad de fécula está relacionada con la acidez de los componentes y el grado de consistencia que se quiera dar al *kisell*. (Además es posible reemplazarla por fécula de maíz.) Luego es necesario cocinar revolviendo hasta que espese pero por no más de 2 minutos pues la gelificación podría perderse. Los *kisell* se preparan de distintas consistencias y se sirven bien fríos; los más espesos se moldean como budines. Para evitar que al enfriarse formen nata en las copas se los rocía en caliente con un poco de azúcar. Generalmente se sirven con crema de leche apenas batida con azúcar.

**Kisell\* de frambuesas**

Jarabe concentrado de frambuesa, 250 g  
(se consigue en dietéticas, viene del sur argentino)  
Agua, 300 cm<sup>3</sup>

Dужу

Fécula de papas o maíz, 50 g  
Crema, 100 cm<sup>3</sup>  
Azúcar, 1/2 C.

Unir el jarabe con la fécula de papas disuelta en el agua y cocinar revolviendo hasta que hierva por 1 minuto. Colocar en cuatro copas, servir bien frío con copos de crema apenas batida con el azúcar.

**Kisell\* de manzanas**

Manzanas Granny Smith, 1 kg  
Azúcar, 50 g  
Canela, 1/2 c.  
Clavo de olor molido, 1 pizca  
Jugo de limón, 50 cm<sup>3</sup>  
Fécula de papas o maíz, 1 C. (15 g)  
Crema, 200 cm<sup>3</sup>  
Azúcar, 1 C.

Pelar las manzanas, cortarlas en cubitos, agregar el azúcar, el jugo de limón y las especias. Cocinar tapado, a fuego muy bajo, hasta que la fruta suelte su jugo y se tiernice. Si perdiera mucho vapor durante la cocción, agregarle un poco de agua. Terminado el proceso licuar o pasar por tamiz.

Diluir la fécula en un poco de agua, incorporar a las manzanas y cocinar revolviendo por 1 mi-

nuto. Servir en copas con la crema muy poco batida con la segunda cantidad de azúcar. Espolvorear apenas con las especias.

### **Kisell\* de ciruelas remolacha**

Ciruelas remolacha, 1 kg  
 Agua, 100 cm<sup>3</sup>  
 Azúcar 250 g  
 Agua, 500 cm<sup>3</sup>  
 Fécula de papa o maíz, 50 g

Lavar las ciruelas, colocar en una cacerola y verter la primera cantidad de agua, tapar y cocinar a fuego bajo aproximadamente por 20 minutos. Dejar enfriar para poder quitar los carozos. Pasar por un tamiz (preferentemente de manija). Colocar el puré de ciruelas junto con el azúcar, el agua y la fécula de papas previamente diluida en 1/2 T, tomada de la misma agua. Llevar al fuego y cocinar revolviendo hasta que hierva por dos minutos. Colocar en compoteras. Se sirve bien frío.

### **Kisell de leche**

Leche, 700 cm<sup>3</sup>  
 Azúcar, 100 g  
 Tiritas de cáscara de limón

*Душо*

Leche, 50 cm<sup>3</sup>  
 Fécula de papas o maíz, 50 g  
 Dulce de frambuesa, 6 c.

Hervir la leche con el azúcar y la cáscara de limón. Disolver la fécula en un poco de leche fría e incorporar, sin dejar de revolver, a la primera preparación. Remover hasta que espese y se cocine por 1 minuto. Distribuir en 6 copas pequeñas y colocar en el centro de cada una 1 cucharadita de dulce.

### **Kisell\* de uva**

Uvas "chinche", 2 kg  
 Fécula de papa o maíz, 75 g por cada litro de jugo

Lavar las uvas, seleccionarlás y colocarlas en una cacerola tapada. Cocinarlas a fuego bajo hasta que se abran y pierdan todo su jugo. Pasar por tamiz. Medir la preparación obtenida y calcular los gramos de fécula necesarios. Disolverla en un poco de agua y cocinar revolviendo de 1 a 2 minutos.

En general esta preparación no necesita el agregado de azúcar.

## REPOSTERÍA Y PASTELERÍA CON QUESO BLANCO

El queso blanco es un producto antiquísimo, se puede decir que apareció junto con la leche. Los historiadores romanos hablan de la elaboración de este producto, que fue un alimento preferencial tanto en la mesa de los ricos como de los pobres. Lo comían salado y no salado, mezclado con la leche, miel y con variados elementos. Ya antes los griegos comían el queso blanco y lo preferían entre muchos platos.

En Rusia, según los historiadores, apareció en tiempos muy remotos y constituía entre los pueblos eslavos una comida diaria. Desde antiguo, el queso blanco o *tvorog*\* fue un elemento importante en la cocina rusa. Etimológicamente viene del verbo *tvoritz*, que significa "crear", tal vez por las grandes posibilidades alimentarias que generaba su uso en los albores de esta gastronomía. También inventaron una forma original de conservarlo durante el invierno, sin que perdiera sus virtudes: lo prensaban, lo secaban en el horno y luego lo conservaban en vasijas cubiertos con manteca.

Durante muchos años el queso blanco en Rusia se llamó simplemente queso y *sirniki*\* a todos los platos preparados con queso, aun los hechos con quesos duros, que aparecieron más tarde. El *tvorog* es un queso pastoso y más bien tirando a seco. Para poder realizar las recetas propuestas en este libro es necesario drenarle parte del suero a los quesos blancos que se consiguen comercialmente. En cada caso se explica

el procedimiento necesario. Algunas recetas requerirán que se preñe para secarlo más.

En la cocina actual los *sirniki*\* constituyen un delicioso postre al que nos referimos enseguida.

### Tvorog\* - queso blanco casero

Para poder hacer un buen queso blanco es necesario contar con leche entera y sin pasteurizar ni diluir. Un viejo libro ruso da un buen consejo para evaluar si la leche está entera: echar cuidadosamente una gota de leche en un recipiente con agua, si la gota se deposita en el fondo estará bien, en cambio si flota es señal de que está diluida.

Si contamos entonces con leche apropiada deberemos producir la reacción ácida; para esto es necesario hervir 1 litro de leche y dejarla entibiar a 38°C y entonces incorporarle 75 cm<sup>3</sup> de leche cuajada o crema agria. Coagular en lugar cálido y luego drenar hasta lograr la consistencia deseada. Para obtener preparaciones más aireadas y livianas, algunas recetas indican tamizar el queso.

### Baba\* de queso blanco

Queso blanco drenado, 500 g (con suero son unos 750 g)

Azúcar, 200 g

Pasas de uva, 2 C.

Canela en polvo, 1 c.

Sal, una pizca

Pan tostado molido, 2 C.

Huevos, 4

Separar la clara y la yema de los huevos. Tamizar el queso y agregarle las yemas batidas a blanco con el azúcar, poner las pasas remojadas y escurridas, la canela y la sal. Incorporar las claras batidas a punto nieve, colocar en un molde de vidrio, de 2 litros de capacidad y apto para llevar a la mesa, repartir por encima los trocitos de manteca y espolvorear con el pan seco rallado. Hornear en horno suave (160°C) por 40 minutos. Servir tibio sin demoldar.

#### Sírñiki\*

Queso blanco, 500 g

Azúcar, 100 g

Sal, 1 pizca

Crema, 2 C.

Huevos, 2

Harina de trigo, 2 C.

Manteca para freír

Crema y azúcar para rociar

Compota o confitura

Drenar y prensar el queso blanco procediendo

*Душ*

de la siguiente forma: colocar en la mesada dos diarios doblados, sobre ellos algunas servilletas o papeles de cocina absorbentes. Encima poner el queso encerrado en un lienzo bien limpio, sobre el queso una tabla de cocina cargada con un peso no inferior a 1 kg. Al cabo de unas horas el queso habrá perdido gran parte del suero. Colocarlo en un bol e incorporar el azúcar, la sal, los huevos y las cucharadas de crema. Con manos enharinadas formar croquetas que semejen pequeñas hamburguesas y freírlas suavemente, de ambos lados, en manteca. Ecurrir y servir calientes con crema natural, rociados con azúcar o acompañados con mermeladas.

#### Masitas de queso blanco

Queso blanco drenado, 250 g

Manteca blanda, 200 g

Azúcar, 100 g

Harina de trigo, 150 g

Nueces peladas, 50 g

Semillas de amapola, 2 C.

Azúcar impalpable, 100 g

Batir el queso con la manteca, agregar el azúcar y la harina (resulta un batido espeso). Colocar en una asadera de 20 x 15 cm. Moler fino las nueces junto con las semillas de amapola y el

azúcar impalpable. Espolvorear la masa y cocinar en horno moderado (160°C) por unos 30 minutos. Dejar enfriar y cortar en cuadraditos.

### Bastoncitos de queso blanco (masitas saladas)

Queso blanco drenado, 200 g

Manteca blanda, 150 g

Huevo, 1 (reservar una pequeña parte para pintar)

Sal, 2 c.

Piel de limón rallada, 1

Bicarbonato de sodio, 1/2 c.

Harina de trigo, 300 g

Semillas para espolvorear

Unir los ingredientes formando una masa tierna, estirlarla en una pequeña asadera (20 x 10 cm). Pintar con huevo, espolvorear con semillas de *kümmel*,\* amapolas o nueces. Llevar a horno moderado (180°C) por 15 minutos. Una vez fría, cortar la masa en bastoncitos.

### Pasja\* - Torta de queso pascual

Queso blanco, 1,5 kg

Crema, 200 g

Azúcar impalpable, 300 g

Yemas cocidas y tamizadas, 4

Manteca blanda, 200 g

Almendras peladas, tostadas y fileteadas, 100 g

Pasas rubias, 100 g

Cáscara cítrica picada fina, 100 g

Drenar y prensar el queso blanco procediendo de la siguiente forma: colocar en la mesada dos diarios doblados y sobre ellos algunas servilletas o papeles de cocina absorbentes. Encima poner el queso encerrado en un lienzo bien limpio y sobre éste una tabla de cocina cargada con un peso no inferior a 1 kg. Al cabo de unas horas el queso habrá perdido gran parte del suero. Tamizar el queso para airearlo, incorporar el azúcar cernida, la manteca bien blanda, la crema, las yemas pasadas por un colador, las almendras, las pasas y la fruta.

Forrar con una gasa o lienzo muy limpio el molde tradicional de *pasja*\* (o bien una macedera limpia de 1,5 a 2 litros de capacidad). Echar la preparación bien mezclada, cerrar el lienzo y colocar un plato pequeño de diámetro menor al molde. Prensar con un peso mínimo de 1 kg (pueden ser dos latas de conserva). Dejar por 24 horas en lugar fresco para que drene y se moldee.

Desmoldar cuidadosamente y decorar con frutas formando los signos cirílicos X B (*Jristós Voskrese*), que en eslavo antiguo significan: "Cristo ha resucitado". El molde especial para

*Душ*

la torta pascual consiste en cuatro laterales de madera, encastrables y desarmables. En uno de ellos está grabada la cruz ortodoxa y en el lado opuesto las letras XB.

En esta preparación es importante trabajar con queso seco con poco suero pues en este segundo drenado junto con el suero pueden irse parte de los elementos hidrosolubles incorporados.

#### **Pasja\* rosada**

Queso blanco drenado, 800 g  
Azúcar impalpable, 200 g  
Yemas cocidas y ralladas, 3  
Manteca blanda, 200 g  
Crema espesa, 100 g  
Esencia de vainilla, 1 c.  
Confitura de cereza con poco almíbar, 200 g

Unir el queso drenado y tamizado, mezclar el azúcar impalpable, las yemas cocidas y tamizadas, la manteca blanda, la crema espesa, la esencia y el dulce de cereza. Forrar con un lienzo un molde especial o una maceta y verter la preparación, cubrir con el lienzo, encimarlo un peso durante 12 horas y enfriar. Desmoldar y decorar con frutas o flores.

*Dupee*

#### **Pasja\* cocida**

Muy conocida en la cocina tradicional rusa pero hoy menos difundida, su gusto es diferente y su textura más untuosa. Dura mucho tiempo por ser cocida. Puede conservarse durante la pascua en la heladera.

Yemas, 10  
Azúcar, 500 g  
Crema tibia, 300 g  
Manteca, 400 g  
Esencia de vainilla, 1 c.  
Queso blanco drenado y tamizado, 1,5 kg

Calentar la crema a punto de hervor, batir las yemas con el azúcar hasta blanquear y verter la crema sobre las yemas. Llevar al fuego y cocinar, sin hervir, hasta que nape la cuchara. Perfumar con la esencia, agregar la manteca en trocitos y revolver hasta que se disuelva. Dejar enfriar y echar sobre el queso drenado y tamizado. Mezclar bien todos los elementos. Cubrir un molde especial o una maceta con un lienzo y verter la preparación. Cerrar con el mismo lienzo. Dejar drenar y moldear bajo un peso en un lugar frío. Desmoldar. Decorar con flores y frutas.

**Vatrushki \*****Masa**

Harina de trigo, 250 g

Azúcar molido, 50 g

Ralladura de limón, 1/2 c.

Sal, 1 pizca

Levadura, 1 C.

Leche tibia, 50 cm<sup>3</sup>

Huevo, 1

Manteca derretida, 30 g

**Relleno**

Queso blanco, 300 g

Manteca blanda, 30 g

Crema, 30 cm<sup>3</sup>

Azúcar, 70 g

Yema, 1

Pasas de uva, 50 g

Ralladura de limón, 1 c.

Esencia de vainilla, 1 c.

Sal, 1 pizca

Drenar el queso en un lienzo durante 2 horas para quitar el exceso de suero. Incorporar la crema, el azúcar, la yema, las pasas, la ralladura de limón, la vainilla y la sal. Reservar.

Aparte, elaborar la masa: unir el huevo, la leche y la manteca, diluir en ellos la levadura, perfumar con la ralladura y agregar la sal. Mezclar la harina con el azúcar y ponerle la prepa-

ración anterior. Amasar hasta formar una masa blanda. Cubrir con un repasador húmedo y dejar duplicar su volumen.

Dividir en 12 bollitos iguales, dejar descansar por 30 minutos. Estirar con las manos hasta formar discos de 3 mm. Distribuir el relleno en el centro de cada uno, levantar los bordes haciendo 4 pellizcos en los vértices, pero sin tapar el relleno.

Colocar en una asadera enharinada uno al lado del otro, pintar con huevo los bordes de masa, dejar levar aproximadamente por 30 minutos. Hornear en horno moderado (180°C) durante media hora. Separarlos con cuidado y orear en una rejilla.

**Vatrushka \*****Masa**

Harina de trigo, 250 g

Azúcar molido, 50 g

Ralladura de limón, 1/2 c.

Sal, 1 pizca

Levadura, 1 C.

Leche tibia, 50 cm<sup>3</sup>

Huevo, 1

Manteca derretida, 30 g

**Relleno**

Queso blanco, 500 g

Manteca blanda, 50 g  
 Crema, 50 cm<sup>3</sup>  
 Azúcar, 100 g  
 Yema, 2  
 Pasas de uva, 50 g  
 Ralladura de limón, 1 c.  
 Esencia de vainilla, 1 c.  
 Sal, 1 pizca  
 Claras batidas a nieve, 2

Drenar el queso en un lienzo durante 2 horas para quitar el exceso de suero. Agregar la crema, el azúcar, las yemas, las pasas, la ralladura de limón, la vainilla y la sal. Reservar.

Aparte, elaborar la masa: Unir el huevo, la leche y la manteca; diluir en ellos la levadura, perfumar con la ralladura y agregar la pizca de sal. Unir la harina con el azúcar y verter la preparación reservada. Trabajar la mezcla hasta formar una masa blanda. Cubrir con un repasador húmedo y dejar duplicar su volumen. Colocar en el centro de una tartera enmantecada (28 cm de diámetro) y estirar hasta adherirla al fondo y a los bordes.

A último momento, incorporar al relleno de queso las claras batidas a nieve y verter todo sobre la masa, emparejar y cocinar en horno suave (160°C) unos 45 minutos. Apagar el horno y dejar sobre el piso caliente por 5 minutos. Dejar entibiar y recién entonces desmoldar.

MGLI

### Zapekanka\* de queso blanco

Queso blanco, 250 g  
 Leche, 1/2 T  
 Huevo, 1  
 Sal, 1/2 C.  
 Azúcar, 50 g  
 Esencia de vainilla, 1 c.  
 Bicarbonato de sodio, 1/2 c.  
 Fruta abrigantada picada, 2 C.  
 Pasas de uva sin semillas, 100 g  
 Sémola, 1 C.

Unir el queso con la leche y los demás ingredientes. Enmantecar una tartera de vidrio térmico de 22 cm de diámetro y espolvorear con pan rallado. Verter la preparación y cocinar en horno moderado (180°C) hasta dorar (unos 30 minutos). Presentar sin desmoldar y acompañar con miel, crema, azúcar o preparaciones caseras con bayas.

### COMPOTAS O SOPAS DE FRUTAS

#### Vzvar\* - compota especiada

Frutas desecadas variadas, 800 g (orejones de durazno, damascos, ciruelas, peras, manzanas, si es posible guindas, fram-buesas y cualquier tipo de bayas secas)

Agua  
Azúcar, 300 g  
Canela, 1 trozo  
Clavo de olor, 1 c.

Lavar bien la fruta, cubrir con agua y dejar remojando por lo menos durante 6 horas. Cambiar el agua, agregar los aromas, tapar y cocinar a fuego lento hasta que se tiernicen. Escurrir el jugo, agregar el azúcar y cocinar hasta el punto jarabe (110°C). Unir a la fruta y cocinar un tiempo más hasta lograr la misma concentración.

#### Vzvar\* con vino

Orejones de fruta varios, 800 g  
Agua  
Azúcar, 300 g  
Canela, 1 trozo  
Clavo de olor, 1 c.  
Piel de limón, 1 tirita  
Vino tipo madera, 150 cm<sup>3</sup> (reemplazable por marsala)

Lavar bien la fruta, cubrir con agua y dejar remojando por un mínimo de 6 horas. Cambiar el agua, agregar los aromas, tapar y cocinar a fuego lento hasta que se tiernicen. Escurrir el jugo, agregarle el azúcar y cocinar hasta el pun-

to jarabe (110°C). Unir a la fruta, cocinar un rato más hasta lograr la misma concentración. Agregar el vino y dar un hervor, apagar y dejar que se enfríe.

#### GELÉE\* o YELÉ\*

##### Gelatina de limón

Agua, 750 cm<sup>3</sup>  
Azúcar, 150 g  
Clara, 1  
Jugo de limón, 100 cm<sup>3</sup>  
Gelatina sin sabor, 25 g  
Cáscaras de mandarina  
Hojas cítricas

Unir el agua, el azúcar y la clara. Batir al fuego y dejar hervir por 5 minutos para clarificar, luego filtrar. Hidratar la gelatina con el jugo de limón y cocinar a bañomaria por 1 minuto; unir. Colocar en una asadera y enfriar hasta que se solidifique. Picar con cuchillo inoxidable. Ubicar los cubitos de gelatina en las cáscaras de mandarina y decorar con hojas cítricas.

##### Gelatina de almendras

Almendras peladas, 100 g

MGLI

Almendras amargas, 3 (o interior del carozo de un damasco)  
 Leche, 750 cm<sup>3</sup>  
 Azúcar, 100 g  
 Gelatina, 20 g

Pelar las almendras y cocinar junto con la leche y el azúcar con hervor suave. Cuando las almendras estén tiernas, licuar y pasar por un tamiz. Hidratar la gelatina en un poco de agua, agregar y hervir por un minuto. Dejar enfriar, colocar en un molde, enfriar en la heladera hasta gelificar, desmoldar.

Si en vez de gelatina desea hacer un *kisell*,\* espesar con 70 g de fécula de papas y cocinarlo por 2 minutos. Dejar enfriar en una computadora.

## PANES Y MASAS CROCANTES

### El pan

El pan estuvo siempre ligado a la cocina rusa. Una costumbre antigua aún vigente consiste en dar la bienvenida a un invitado nuevo con un trozo de pan recién horneado y un salero, mientras se le dice "tenga usted pan con sal". La dueña de casa lo presenta en una bandeja azul con inscripciones rojas. El convidado agradece y, luego de salar un trozo, lo come, lo

elogia y da las gracias. El anfitrión le reitera la bienvenida con otras palabras. Este pan en forma de hogaza se llama *karavai*, el rojo significa la vida, el pan el bienestar, la sal protege del fuego y aleja la infelicidad. Este es un pan blanco muypreciado en Rusia como también los famosos *kalachi*\* de Moscú, redondos con una pequeña asa, que eran ya famosos en épocas muy remotas. Así la mesa del Zar, residente en Sanct Peterburg, se proveía de los panes en Moscú, sobre todo del pan fuerte y nutritivo de centeno, llamado "rey sin corona" de la mesa rusa. Este pan cocido con masa agria era popular ya en la Rusia pagana.

El pan juega un papel decisivo en distintos momentos de la vida rusa. Cuando nace un niño, la madre come un trozo de pan y coloca otro en la cuna del niño. Antiguamente la novia recibía un pan ornamentado, una vez que era aprobado el compromiso por su familia; si era rechazado, también lo era el pan.

### Pan de centeno

Levadura, 80 g  
 Azúcar, 1 C.  
 Agua, 50 cm<sup>3</sup>  
 Harina de centeno fina, 400 g  
 Harina de trigo integral superfina, 400 g  
 Sal, 2 c.  
 Azúcar, 50 g  
 Vinagre, 1 C.  
 Grasa de cerdo o manteca, 50 g

Miel, 2 C.

Agua, unos 250 cm<sup>3</sup> (según el grado de mo-  
lienda de las harinas)

Disolver la levadura con el azúcar y el agua.  
Dejar que duplique su volumen. Aparte, unir  
las harinas, el azúcar y la sal; fundir la grasa y  
la miel e incorporar el vinagre, reservar. Juntar  
las tres preparaciones e ir trabajando la masa  
hasta que resulte tierna, más bien húmeda y  
muy amasada para que el salvado de las hari-  
nas quede bien integrado y no tenga textura  
áspera. Dejar duplicar en lugar tibio. Colocar  
en un molde alargado (35 a 40 cm) y aceitado.  
Dejar duplicar nuevamente y cocinar en horno  
moderado (180°C) por 50 minutos.

### **Pan Negro - fermentación natural - receta antigua**

Harina de centeno, 6 T

Agua, 3 T

Sal, 1 C.

Mezclar la mitad de la harina con el agua, has-  
ta formar una pasta densa. Dejar toda la noche  
cubierta en un lugar cálido. Una vez fermenta-  
da, agregar la sal y la harina restante, amasar  
vigorosamente y guardar en lugar tibio para  
que leve nuevamente. Luego, formar 4 panes

MGLI

que se dejan cubiertos nuevamente hasta que  
leven. Pintar con agua y hornear en horno mo-  
derado (180°C) durante 45 minutos. (Es una  
receta sin levadura; el proceso de fermentación  
natural puede ser más o menos largo según la  
temperatura ambiente, la calidad de la harina y  
la fuerza del amasado. Se aconseja separar par-  
te de la masa para emplearla en la elaboración  
del pan del día siguiente, esto facilita el proce-  
so de fermentación natural.)

### **Kréndell\* o pan de cumpleaños**

Levadura, 50 g

Leche, 200 cm<sup>3</sup>

Harina de trigo, 500 g

Azúcar, 150 g

Manteca blanda, 150 g

Esencia de vainilla, 1 c.

Sal, 1/2 c.

Pasas sin semillas, 75 g

Almendras peladas, 50 g

Huevo para pintar

Azúcar impalpable, 1 C.

Unir la levadura con una cucharada de azúcar,  
la leche, la esencia de vainilla y la mitad de la  
harina y dejar duplicar. Luego, agregar la sal, el  
resto de la harina y del azúcar. Unir todo y por  
último agregar la manteca y amasar hasta que

la absorba bien y se separe de las manos. Si utiliza amasadora se facilitará la tarea. Dejar levar nuevamente y agregar la fruta confitada y las almendras. Estirar en forma de cilindro de un diámetro de 5 cm con sus bordes afilados. Armarlo en forma de "B". Pintar con huevo y dejar levar. Cocinar en horno moderado, por unos 40 a 45 minutos. Espolvorear con azúcar impalpable.

### Strudel de amapolas

#### Masa

Levadura fresca, 30 g

Azúcar, 10 g

Agua, 50 cm<sup>3</sup>

Harina, 250 g

Azúcar, 50 g

Sal, 1 pizca

Ralladura de limón, 1 c.

Manteca, 60 g

Huevo, 1

Leche, 50 cm<sup>3</sup> aproximadamente

#### Relleno

Semillas de amapolas molidas, 100 g (se compran y se muelen en las casas especializadas en repostería)

Pasas de uva negra sin semillas, 200 g

Manteca derretida, 25 g

MGLI

Miel, 2 C.

Azúcar, 100 g

Disolver la levadura con la primera cantidad de azúcar y el agua, aguardar que duplique y reservar. Calentar la leche, agregar fuera del fuego la manteca, el huevo batido y la ralladura de limón. Unir los elementos secos y verter los líquidos más la levadura espumada. Formar una masa tierna, tapar y dejar leudar. Una vez duplicada, bajarla y dejarla en la heladera por lo menos dos horas para poder estirlarla bien fina. Mientras tanto elaborar el relleno:

Hidratar las pasas de uva, colocar bien escurridas y exprimidas en la procesadora, agregar las amapolas, el azúcar, la manteca y la miel. Licuar bien y reservar.

Tomar la masa de la heladera, estirlarla en rectángulo lo más fina posible (2 mm), colocar sobre un mantel. Untar con el relleno y enrollar apretadamente, colocar en una chapa de horno, pintar con huevo, dejar levar por 20 minutos. Llevar al horno caliente (220°C) durante 40 minutos aproximadamente.

### Kulich\* (Pan de la Pascua Rusa Ortodoxa) (Ver La Pascua pág. 343)

Levadura, 25 g

Azúcar, 1 c.

Harina de trigo, 350 g  
 Cardamomo, 1/8 c.  
 Sal, 1 c.  
 Azúcar, 100 g  
 Ralladura de limón, 1 c.  
 Pasas, 50 g  
 Glasé y frutas glaseadas para decorar  
 Almendras tostadas y fileteadas, 50 g  
 Esencia de vainilla, 1 c.  
 Manteca blanda, 100 g  
 Yemas, 2  
 Leche tibia, 150 cm<sup>3</sup>, aproximadamente  
 Claras batidas a nieve, 2

#### Glasé

Azúcar impalpable, 150 g, aproximadamente  
 Clara, 1/2  
 Jugo de limón, 1/2 C.

Revolver la levadura con el azúcar hasta que se disuelva y dejar descansar unos minutos hasta que duplique su volumen. Unir todos los elementos secos en un bol y agregar también la fruta. Luego, tomar la masa con la manteca blanda, la leche tibia, las yemas, la esencia de vainilla y las claras batidas a nieve. Hay que amasar hasta que la masa se vuelva elástica y se separe de las manos. Si utiliza amasadora será mucho más fácil. Tapar con un lienzo mojado o con un plástico y dejar levar al doble. Colocar en un molde forrado con papel manteca,



como nuestro pan dulce navideño, dejar levar al doble y hornear en horno suave (150°C) por 20 minutos y otros 20 a calor moderado (180°C). Dejar descansar 5 minutos, desmoldar con cuidado, retirar los papeles y dejar enfriar.

Batir la clara con el limón y azúcar hasta que resulte un glasé cremoso y aireado. Volcar sobre el *kulich*\* y dejar que se escurra naturalmente. Decorar con frutas o flores.

El molde especial es más angosto y alto que el común de pan dulce. Personalmente empleo para moldearlo latas de 1 litro suplementadas con papel manteca, para dar la forma más típica. La manera habitual de servirlo es cortarlo en sentido horizontal, resultando así como discos de torta superpuestos que a la vez se cortan al medio para que la porción no resulte excesiva. Esta manera original de cortado permite conservarlo húmedo y decorado hasta el final, con las rodajas de pan restantes cubiertas por la cúpula glaseada.

#### Kulich - versión 2

Leche, 200 cm<sup>3</sup>  
 Crema, 80 cm<sup>3</sup>  
 Manteca, 80 g  
 Harina, 2 C.  
 Azúcar, 2 C.

Levadura, 100 g  
 Yemas, 4  
 Huevo, 2  
 Azúcar, 300 g  
 Canela, vainilla, cardamomo, ralladura de limón, coñac  
 Harina, 1 kg  
 Sal, 1 c.  
 Manteca, 150 g  
 Pasas, 100 g  
 Almendras, 100 g  
 Glasé y grajeas

Hervir la leche con la crema y los 80 g de manteca. Batir hasta entibiar. Agregar la levadura espumada con la cucharada de azúcar y de harina. Batir los huevos con los 300 g de azúcar y perfumar con los aromas. Incorporar a la preparación anterior, agregar la sal, la segunda porción de manteca y las frutas. Cubrir la masa y dejar duplicar. Colocar en un molde especial de *kulich*\* o bien en una tortera forrada con papel manteca, dejar levar nuevamente y cocinar en horno moderado (180°C) de 60 a 90 minutos, según la forma del molde. Dejar descansar unos minutos, desmoldar, dejar enfriar y bañar con glasé y decorar con grajeas.



### *Kulich*\* - versión 3

Leche hirviendo, 500 cm<sup>3</sup>  
 Harina, 350 g  
 Levadura, 50 g  
 Agua, 2 C.  
 Huevos, 10  
 Azúcar, 300 g  
 Azafrán, 1/2 dedalito  
 Semillas de cardamomo machacadas, 1 c.  
 Sal, 1/2 c.  
 Esencia de almendras, 1 c.  
 Pasas, 250 g  
 Harina, 1,5 kg, aproximadamente  
 Manteca, 150 g

Verter la leche hirviendo sobre los 350 g de harina, revolver hasta lograr una pasta bien lisa, dejar entibiar. Agregar recién la levadura diluida en un poco de agua, batir nuevamente y aguardar que duplique su volumen. Para facilitar el proceso utilizar procesadora o amasadora.

Aparte batir los huevos con el azúcar hasta que estén bien espesos, agregar el fermento, la segunda porción de harina, la sal y los aromas. Formar una masa tierna que se separe de las manos. Incorporar de a poco la manteca fría hasta que se integre a la masa. En una amasadora se facilitará la operación. Agregar las pasas, integrar bien y dejar duplicar

nuevamente. Colocar en dos moldes altos especiales o dividir la masa en tres o cuatro torteras. Dejar levar al doble y hornear a 150°C de 60 a 90 minutos, según la cantidad y tamaño de las unidades.

### PANES RÁPIDOS - CON BICARBONATO DE SODA

Los panes de miel, muy difundidos en distintas gastronomías, se llaman *Kovrigi\** en la cocina rusa.

#### Pan de miel

Miel, 1 T  
Bicarbonato de sodio, 1 c.  
Azúcar, 100 g  
Crema, 1 T  
Huevos, 4  
Harina de trigo, 250 g  
Nueces peladas, 1/2 T

Calentar la miel, agregar el bicarbonato y batir hasta que espumen. Batir los huevos con el azúcar hasta alcanzar el punto cinta e incorporar la miel espumosa. Unir con la crema, la harina tamizada y las nueces. Verter en un molde alargado de 35 cm de largo, enmantecado y cocinar en horno suave (160°C) por 90 minutos.



### Pan de miel aromático

Huevo, 1  
Azúcar, 150 g  
Miel líquida, 1 T  
Agua templada, 250 cm<sup>3</sup>  
Bicarbonato, 2 c.  
Sal, 1 pizca  
Especias para tortas, 2 c.  
Harina de trigo, 300 g  
Nueces peladas y finamente molidas, 100 g

Batir bien espumosos el huevo con el azúcar, agregar la miel entibiada y el agua templada, el bicarbonato de sodio, la sal, las especias y la harina de trigo cernida. Por último, agregar las nueces. Verter en un molde alargado enmantecado y enharinado de 20 cm. Hornear en horno moderado (180°C) por 10 minutos y luego en horno suave (150°C) por otros 45 minutos.

### Pan de miel y limón

Harina, 400  
Miel, 100 g  
Azúcar, 100 g  
Manteca blanda, 250 g  
Almibar perfumada al limón (con tiritas de cáscara), 100 cm<sup>3</sup>  
Huevo, 1

Yemas, 4  
 Claras a nieve, 4  
 Bicarbonato de sodio, 1 c.  
 Ralladura de limón, 1 C.  
 Ralladura de naranja, 1 C.  
 Sal, 1 pizca  
 Glasé de limón

Batir la manteca con la miel y el azúcar, incorporar el huevo y las yemas. Unir la harina y el bicarbonato, cernir e incorporar al batido. Por último, batir las claras a nieve con la pizca de sal y, junto con el almibar y las ralladuras, incorporar a la primera preparación. Verter en una budinera alargada de 35 cm de largo. Hornear en horno moderado (150°C) por 60 minutos y bañar con glasé de limón (batiendo una clara con azúcar impalpable y jugo de limón).

### Pan de chocolate

Harina, 250 g  
 Manteca, 250 g  
 Azúcar, 250 g  
 Huevos, 5  
 Nueces molidas, 100 g  
 Fruta glaseada, 150 g  
 Cacao amargo en polvo, 2 C.  
 Pasas de uva, 2 C.

MGLI

Espicias dulces, 1 c.  
 Bicarbonato, 1 c.

Batir la manteca con el azúcar. Agregar de a uno los huevos procurando no perder la emulsión. Añadir la harina tamizada con el cacao, el bicarbonato y las especias dulces. Incorporar la fruta y verter todo en un molde alargado (de 35 cm) y enmantecado. Hornear en horno moderado (180°C) 45 minutos.

### Sujari\* - Pan tostado

Son una especie de bizcochos o pan tostado. Daré una receta para elaborarlos pero lo clásico es hacerlos secando en el horno rodajas restantes de alguna *bulka\** o pan dulce tipo *kulich\** o *krëndell\**, elaborados hace dos o tres días y que ya han perdido su natural humedad para comerlo fresco.

### Sujari

Harina de trigo, 500 g  
 Azúcar, 150 g  
 Crema ácida, 150 g  
 Huevo, 1  
 Manteca blanda, 100 g  
 Bicarbonato de sodio, 1 c.

Batir el huevo con el azúcar hasta blanquear, agregar la crema y la manteca blanda. Incorporar poco a poco la harina cernida con el bicarbonato. Trabajar hasta formar una masa blanda y elástica. Rodar en la mesa enharinada y formar un rollo de 2 cm. Cortar tramos de 3 cm y secar en horno suave (100°C) por 90 minutos. Dar vuelta a mitad de cocción.

## TORTAS y MASITAS

### *Priánik* - Masas de miel

En la historia de la repostería, las masas de miel constituyen uno de los dulces o masitas más antiguos. Sus referencias se han encontrado hasta en los grabados de las tumbas egipcias. Los griegos antiguos se obsequiaban masas de miel y en excavaciones hechas en la Italia actual se han encontrado antiquísimos moldes para formar o cortar este tipo de masas. A través del tiempo estas masas primitivas se fueron enriqueciendo con el agregado de frutas confitadas, frutas secas, especias y semillas aromáticas. En un comienzo se realizaban sin leudantes, lo cual requería un largo estacionamiento de la masa cruda para que fermentara la miel y resultaran aireadas. Estas primitivas masitas, que han perdido poco a poco vigencia con la industrialización de la caña de azúcar, aún permanecen en muchas gastronomías de Europa central

MGLI

y del Este. Los rusos las llaman *priánik*,\* justamente haciendo referencia a su carácter aromático y especiado. Para los rusos religiosos constituyen el dulce obligado de Navidad, y no dejan de ser un artículo folklórico regional ya que distintas regiones se especializan en *priánik* de formas, aromas y decoración particulares. Actualmente son muy requeridas las de la ciudad de Tula, las de Moscú y también las de Orel. Algo parecido a lo que sucede con los *lebkuchen*\* alemanes de la ciudad de Nuremberg o Heidelberg.

Es habitual que los *priánik* tomen formas alegóricas a la fiesta en que se los ofrece. Antiguamente constituían verdaderas creaciones de artesanos que reflejaban el estilo barroco, gótico o renacentista. En ellas se representaban personajes bíblicos tales como la Madonna, Adán y Eva, Sansón, etcétera, y también acontecimientos importantes de la vida cotidiana tales como la boda, el compromiso, el nacimiento, el santo correspondiente al onomástico y hasta la caza.

Con el advenimiento de la industria, los antiguos moldes de madera fueron reemplazados por los cortantes de metal y los dibujos se fueron haciendo sólo con trazos de glasé y grajeas.

La harina que se utiliza puede ser de trigo o de centeno, con el agregado de bicarbonato de sodio como leudante. Algunas recetas combinan azúcar con miel, otras manteca con crema. Lo que nunca falta es una buena mezcla de especias o las que requiera individualmente cada receta. Las masas se dejan descansar para que se impregnen con los sabores, se estiran de medio centímetro de espesor y se cortan las for-

mas. No hay que pasarse del tiempo de cocción, para un tamaño mediano, no más de 10 a 15 minutos en horno moderado. Las masas deben quedar tiernas desde el primer momento. Existe una falsa creencia de que las masas de miel son duras al salir del horno y que se ablandan con el tiempo. Si están bien hechas, se pueden comer de inmediato. El punto de cocción se identifica cuando pierden el brillo natural de la masa cruda. Por su alto contenido de miel y de azúcar se conservan mucho tiempo en buenas condiciones.

#### Priánik\* - versión 1

Azúcar, 250 g

Miel, 250 g

Manteca, 50 g

Huevo, 1

Especias para tortas, 1 C.

Harina de trigo, 500 g, aproximadamente

Bicarbonato de sodio, 1 c.

Fruta seca y abrillantada, 100 g

Azúcar impalpable, glasé y confites

Calentar a fuego suave la miel y el azúcar. Fuera del fuego, incorporar la manteca, el huevo batido, las especias y el bicarbonato. Mezclar muy bien. Agregar la harina cernida hasta formar una masa tierna. Incorporar la fruta picada bien fina. Dejar descansar por 60 minutos (en heladera puede quedar cruda hasta por un

mes). Estirar a un grosor de medio centímetro y cortar las formas que se prefieran. Cocinar en horno moderado (180°C) por 15 minutos. Enfriar y decorar con azúcar impalpable o con glasé y confites.

#### Priánik\* - versión 2

Harina leudante, 350 g, aproximadamente

Miel, 1 T

Azúcar, 100 g

Huevos, 3

Harina común, 300 g

Cardamomo molido, 1 c.

Semillas de vainilla, 1 c. (centro de la vaina)

Cáscara de limón rallada, 1 c.

Glasé o azúcar impalpable

Calentar la miel y reservar. Batir los huevos con el azúcar, perfumar con las especias, agregar la miel y la harina hasta formar una masa tierna. Dejar descansar en la heladera 60 minutos. Estirar de medio centímetro y cortar los priánik de las formas alusivas a la festividad. Hornear en horno moderado (180°C) 10 minutos. Dejar enfriar y decorar con glasé o espolvorear con azúcar impalpable.

**Mazurki**

La *mazurka*\* es una especie de torta que no se sirve entera sino cortada en masitas o *mazurki*, una vez hecha se divide en rombos o cuadrados pequeños.

**Mazurka de nueces**

Azúcar, 150 g  
 Yemas, 10  
 Nueces peladas, 150 g  
 Claras, 5  
 Sal, 1 pizca  
 Azúcar impalpable

Batir las yemas con el azúcar hasta que estén bien blancas. Picar las nueces muy finas e incorporar a las yemas. Batir las claras con la sal hasta punto nieve y agregar suavemente. Verter en un molde enmantecado y forrado con papel manteca (20 cm x 20 cm) y cocinar en horno suave (160°C) por 30 minutos. Dejar enfriar en el molde, espolvorear con azúcar y cortar en rombos. Colocar las *mazurki* en una fuente con blonda o en pirotines individuales.

**Pirogi\* dulces**

Hemos visto en otro capítulo la importancia

de los *Pirogi* en la cocina rusa. Con la misma masa que utilizamos para las preparaciones saladas podemos realizar infinidad de pasteles dulces. Se pueden rellenar con compotas espesas o confituras de frutas. Se cierran con una tapa o reja masa. Recordemos que las masas sugeridas para los *pirogi* salados son neutras, apenas más dulces que saladas y van muy bien con este tipo de elaboraciones.

**Pirogi\* de manzanas**

Masa elaborada con 500 g de harina (ver receta páginas 60 y 61)

**Relleno**

Manzanas, 1,5 kg  
 Manteca, 50 g  
 Azúcar, 100 g  
 Vino blanco, 200 cm<sup>3</sup>  
 Ralladura de limón, 1 c.  
 Canela, 1 trocito  
 Huevo para pintar

Preparar el relleno pelando y cortando en pequeños cubitos las manzanas. Calentar una cacerola con la manteca y agregar la fruta, el azúcar, el vino, la ralladura y la canela. Tapar y cocinar por unos 20 minutos, luego destapar y cocinar hasta que se espese. Dejar enfriar. Separar 2/3 de la masa y estirar en forma de

disco y forrar un molde enmantecado de 26 cm de diámetro. Echar el relleno y, con el resto de la masa formar una reja sobre el relleno. Pintar con huevo y poner en horno moderado (180°C) 60 minutos.

### Pirog\* de ciruelas

Masa elaborada con 500 g de harina (ver receta páginas 60 y 61)

#### Relleno

Ciruelas frescas con cáscara y sin carozo, 750 g  
Azúcar, 200 g  
Galleta dulce molida, 100 g

Unir los elementos del relleno y reservar. Estirar 2/3 de la masa y cubrir una tortera enmantecada de 26 cm de diámetro, echar el relleno. Estirar el resto de la masa y cubrir el pirog. Pintar con huevo. Cocinar en horno moderado (180°C) por aproximadamente 60 minutos.

### Pirog de frutas rojas del bosque

Masa elaborada con 500 g de harina - (ver receta páginas 60 y 61)

MGLI

#### Relleno

Frambuesas frescas, 750 g  
Frutillas, 750 g  
Azúcar, 200 g  
Galletitas dulces molidas, 250 g

Unir las frutas con el azúcar y dejar macerar 2 horas, agregar la galletita molida y unir bien. Estirar 2/3 de la masa y cubrir una tortera enmantecada de 28 cm de diámetro. Echar el relleno. Estirar el resto de la masa y cubrir el pirog.\* Pintar con huevo. Cocinar en horno moderado (180°C) por aproximadamente 60 minutos.

### Torta Napoleón

Concluida la invasión napoleónica en 1812, se puso de moda en Rusia esta curiosa torta. Consiste en discos superpuestos de masa primero crocante y que luego resultan esponjosos y embebidos en una crema similar a las natillas, con lo cual se expanden por la fuente, aumentando el volumen final de la torta. Para confirmar su particularidad, se termina espolvoreando con pan rallado.

**Torta Napoleón****Discos**

Huevo, 1

Vinagre, 1 C.

Aceite

Agua hasta completar los 200 cm<sup>3</sup> de elementos líquidos

Harina de trigo, 350 g, aproximadamente

Sal, 1/2 c.

**Crema**

Leche, 2 l

Azúcar, 500 g

Yemas, 8

Esencia de vainilla y ralladura de limón

Harina de trigo, 150 g

Manteca, 100 g

Unir la harina con la sal y los elementos líquidos. Formar una masa bien lisa y trabajada. Dejar descansar por 60 minutos. Dividir en 12 bollitos y estirar discos muy finos (de un diámetro aproximado de 26 cm). Cocinarlos en horno caliente (250°C) durante 5 minutos. Reservar.

Batir las yemas con la mitad del azúcar. Agregar la harina, la vainilla y la ralladura. Hervir la leche con la mitad de azúcar restante y verter sobre las yemas. Llevar al fuego y cocinar hasta que hierva por dos minutos. Fuera del fuego

MGLI

agregar la manteca en trocitos y revolver hasta que se funda; tamizar para lograr una consistencia suave. Debe resultar una crema más bien ligera.

Armar la torta con la crema aún caliente. Elegir una fuente apenas honda de un diámetro no menor de 32 cm, que pueda contener en un primer momento la crema, que luego será absorbida por la masa cocida. Poner entre cada disco aproximadamente el 1/20 de la crema. Colocar en la heladera por cuatro horas, mientras la torta se expande y adquiere su volumen definitivo. Espolvorear con pan rallado.

**Torta de chocolate**

Manteca, 250 g

Azúcar, 250 g

Yemas, 9

Chocolate, 250 g

Pan rallado seco, 8 puñados (aproximadamente 120 g)

Claros, 9

Polvo para hornear, 1 c.

Esencia de almendras, 1 c.

Nueces picadas, 1/2 T

Batir las yemas con el azúcar hasta blanquear bien la preparación. Aparte, batir bien la manteca y agregar a las yemas. Disolver el chocolate

a bañomaria e ir agregando a la preparación anterior. Agregar el pan rallado y las claras sin batir. Perfumar con la esencia de almendras. Dividir la preparación, reservar una mitad en la heladera y a la otra agregarle el polvo para hornear. Tapizar con papel manteca un molde de 26 cm de diámetro, verter la preparación con leudante y cocinar en horno suave (160°C) durante 25 a 30 minutos. Dejar enfriar, dividir la torta en dos y unir las partes con la crema reservada en la heladera, cubriendo también la superficie. Distribuir las nueces picadas.

### Frituras dulces

#### Jvórost\*

Son unos buñuelos crocantes, su especial armado hace que en la fritura caliente tomen formas caprichosas e irregulares. La masa debe estar bien sobada, estirada fina y las grasas calientes. De esta forma los *jvórost* harán honor a su etimología onomatopéyica que quiere decir "crocantes".

#### Jvórost - versión 1

Huevo, 1  
Agua, 2 C.  
Azúcar, 2 C.

Vodka, ron o coñac, 2 C.  
Harina de trigo, 200 g, aproximadamente

#### Para freír

Grasa de cerdo, 300 g  
Manteca, 300 g

Amasar vigorosamente los ingredientes y dejar descansar. Estirar fino (2 mm), cortar rombos, hacer un ojal en el medio y pasar una punta por el hueco. Calentar las grasas, preferentemente en freidora a 180°C. Freír hasta dorar. Escurrir y espolvorear con azúcar y canela.

#### Jvórost\* - versión 2

Harina, 250 g, aproximadamente  
Sal, 1 pizca  
Azúcar, 30 g  
Huevo, 1  
Yemas, 2  
Aguardiente, 50 cm<sup>3</sup> (vodka, grappa, kirsh, etc.)  
Azúcar impalpable

Unir los elementos y formar una masa bien trabajada. Dejar descansar por lo menos 60 minutos. Estirla fina a 2 mm de espesor, cortar rectángulos, hacer un ojal en el centro y pasar un extremo por el hueco abierto. Freír en acei-

te bien caliente (180-200°C) hasta que se ampollen y doren. Escurrir y espolvorear con azúcar impalpable.

**MGLI**

### *Blinchiki*

Similares a las crêpes francesas, los *blinchiki* se comen simplemente con miel o azúcar, rellenos con compotas o frutas o con queso blanco.

### *Blinchiki\**

- Huevos, 3
- Harina de trigo, 150 g
- Leche, 300 cm<sup>3</sup>
- Sal, 1/2 c.
- Manteca para freír

Unir los ingredientes haciendo simplemente un batido sin grumos. Dejar descansar por 60 minutos. Freír bien finitos en sartén de 20 cm de diámetro (las porciones de 40 cm<sup>3</sup> equivalen a 3/4 de cucharón).

### **Blinchiki\* con queso blanco y pasas**

Queso blanco, 500 g  
Harina de trigo, 2 C.  
Azúcar, 100 g  
Yemas, 2  
Pasas, 50 g  
Esencia de vainilla, 1 c.  
Crema de leche

MGLI

Unir el queso, la harina, el azúcar, las yemas, la vainilla y las pasas hidratadas en agua y escurridas. Rellenar los panqueques con la preparación, arrollar y disponer en una asadera. Rocíar con crema y calentar en horno moderado (180°C) por 10 minutos.

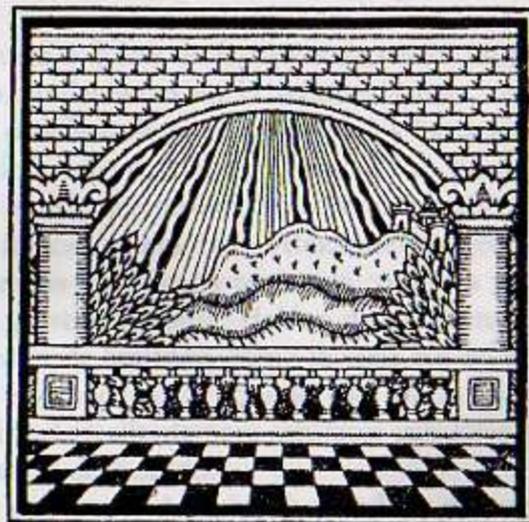
### **Omelette al horno con guindas**

Huevos, 2  
Leche, 250 cm<sup>3</sup>  
Harina de trigo, 250 g  
Pizca de sal  
Bicarbonato, 1/2 c.  
Manteca fundida, 100 g  
Guindas o cerezas frescas descarozadas  
Azúcar para espolvorear, 100 g

Batir los huevos con la leche y la harina, agregar la sal, el bicarbonato y la manteca fundida.

**MGLI**

Verter la mitad en una sartén caliente y enmantecada de 22 cm de diámetro, distribuir las guindas descaroizadas y espolvorear con la mitad del azúcar. Echar el resto del batido y terminar la cocción en horno (180°C), durante 30 a 40 minutos. Espolvorear en caliente con el azúcar restante.



**LAS CONFITURAS  
Y LOS DULCES**

Se hace la maza en una sartén caliente y se  
rompeada de 22 cm de diámetro. Distribuir  
las galletas cocidas y espolvorear con la  
maza del azúcar. Hacer el resto del bocado y  
durante el tiempo con



MGLI

Se hace en sartén caliente y se rompeada de 22 cm de diámetro. Distribuir las galletas cocidas y espolvorear con la maza del azúcar. Hacer el resto del bocado y durante el tiempo con

Las confituras o dulces de fruta entera tienen un protagonismo fundamental en la repostería rusa, como cobertura o relleno de *pirogí*,\* *varéniki*\* y hasta a modo de edulcorante en una taza o vaso de té. En lugar del azúcar o miel, que resulta delicioso y aromático.

El famoso poeta ruso Alexander Sergeevich Pushkin amaba los dulces y tenía una confitura preferida: la de grosella espinosa. Hablan de ello tanto Alexandra Rosset de Smirnov, como la vieja aya del poeta, Arina Rodionovna. Y no sólo eso, sino que nos dan la forma de realizarla para satisfacer paladares exigentes como el de Pushkin.

La autora rusa A. Krashcheninnkova se extiende ampliamente sobre esta fascinante técnica para lograr confituras de calidad. Nos cuenta cómo, siendo que se trata de un producto de tan amplia difusión popular, paradójicamente es el que menos se sabe elaborar, tal vez debido a su aparente dificultad.

La confitura se logra mediante la cocción en azúcar de diversas frutas, bayas y hasta hortalizas como el tomate. El jarabe impregna el líquido pasando al interior de los vegetales. Los frutos se pueden arrugar por una rápida o fuerte cocción, pues no da tiempo a que los penetre el almíbar y se endurece la piel malográndose la confitura. Algunas recetas aconsejan

cocinar en distintos tiempos, enfriando entre un paso y otro, justamente para preservar su textura.

La receta de Arina Rodionovna (niñera de Alexander Pushkin)

### Confitura de grosella espinosa

Grosella espinosa sin semillas y enjuagada, 1 kilo

Agua, 200 cm<sup>3</sup>

Azúcar, 2 veces el peso de las bayas cocidas y secadas

La fruta se recoge verde pues en Rusia y en el hemisferio norte en general, se aconseja cosechar entre el 10 y 15 de junio, que en nuestro Sur argentino correspondería al 10 y 15 de diciembre.

Colocar en una cacerola poniendo entre capa y capa hojas de guindo, unas pocas de acedera y de espinaca. Cubrir con un *vodka*\* fuerte y asegurar la tapa con un poco de masa. Poner en el horno apagado con una temperatura similar a la que le queda luego de haberse cocinado pan (250°C).

Al día siguiente, quitar las grosellas y poner por 1 hora en agua con hielo. Mezclar bien y luego dar un hervor. Repetir este procedimien-

MGLI

to 2 veces más, mezclando mientras las bayas con agua y hielo por un 1/4 de hora. Escurrir y extenderlas sobre un lienzo absorbente. Una vez secas, pesarlas y calcular por cada 400 g de baya el doble de su peso en azúcar y un vaso de agua (aprox. 200 cm<sup>3</sup>). Hacer un almibar con 3/4 partes del azúcar, espumando frecuentemente para limpiarla. Así caliente, verter las bayas y llevar a hervor. Luego, agregarle el 1/4 del azúcar restante, darle otros tres fuertes hervores, manteniendo a fuego suave, y cocinar hasta que esté listo. Después colocar en frascos esterilizados de 1/2 litro, cubierto en sus laterales con un papel apergaminado y sobre la tapa con una vejiga hermética de origen animal (hoy reemplazable por foil de cocina), bien ajustada con una cuerda. Para esterilizar los frascos, deberá lavarlos muy bien y secarlos en horno suave, dejándolos enfriar en el mismo. Este dulce se considera una reliquia dentro de la cocina aldeana antigua.

### Confitura de grosella espinosa-versión 2

Grosella espinosa, 1 kg

Azúcar, 1,5 kg

Agua, 400 g

La confitura de grosella es muy sabrosa, pero

su elaboración es un poco más complicada que la de otras bayas, ya que el almíbar no penetra fácilmente a través de su piel gruesa. Por eso antes que nada es necesario preparar el fruto cortando el cabo y restos de la calota y pinchando las bayas.

Para hacer una buena confitura se recomienda usar bayas que no estén del todo maduras, para obtener un dulce de calidad. Luego de cortar la parte superior de la baya usar una cucharita y sacar las semillas. Después sumergir las bayas por 20 a 30 minutos en agua fría para que floten las semillas que quedaron. Una vez preparadas, poner las bayas en un recipiente, regarlas con el almíbar caliente, estacionarlas por 2 a 3 horas y luego hervirlas hasta que esté listo el dulce. Según el gusto, puede ser aromatizado con un poco de vainilla. Una vez listo enfriar rápidamente para que no se ponga oscuro. Para esto, poner el recipiente en uno mayor y, mientras le recambia el agua fría, revolver la preparación.

### Confitura de grosella espinosa-versión 3

Grosella espinosa, 1 kg

Hojas de guinda

Azúcar

Agua

MGLI

Existe otro método de preparación de confitura de grosella espinosa, que consiste en hacer el almíbar con un extracto de hojas de guindo. Lavar bien dos o tres puñados de hojas de guindo, colocar en una cacerola y cubrir con agua fría, poner sobre fuego débil y llevar a hervor. Luego escurrir el agua filtrándola a través de un algodón o 4 capas de gasa. Ese agua, de un color verde intenso y fuerte aroma a guinda, se aprovecha para hacer el almíbar. Para el resto, seguir las indicaciones de la receta anterior.

### Confituras de elaboración simplificada

Seguramente usted esperará conocer la forma de realizar alguna exquisitez digna de la fina sensibilidad de Pushkin, pero de más fácil elaboración. Es posible preparar recetas simples, rápidas y gustosas, siguiendo las indicaciones que siguen.

Es conveniente elegir fruta mediana, reservando la pequeña para la elaboración de mermeladas. Como en este tipo de preparación se cocinan más, no importa si mantienen o no su forma y textura. Si utilizamos fruta grande el almíbar demorará en penetrar y mientras avanza la cocción se arruinarán las más pequeñas.

Para hacer una buena confitura es necesario clasificarla por tamaño y grado de madurez. De esta forma la cocción será pareja y la fruta no se deforma.

rá. Si logramos que las bayas se mantengan enteras, al fin de la cocción resultarán hermosas, cristalinas y transparentes, como verdaderas perlas. Se llenarán de almíbar de modo parejo y las bayas quedarán separadas, no marchitas, y su color final será claro y profundo.

También el almíbar debe quedar transparente si ha sido debidamente clarificado. Para su mejor conservación se aconseja utilizar 1 kilo de azúcar por uno de fruta. En cambio, si esterilizamos los frascos produciendo el vacío y los guardamos en la heladera o en un lugar muy fresco, podemos trabajar con menos azúcar. Las recetas de este libro conservan las proporciones clásicas y, a veces, superan la relación 1 a 1. Cada cocinero administrará la cantidad de azúcar de acuerdo a su gusto y necesidad de conservación.

Como hemos visto en mi primer libro *La Cocina Dulce*, los porcentajes de azúcar se pueden bajar, si la confitura se realiza para consumir dentro del mes o si se esterilizan los frascos utilizando técnicas de producción del vacío.

En todos los casos, la buena calidad de la confitura se logra sólo trabajando con cantidades pequeñas. Lamentablemente no es posible hacer un excelente dulce de frutillas con 4 kilos de fruta y 4 de azúcar. Será demasiado largo el tiempo de cocción y concentración necesario, el azúcar se caramelizará oscureciendo la fruta y difícilmente mantendrá su textura. Muchas veces es necesario cocinar en varias cacerolas al mismo tiempo; esto lo hacían nuestras abuelas y no se equivocaban.



La confitura de frutillas será más fácil de hacer con bayas silvestres del bosque o de montaña, que son más firmes y enteras. La frutilla de jardín o la comercial es más frágil y le resultará más complicado, aunque no imposible, mantenerla entera durante la cocción.

### Confitura de frutilla de bosque y de jardín - versión 1

Frutillas de bosque o jardín, 1 kg (cosechadas en el día)

Jugo de 1 limón

Azúcar, 1,200 kg

Clasificar la fruta según su tamaño y grado de madurez. Lavar bien en agua fría, extender sobre la mesa en un lienzo limpio. Volver a revisarlas para su buena clasificación y quitar las hojitas.

Mezclar con la mitad del azúcar y el jugo de limón, dejar macerar en lugar fresco o en heladera durante 5 a 6 horas para que suelten el jugo. Luego escurrir y reservar.

Unir el azúcar restante al jugo y llevar a hervor hasta concentrar a 116°C (hilo fuerte). Agregar la fruta reservada y, quitando la espuma que suelte el azúcar durante el proceso, poner a fuego muy bajo hasta que la confitura esté lista. El punto se detecta dejando enfriar una cu-

charadita de su jugo en la heladera y evaluando su textura, o bien midiendo la concentración del jarabe (108-110°C) con un termómetro. Durante la cocción hay que remover la cacerola sarandeándola por el mango, nunca revolver con cuchara pues puede romperse la fruta. Una vez lista enfriar rápidamente, en lo posible sobre hielo.

### Confitura de frutillas del bosque - versión 2 (con menos azúcar)

Frutillas del bosque, 2 kg  
Azúcar, 750 g

Lavar bien las frutillas, quitar las hojitas verdes y dejar una noche mezcladas con el azúcar para que suelten su jugo. Escurrir y reservar la fruta. Cocinar el almíbar de frutillas hasta que se espese (110°C), echar nuevamente las frutillas y cocinar hasta que el almíbar vuelva a tener la misma consistencia. La cocción debe realizarse a hervor bajo para que no se rompa la fruta. Se conserva en lugar fresco hasta por 1 mes. Si es para un tiempo mayor, conviene esterilizar los frascos.

MGLI

### Confitura de frambuesa y zarzamora

Frambuesas y zarzamoras, 1 kg  
Azúcar, 1,200 kg  
Jugo de 1 limón

Elegir fruta cosechada en el día, quitar los pedúnculos. Si son bayas compradas, es mejor lavarlas, pero si son de su jardín, se puede evitar hacerlo para que se conserven mejor.

Mezclar las frutas con la mitad del azúcar y el jugo de limón, dejar en un lugar fresco por 5 horas hasta que suelten su jugo. Luego escurrir y reservar.

Mojar el resto del azúcar con el almíbar de la fruta y llevar a hervor hasta que adquiera la densidad suficiente, punto hilo fuerte (116°C). Luego, introducir cuidadosamente la fruta y cocinar hasta que el jugo adquiera una densidad de 110°C.

Durante la cocción, mover la cacerola pero sin revolver. Enfriar rápidamente y envasar.

### Confitura de frambuesas

Frambuesas, 2 kg  
Azúcar, 750 g

Lavar las frambuesas, quitar los cabos y dejar macerar en el azúcar por toda una noche. Escu-

rrir la fruta y concentrar el almíbar hasta que espese (116°C), echar nuevamente la fruta y esperar que tome consistencia. La cocción debe realizarse a bajo hervor para que la fruta conserve su consistencia hasta llegar a 110°C. Enfriar rápidamente y envasar.

### Confitura de cassis

Cassis es el nombre francés de una baya deliciosa, llamada también grosella negra; existe una variedad de grosella blanca y otra roja; esta última en la Argentina se conoce con el nombre de parrilla. El cassis tiene un particular sabor ácido y perfumado que cautiva a muchos golosos. Es delicioso al natural, en confitura, en mermelada, en licores, y hasta perfumando mostaza como en una variedad regional de la mostaza de Dijon. También se incluye en cremas y sorbetes helados.

El cassis es fuente de vitamina C y supera ampliamente los porcentajes de la frambuesa, la zarzamora e incluso de la grosella espinosa. Lamentablemente la vitamina C (ácido ascórbico) es hidrosoluble y pierde gran parte de sus propiedades durante su cocción. Para evitar esto conviene aplicar la técnica de elaboración de las confituras en frío.

MGLI

### Confitura de cassis\* - método frío

Cassis, 1 kg  
Azúcar, 1,200 kg

Lavar las bayas y seleccionarlas por su madurez; en este caso no hace falta elegir las por tamaño pues se van a moler. Pasar por el mortero o por la máquina de picar carne la fruta bien limpia, desprovista de sus pedúnculos y ramitas. Mezclar en frío con el azúcar y envasar en frascos esterilizados, tapar, cubrir con foil y sujetarlos firmemente. Los frascos se lavan previamente con soda cáustica y bien enjuagados se esterilizan en el horno.

Con el mismo procedimiento tanto se puede envasar la grosella blanca o la roja como el arándano rojo o azul.

### Confitura de cassis - método en caliente

Cassis, 1 kg  
Azúcar, 1,200 kg  
Agua, 400 cm<sup>3</sup>

Elegir en este caso las bayas más grandes, reservar las pequeñas para elaborar mermelada, kisel\* o licores. Lavar y colocar en una cacerola. Blanquear por 2 a 3 minutos en agua hirviendo, el tiempo depende del grosor de la

pielcita. Después, cocinar un almíbar con el azúcar y el agua indicado y verter sobre la fruta escurrida. Luego, colocar sobre un difusor y cocinar hasta que se concentre y tome el punto adecuado. No debe hervir sino concentrarse a baja temperatura. El punto del almíbar estará cerca de los 108°C.

### Confitura de grosella roja

Por su contenido de vitamina C, la grosella roja es inferior al cassis.\* La técnica para realizar la confitura en frío o en caliente es la misma que para el cassis.

### Mermelada de ciruelas

Ciruelas maduras, 3 kg  
Azúcar, 1 kg

Colocar las ciruelas lavadas en una cacerola tapada y poner a fuego suave. Cocinar hasta que la fruta se abra y pierda su jugo natural. Dejar enfriar, quitar los carozos, pasar la fruta por un tamiz. Agregar el azúcar y cocinar hasta punto dulce (102°C).

MGLI

### Confitura de leche

Leche de campo, 2 litros  
Azúcar, 2 kg

Unir la leche con el azúcar, colocar en horno suave y remover de vez en cuando para evitar que se pegue. Debe resultar una confitura espesa y de color dorado suave.

### Confitura de membrillos

Membrillos, 1 kg  
Azúcar, 1 kg  
Agua, 400 cm<sup>3</sup>

Limpiar bien la fruta, pelar, sacar el corazón y luego cortar en pedacitos. Incorporar el agua y hervir junto con las partes duras y cáscaras en un lienzo hasta que se vuelvan blandas, aproximadamente de 10 a 15 minutos.

Colar el líquido, agregar el azúcar y hacer un jarabe de 116°C. Añadir la fruta sin las partes duras y hervir en etapas de 10 a 15 minutos cada una. Al terminar la cocción se le puede agregar vainilla. El punto final del almíbar debe ser de 110°C. La cocción por intervalos cuida la integridad de la fruta.

**Confitura delikatessen\* de membrillos**

Membrillos maduros de piel amarilla, 1 kg  
 Azúcar, 1 kg  
 Agua, 2 vasos  
 Limones, 2  
 Nueces, 200 g

Lavar bien los membrillos, pelar y cortar en cubitos. Colocar las cáscaras y lo duro en un lienzo junto con la fruta, hervir de 10 a 15 minutos. Aparte hacer un jarabe con el agua de cocción y la mitad del azúcar llevándolo hasta punto hilo fuerte (116°C). Incorporar la fruta blanqueada y enfriada, dejar descansar por 4 horas para que penetre bien el jarabe. Luego hervir en etapas de 10 a 15 minutos, agregando previamente la cantidad de azúcar restante. Pelar los limones, filetearlos quitando las partes duras, agregarlos 15 minutos antes de terminar la cocción.

Abrir las nueces en dos mitades, procurar mantener "las mariposas" enteras. Pinchar delicadamente cuidando no romperlas y agregar al dulce 5 minutos antes de terminar la cocción. Dejar enfriar y envasar.

**Gajos de membrillos en su jalea**

Membrillos, 2 kg



Azúcar, 500 g  
 Agua, 1 litro

Lavar bien los membrillos, cortar en cuatro, pelar y quitar las semillas. Colocar en una cacerola las cáscaras, las semillas y los gajos limpios, hervir hasta que la fruta esté transparente pero entera. Retirar con cuidado y colocar en una compótera. Extraer el líquido descartando las cáscaras y agregar el azúcar, cocinar hasta punto jalea (110°C) y verter sobre los gajos. Servir bien frío.

**Dulce de membrillos al horno**

Membrillos, 2 kg  
 Azúcar, 1 kg

Cepillar los membrillos, partirlos al medio y cocinarlos cubiertos en horno hasta que estén tiernos (aproximadamente 1 hora). Dejar enfriar y quitar las partes duras, pero no las cáscaras. Licuar y pasar por tamiz, incorporar el azúcar y cocinar sobre hornalla hasta que la mezcla adquiera el punto necesario (102°C).

**Dulce de damascos**

Damasco, 1 kg

Azúcar, 1 kg  
 Agua, 500 cm<sup>3</sup>  
 Ácido cítrico o jugo de medio limón

Si la fruta es pequeña se prepara sin cortar, si es grande se separa a lo largo del surco que divide al fruto en dos y se quita el carozo. Seleccionar la fruta por tamaño y madurez, pinchar con una aguja de madera y blanquear durante un minuto en agua hirviente, enfriar rápidamente y quitar la piel. Unir el azúcar con el agua y hacer un jarabe consistente (116°C). Luego verter sobre la fruta, cocinar en tres etapas de tiempo, evitando hervores muy fuertes pues lastimarían la fruta, hasta llegar a la debida concentración (110°C). Para que la confitura no se azucare al final de la cocción, incorporar ácido cítrico o jugo de limón.

### Confitura de melón

Melón (verde, no maduro), 1,500 kg  
 Azúcar, 750 g por kg de melón  
 Agua para el almibar  
 Limón, 1 (jugo y ralladura)

Cortar el melón en gajos, quitar las semillas, la cáscara y trozar la pulpa en cubitos. Pesar la fruta y calcular el azúcar. Verter encima la mitad del azúcar y dejar macerar hasta que suelte

MGLI

el jugo. Con el azúcar restante hacer un jarabe consistente con poca agua, el jugo de limón y la ralladura (116°C), echar sobre el melón y dejar en lugar fresco por 8 horas para que termine la maceración. Luego colar y hervir el jugo hasta que logre nuevamente la misma consistencia. Volcar sobre los cubos de fruta y envasar.

### Confitura de corteza de sandía

Corteza de sandía, 1 kg  
 Azúcar, 750 g  
 Agua, 200 cm<sup>3</sup>  
 Jugo de limón, 1

Sacar la capa externa de las cortezas para quedar sólo con la parte blanca, que se corta en cubitos y se hierva hasta que resultan blandos. Después de preparar un jarabe consistente (116°C) con el azúcar, agua y el jugo de limón. Agregar las cortezas y cocinar hasta que se vuelvan transparentes.

### Confitura de corteza de naranjas

Piel de naranjas, 1 kg  
 Limones pelados y sin semillas ni partes blancas, 2

Azúcar necesaria

Agua

Cortar la piel de naranja sin las partes blancas en tiras de 2 cm de ancho, que se enrollan y atan con un hilo cada una. Lavarlas durante 3 días cambiando el agua con frecuencia. Hervirlas por 10 a 15 minutos hasta que queden sin amargor. Luego se pesan para calcular la cantidad del azúcar, que debe ser igual al peso de cáscaras. Agregado éste, se cubre todo con agua. Cocina hasta que tenga consistencia de punto hilo liviano (116°C).

### Confitura de guinda

Se puede hacer de guindas con carozos o sin ellos. A esta última se la considera de mayor calidad y delicadeza y es posible conservarla el tiempo que se quiera.

#### Confitura de guinda con carozos

Las confituras con carozo tienen un gusto característico debido a los componentes aromáticos que contienen los carozos. No pueden ser conservadas por mucho tiempo, ya que los carozos van formando una sustancia tóxica llamada ácido prúsico y en otros casos cianhídrico.

MGLI

Cuando realizamos la confitura con carozos, primero se debe pinchar y luego blanquear la fruta por 5 minutos en agua hirviente, luego aprovechar ese mismo jugo para hacer el jarabe. Éste se vierte sobre la fruta y se deja estacionar por 4 horas para que se impregne bien. Recién después se hace la cocción. Una vez lista, se enfría rápidamente para conservar el color brillante.

#### Confitura de guinda sin carozo

Guinda, 1 kg

Azúcar, 1 kg

Agua, 1/2 T

Examinar las frutas, quitar los carozos y los cabitos. Colocar en un recipiente intercalando la mitad del azúcar, el agua y dejar por varias horas hasta que se desprenda el jugo. Agregar el resto del azúcar y cocinar a fuego suave hasta que la confitura esté lista. El jugo debe llegar a una concentración de 116°C. Durante la cocción limpiar, quitando la espuma.

#### Confitura de ciruelas

Ciruelas, 1 kg

Azúcar, 1 kg

Agua, 300 cm<sup>3</sup>

Sacar los carozos con un cuchillo pequeño y bien afilado. Poner la fruta en un recipiente y verter encima el jarabe preparado con el azúcar. Dejar primero estacionar de 3 a 4 horas y luego hervir hasta que esté listo (102°C). Si resultara difícil quitar los carozos previamente, se podrán extraer luego de la cocción.

### Confitura de manzanitas chinas

Manzanas pequeñas (llamadas en Rusia: chinas), 1 kg

Azúcar, 1 kg

Agua, 500 cm<sup>3</sup>

Blanquear las manzanas poniéndolas en agua hirviendo por 3 a 5 minutos, luego colar y enfriar rápidamente bajo un chorro de agua fría. Pinchar y luego cocinar en un jarabe realizado con el agua de cocción y el azúcar. Es mejor cocinar la confitura en 2 ó 3 pasos. Luego, dejar estacionar de 3 a 4 horas.

### Confitura de kizill\* (cornejo)

Bayas de cornejo, 1 kg

Azúcar, 1 kg

MGLI

Agua, 300 cm<sup>3</sup>

Lavar las bayas y blanquearlas por 5 minutos en agua caliente. Luego de agregar el azúcar hecha jarabe (116°C), cocinar hasta que esté lista. Envasar.

### Confitura de riabina\* (azarrillo o serbal en español, sorbus en latín).

Para los amantes de Bariloche: descubran en la Plaza Comunal el famoso y viejo arbusto de *riabina*, una baya en racimo transparente y perlada. Muchos rusos, al verlo algún verano cubierto de frutos, se conmovieron recordando su patria lejana...

En Rusia hay *riabina* negra de los bosques y la roja de los pantanos. Esta última es la variedad que se encuentra más frecuentemente en el Sur argentino. Aunque no tuve la oportunidad de elaborar dulce de *riabina*, me pareció interesante incluir los métodos de cocción que propone L. P. Liajóvskaia para esta confitura, tan apreciada en la cocina rusa.

### Confitura de riabina, o serbal rojo

Riabina, 1 kg

Azúcar, 1 kg

Agua, 250 cm<sup>3</sup>

Las bayas maduras se inspeccionan, se lavan y se hierven hasta que estén blandas, pero sin deshacerse. Luego escurrir y enfriarlas rápidamente. Agregar un jarabe realizado con igual peso de azúcar y un tercio de agua. Cocinar en 3 tiempos, dejando descansar de 3 a 4 horas entre paso y paso para que penetre bien el azúcar. Una vez lista se deja descansar por 10 horas y se envasa.

### Confitura de riabina\* negra, o serbal negro

#### Primer método

Serbal o sorbus, 1 kg  
Azúcar, 1 kg  
Agua, 250 cm<sup>3</sup>  
Hojas de guinda  
Manzanas ácidas, 2

Las bayas y las hojas se deben examinar, limpiar y lavar. Luego, tomando una cacerola esmaltada, poner las hojas en agua fría y llevar hasta el hervor sobre un fuego bajo. El resultado es un líquido que tiene un color verdáceo y el aroma de la guinda. Se lo pasa por un algodón o cuatro capas de gasa y se hace un jarabe con el azúcar, completando con agua, hasta un máximo de 1/4 de litro si hiciera falta. Poner

MGLI

las bayas ya preparadas en el jarabe caliente y hervirlas hasta que estén listas. En ese momento, agregar las manzanas cortadas en pedacitos calculando 10 a 15% en relación con el peso de las bayas. Continuamos cocinando hasta que la confitura tenga un buen punto, se concentre su aroma y adquiera una agradable acidez.

#### Segundo método

Riabina\* negra, 1 kg  
Azúcar, 1 kg  
Agua, 200 cm<sup>3</sup>

Examinar las bayas, lavarlas y ponerlas en un jarabe realizado con el agua y el azúcar; dejar estacionar por 8 horas para que se impregnen bien. Luego, cocinar sobre un fuego bajo, llevar a hervor y dejar estacionar por varias horas. Volver a cocinar hasta que estén blandas. Cuando las bayas se depositen en el fondo de la confitura, estarán listas.

#### Tercer método

Riabina negra, 1 kg  
Azúcar, 1 kg  
Agua, 250 cm<sup>3</sup>

Blanquear la fruta ya seleccionada por 2 a 3 minutos cuidando que las bayas no se rompan. Dividir el azúcar en tres partes. Con la primera, se prepara un jarabe y se colocan las bayas dejándolas estacionar por 6 horas para que se impregnen bien. Cocinar a fuego suave por 15 minutos. Agregar la segunda parte del azúcar y, luego de estacionar durante otras 6 horas, cocinar por otros 15 minutos más. Incorporar la última parte del azúcar y, luego de estacionarla, cocinar suavemente hasta que adquiera punto. El jarabe debe tener una densidad final cercana a los 108°C.

### Jalea o Yelé\* de cassis o grosella roja

Por su contenido de vitamina la grosella roja es inferior al cassis. Sin embargo, debido a su alto contenido de sustancias pectínicas, como los ácidos orgánicos, y por su coloración roja (en el caso de la parrilla), se puede lograr un producto muy natural y elaborado en frío.

Con la técnica siguiente y con cualquiera de los dos métodos, usted puede realizar jaleas de bayas que, en general, son ricas en pectina y coagulan muy bien.

#### Primer método

Jugo de grosella roja, 1 litro

MGLI

Azúcar, 1 kg

Agregar de a poco el azúcar al jugo, hasta que se disuelva. Cuando se logra una integración perfecta, dejar en el frío hasta que se forme una jalea. Después, se envasa.

#### Segundo método

Grosella roja, 1 kg

Agua, 400 cm<sup>3</sup>

Azúcar, 1,200 kg

Unir la grosella con el agua y llevar a hervor fuerte para facilitar que las bayas se abran. Enfriar rápidamente sobre hielo y agregar el azúcar, machacando hasta disolver. Llevar la jalea de nuevo a hervor por 5 minutos. Enfriar con rapidez, colar en un lienzo y exprimir. Se envasa en frascos como de costumbre.

#### Leche cortada naturalmente

Deje que la leche de campo se corte naturalmente en un lugar fresco, cúbrala con una muselina esperando a que se espese antes de consumir. Separe y reserve la crema para untar pan de centeno previamente espolvoreado con azúcar o untado con confituras.

MGLI



**LAS BEBIDAS RUSAS**

MGLI



## VODKA

El *vodka*\* es una bebida muy antigua. Su nombre deriva de una palabra que en castellano se asimila a "agüita". Al igual que todos los aguardientes, comenzó a elaborarse en plena Edad Media, con fines medicinales y terapéuticos. Los primeros destiladores del *vodka* se cree que fueron monjes rusos o polacos y posteriormente campesinos, que guardaban sus fórmulas en secreto. Su consumo como bebida de amplia demanda se difunde a partir del siglo XVIII, convirtiéndose en aguardiente tradicional. La casa *Smirnoff*, ubicada en la ciudad de Lvov, fue la primera y la más afamada destiladora del *vodka*. Inicialmente se producía a partir de la corteza de abedul, luego de la papa o remolacha azucarera y finalmente de cereales, especialmente centeno. El de papa ha desaparecido prácticamente, salvo el *vodka* polaco *Luksusowa*, que significa "de lujo".

Los *vodka* son destilados similares al *whisky* y, en general, a todos los aguardientes de granos, radican la diferencia del proceso en los sucesivos filtrados para obtener un alcohol neutro e incoloro, de agradable sabor y elevada graduación. En el caso de esta bebida puede llegar a 80°, constituyendo quizás el

más fuerte de todos los destilados. Lo usual es comercializarla rebajada con agua destilada a una graduación cercana a los 40° a 45°, y puede estar aromatizada con flores, frutas o hierbas para suavizarla. Tal el caso de la *Zubrowka*,\* receta y marca prestigiosa cuya botella suele llevar una ramita en su interior. A esta hierba se la suele llamar bisonte, por ser el pasto preferido de este rumiante, hoy casi extinguido, en las zonas que, al vaivén de los avatares políticos, se repartía entre Rusia, Polonia y Bielorrusia.

Es amplísima la variedad de sabores y aromas con que se elabora caseramente el *vodka*.\* Lo mismo pasa con sus graduaciones. En algunos casos las frutas o hierbas se maceran en alcohol ya diluido, en otros como la pimienta, en alcohol puro. Y no se sorprenda de encontrar *vodka* con semillas de níspero, hojas de ajeno o con ramitas de eneldo. El que incluya tal o cual ingrediente depende, en última instancia, del gusto y la inventiva de quien la prepara.

#### **Vodka casero aromatizado**

Alcohol etílico preferentemente de cereales (96°), 1 litro

Agua, igual cantidad que de alcohol

Cáscara de 1/2 limón

Azúcar, 2 terrones

Hervir el agua y esperar que se enfríe. Verter el alcohol en un bol y agregarle el agua y el azú-

MGLI

car. Acercarle un fósforo prendido para que se encienda la parte más volátil de los vapores. Elegir un limón de cáscara perfecta, cepillar y lavar. Sacarle láminas con un pelapapas, introducir las en una botella y llenarla con la preparación. Se podrá servir sólo cuando la bebida adquiera un leve tinte amarillo.

#### **Vodka\* aromatizado - Versión simplificada**

Vodka comercial, 1 litro

Cáscara de 1/2 limón

Colocar el *vodka* en un botellón o dejar en la misma botella. Lavar y cepillar bien el limón, quitar con pelapapas la parte amarilla. Colocar dentro del alcohol y esperar por lo menos 30 días para consumir.

#### **Vodka con guindas**

Vodka comercial, 1 litro

Guindas, 250 g

Colocar el *vodka* en un botellón. Lavar bien las guindas e introducir las. Si es posible, agregar 1 ó 2 hojas de guindo. Dejar macerar por 30 días en el alcohol.

## ANTIGUAS BEBIDAS DE ELABORACIÓN CASERA

Para los amantes de alquimias hogareñas, no puede faltar en este libro de cocina tradicional rusa, la manera casera de elaborar las antiguas bebidas: *kvass*,\* *sbiteñ*\* y los hidromieles.

### HIDROMIEL

El hidromiel hecho por fermentación de la miel con agua, frutas, y aromatizantes tiene una larga y respetable historia. Es quizás una de las bebidas más antiguas que se conocen. El hidromiel se menciona frecuentemente en la Biblia y en los libros sagrados de la India. Los griegos y romanos fabricaban el hidromiel y lo consideraban bebida de los dioses y de los héroes. Se le atribuyó por muchos siglos el carácter de "elixir de la vida", como medicina de amplio alcance: digestivo, antirreumático, diurético y laxante. Las sagas nórdicas y germanas le reservan un importante lugar.

En Rusia la introducción del hidromiel es tan antigua como la primitiva historia de los pueblos eslavos. Ya en año 945 d. C., es mencionado en las crónicas de Laurentio como bebida de vieja raigambre, de amplia variedad de gustos y muy apreciada por la sociedad. Menciona también cómo la princesa Olga or-

MGLI

denó cocinar miel fuerte para la *trisma*<sup>1</sup> del príncipe Igor. La misma fuente refiere como el príncipe Vladimiro, para ofrecer un homenaje, hizo fabricar 300 toneles de hidromiel, que era preparada por cocineros especializados.

La elaboración artesanal del hidromiel por los campesinos consistió inicialmente en el aprovechamiento de la miel que quedaba adherida a los panales de las abejas. Se aromatizaban con hierbas, flores o frutas. Los campesinos rusos también lo hacían con miel de abedul, un jugo resinoso, dulce y aromático obtenido de las insisiones hechas en la corteza de este árbol.

Eran especialmente famosas las bebidas producidas por los monasterios. Más aún desde que en el siglo xv el príncipe de Moscú, Basilio III, prohibió la libre elaboración de hidromieles, dejándola en manos del Estado y de los monjes. Eran enormes los toneles de roble que se alineaban en las galerías de los monasterios, con más de 7 metros cúbicos de capacidad cada uno. Fue ésta la bebida preferida de los rusos hasta el siglo xvii, cuando el zar Pedro I populariza los vinos y los destilados extranjeros.

<sup>1</sup> Funeral, antes y después del entierro; ceremonia de los antiguos eslavos de amplia difusión popular. Incluía danzas, comidas, competencias, juegos de destreza y sacrificio de animales.

**Hidromiel básico**

Miel, 1 parte  
 Agua, 3 partes

Unir el agua y la miel y llevar a ebullición lenta hasta reducir a un tercio. Colocar en frasco o vasija, cubrir con un lienzo. En tres o cuatro días el hidromiel estará listo para beber.

**Miel de guindas (antigua)**

Miel, 2 kg  
 Agua, 1 litro  
 Guindas, 4 kg

Lavar y descarozar las guindas y colocar en una vasija o frasco grande de vidrio. Unir la miel y el agua y hervir hasta formar un almibar liviano. Dejar enfriar y verter sobre las guindas. Cubrir la boca del recipiente con un trapo grueso mojado. Mezclar, dejar descansar por 3 meses en lugar frío o en la heladera.

Preparé esta receta con cerezas y resultó riquísima.

**KVASS**

El nombre *kvass* significa levadura o fermento.

**MGLI**

Es una bebida refrescante, ligeramente ácida, levemente alcohólica, tomada desde hace mucho tiempo en los países eslavos. En Rusia ha sido una bebida de aceptación general desde el siglo XVI. Aunque en las grandes ciudades se la fabrica industrialmente, era una costumbre prepararla en los hogares. Su contenido alcohólico varía entre 0,7 y 2,2 por ciento. Esta bebida tiene la fama de ser tan beneficiosa como deliciosa. También, como hemos visto, se la utilizaba a modo de base para sopas.

**Kvass\* básico - versión 1**

Pan de centeno, 80 g  
 Azúcar, 2 C.  
 Levadura, 3 g (1/2 cucharadita de té)  
 Agua, 2,5 l

Cortar el pan en pedacitos y hornear hasta que tenga un color marrón oscuro. Hervir el agua, dejar que baje la temperatura a 80°C, echar sobre el pan y dejar descansar por 4 horas. Luego colar y agregar el azúcar y la levadura diluida con un poco de agua. Dejar fermentar por 8 horas en lugar tibio y luego filtrar y guardar en un lugar frío. (Para nuestro clima es mejor la heladera).

**Kvass\* - versión 2**

Pan de centeno, 400 g (seco o secado en el horno)

Agua, 5 l

Pasas de uva, 50 g

Levadura, 1 c. de té

Desmenuzar el pan, agregar el agua, la levadura diluida y las pasas de uva. Dejar fermentar por 3 días, luego filtrar, envasar y conservar en la heladera.

**Kvass - versión 3**

Pan de centeno, 500 g

Levadura, 5 g

Azúcar, 200 g

Menta fresca, 5 tallos

Hojas de cassis,\* 4

Agua, 4 l

Cortar el pan en pedacitos y secar en el horno hasta que adquiera color marrón oscuro, verter encima el agua hirviendo y dejar en lugar tibio por 3 a 4 horas. Pasar el líquido por un lienzo, agregar el azúcar y la levadura disuelta en agua. Dejar en lugar tibio 10 a 12 horas más. Cuando haya fermentado volver a pasar nuevamente por una tela fina y embotellar. A cada una se le

ponen unas pasas de uva. Colocar en la heladera y a los 3 días estará listo para servir.

**Kvass\* de fruta**

Además del kvass básico de pan, en la cocina tradicional rusa eran muy frecuentes los kvass de fruta. Los más comunes eran los de manzanas, peras, frambuesas y ciruelas. En algunos, se dejaba fermentar solamente los jugos puros, y en otros casos la fruta y las bayas desmenuzadas. En todos el contenido alcohólico se ubica entre 1 y 3°; esto los hace muy sanos y digestivos. Distintos autores rusos nos dan indicaciones de cómo elaborarlos: Las frutas de semillas como las peras y las manzanas se desmenuzan y se cubren con agua. Las bayas duras se aprietan con una tabla hasta romperlas para que suelten todo su jugo, en cambio las bayas tiernas simplemente se colocan enteras en la vasija para fermentar. Con las bayas dulces se llenan los recipientes hasta el tope, en cambio con las ácidas, hasta la mitad, y el resto se complementa con agua hervida tibia. En todos los casos la fermentación debe hacerse en lugar fresco, y dura de 3 a 4 días. Luego el líquido se filtra y el resto de fruta se cubre nuevamente con agua y se aguarda para la producción de otro kvass. Antes de distribuirlo en botellas se agrega azúcar o miel y se lo aromatiza con especias. Se conserva en la heladera o en sótano frío.

**Kvass\* de manzanas**

Este kvass fue muy popular en el siglo XIX y se denominaba con el nombre francés de *cidre* (sidra). Se prepara mejor con las manzanas silvestres de los bosques.

Para quienes suelen pasar sus vacaciones en nuestro Suroeste patagónico, las podrán encontrar a la vera de los ríos y antiguos caminos, en las cercanías de los bosques naturales y en todo lugar donde en algún momento fueron plantadas por el hombre. Aparte de la excelente jalea que ya figura en alguno de mis anteriores libros, les propongo la siguiente receta:

**Sidra casera - procedimiento simple y rápido**

Manzanas ácidas, 1 kg  
Azúcar, 100 g  
Miel, 200 g  
Canela molida, 2 c.  
Levadura fresca, 10 g  
Agua, 4 l

Lavar y cortar en finas rodajas las manzanas sin pelar, colocar en cacerola esmaltada, cubrir con el agua y llevar a hervor. Retirar del fuego y dejar reposar de 2 a 3 horas. Colar y agregar

MGLI

al líquido el azúcar, la miel, la levadura y la canela. Tapar con una tela y dejar fermentar de 2 a 3 días. Filtrar y envasar. Tapar bien y conservar en la heladera. Por ser un procedimiento casero y sin pasteurizar se debe consumir dentro de la semana de preparada.

**Kvass\* de guinda**

Guinda o cereza madura, 4 kg  
Azúcar, 300 g  
Pasas de uva, 50 g  
Agua, 8 l

Lavar las guindas. Descarozarlas y poner en una cacerola esmaltada, cubrir con el agua y hervir hasta que el líquido resulte bien rojo. Filtrar y luego pasar a botellas de vidrio, distribuir en ellas las pasas de uva. Tapar con un lienzo y dejar hasta que fermente en lugar fresco.

**Kvass de limón**

Jugo de 500 g de limón  
Azúcar, 300 g  
Ralladura de 2 limones  
Pasas de uva, 50 g  
Levadura, 20 g  
Agua, 4 l

Hervir el agua y disolver en ella el azúcar, dejar enfriar y luego incorporar el jugo de los limones, la ralladura previamente pasada por agua hirviendo y la levadura. Dejar en lugar fresco hasta que fermente.

### SBITEÑ\*

Esta bebida caliente fue especialmente popular en los siglos XVIII y XIX. Se vendía por las calles y era servida en posadas y tabernas. En el invierno los vendedores de *sbiteñ* cargaban en sus espaldas pesados recipientes autocalentables y cubiertos con un manto de lana para no perder temperatura. Al llegar a las tiendas vertían la bebida en un recipiente similar pero más grande que comenzó a fabricarse con el nombre de *samovar*, al que nos referiremos en un capítulo aparte. El vendedor de *sbiteñ* se transformó en un personaje tan popular que era figura obligada en los antiguos dibujos folklóricos llamados *lubok*.

#### Sbiteñ - versión 1

Azúcar, 150 g  
Miel, 150 g  
Hojas de laurel, 2  
Clavos de olor, 5 g  
Canela, 5 g  
Jengibre, 5 g

MGLI

Cardamomo, 5 g  
Agua, 1 litro

Hervir el agua, disolver en ella la miel y añadir todos los demás ingredientes. Cocinar de 10 a 15 minutos, dejar infundir por 30 minutos y servir.

#### Sbiteñ\* - versión 2

Miel, 100 g  
Azúcar, 50 g  
Clavo de olor, 2 g  
Menta, 2 g  
Lúpulo, 3 g  
Agua, 1 litro

Hervir el agua, disolver en ella la miel y añadir todos los demás ingredientes. Cocinar de 10 a 15 minutos, dejar infundir por media hora y servir.

Hervir al agua y dejarla reposar. Dejar enfriar y luego incorporar los ingredientes. La yalshana preparada puede servirse fría o caliente. Dejar reposar un tiempo antes de beber. 2.1 minutos para preparar por 30 minutos.

### SHITEN\*

Esta bebida calienta y refresca. Se prepara en las calles y se sirve en puestos y tabernas. En algunas versiones de esta bebida se utilizan recipientes con calentadores y cubiertos de lana para no perder temperatura. En algunas versiones se sirve en un recipiente con tapa para que no se enfríe. En algunas versiones de esta bebida se utilizan recipientes con calentadores y cubiertos de lana para no perder temperatura. En algunas versiones se sirve en un recipiente con tapa para que no se enfríe.

#### Shiten, versión 1

Arroz, 120 g  
Miel, 150 g  
Huevo de león, 1  
Clavos de olor, 5 g  
Canela, 5 g  
Jengibre, 5 g

# MGLI



## EL TÉ Y EL SAMOVAR

El té fue introducido en Rusia en el siglo XVIII. Los primeros que lo bebieron fueron los zaros y la aristocracia. Unos años después se extendió a las clases populares. El té se convirtió en una bebida muy popular y se comenzó a beber en todas las partes del país. En algunas regiones se bebió con leche y azúcar, en otras solo con azúcar. En algunas regiones se bebió con leche y azúcar, en otras solo con azúcar.

El té se convirtió en una bebida muy popular y se comenzó a beber en todas las partes del país. En algunas regiones se bebió con leche y azúcar, en otras solo con azúcar. En algunas regiones se bebió con leche y azúcar, en otras solo con azúcar. En algunas regiones se bebió con leche y azúcar, en otras solo con azúcar. En algunas regiones se bebió con leche y azúcar, en otras solo con azúcar.

El samovar se usaba para preparar el té.



MGLI

El té fue introducido en Rusia en las postrimerías de la dominación tártara, a mediados del siglo XVI. Las primeras porciones llegaron como premio a los príncipes rusos que aceptaban recaudar y pagar los tributos exigidos por los lugartenientes mogoles. Apreciado en un comienzo sólo por sus poderes medicinales, menos de un siglo después se transformaba en bebida de difusión general y en fuente de activo tráfico para las caravanas.

El factor que más contribuyó a popularizar el consumo del té fue la adecuación de una vasija con receptáculo para brasas, por entonces empleada para la venta callejera del cálido *sbiteñ\** de miel, en un utensilio dotado de chimenea y capaz de generar considerable calor. Así nació el samovar, con un nombre derivado del ruso *sam*, que equivale a "uno mismo", y de *varitz*, por "cocinar en olla". Posteriormente, con la incorporación de un precario regulador de tiraje, se genera un aparato que puede mantener el agua y las brasas largo tiempo. Paulatinamente la vida rusa comienza a girar alrededor del samovar y su presencia se torna infaltable entre todas las clases sociales y en casi cualquier ocasión, según los numerosos testimonios literarios y gráficos.

El samovar consiste esencialmente de un reci-

piente tapado, con asas y canilla en la parte externa y una chimenea en la central, que es donde se hace el fuego con astillas de aromático pino y carbón. En una época en que no se disponía de gas ni de electricidad, permitía tener no sólo agua caliente para el té sino también agua hervida, apta para ser tomada sin riesgos.

Si bien en Occidente su silueta inconfundible se asocia a la Rusia del siglo XIX, desde mucho antes, a unos doscientos kilómetros al sur de Moscú florecía la ciudad de Tula, famosa por la producción de samovares. Eran realizados tanto en bronce como en latón, plata y luego también en cobre niquelado. Poco a poco fue creciendo en lujo, variedad de formas y precios, con la inclusión de las manijas aislantes hechas en caros minerales, marfiles o maderas perfumadas. El artefacto comienza a transformarse en todo un conjunto armónico, integrado por bandeja, tetera, fuente de goteo y precalfacción de tazas, prolongación de chimenea y el remate superior que perfecciona la forma estética del conjunto y sirve de apoyo caliente para la tetera. Según la cantidad de participantes las capacidades varían entre 5, 10, 20 y hasta 30 litros. Esta última se hizo obligatoria para los samovares de estaciones ferroviarias, escuelas y lugares públicos en general, como provisión continua de agua hervida luego de las devastadoras pestes ocurridas a mediados del siglo pasado.

El libro de cocina y economía doméstica, que la educadora rusa E. Molojovetz publicó en 1861, nos brinda varios consejos y también describe modos dife-

MGLI

rentes en que era servido el té. Son cuatro los momentos del día en que la familia burguesa suele reunirse alrededor del samovar: al desayuno, después del almuerzo, a la merienda y al concluir la cena. A la mañana se bebía con crema o leche cruda, pan de centeno, manteca, tocino y huevos cocidos. A la hora de la merienda el pan era blanco y también se acompañaba con tortas o masas variadas. Se endulzaba frecuentemente con azúcar y algunos lo perfumaban con rodajas de limón. Luego de las comidas se servía con una porción de dulce de frutas ácidas como frambuesas, guindas o ciruelas, que podía servirse aparte o disuelto en la misma taza. El samovar, con el tanque ya lleno, se prendía fuera de las habitaciones y cuando el fuego vivo dejaba su lugar al de las brasas, se volvía a entrar. Disminuido el tiraje por la tetera colocada en la parte superior de la chimenea, el agua del tanque se mantenía por mucho tiempo en un bajo hervor, mientras que el té concentrado permanecía en su temperatura óptima.

En cuanto a las proporciones, se preparaba a razón de una cuchara de postre por cada cuatro tazas. Hay quienes agregaban un trocito de azúcar para favorecer la apertura de las hojas y la entrega de su esencia. La autora recomienda poner el té en un lienzo y sumergirlo en la tetera con agua caliente, atado con una cintilla para facilitar la posterior limpieza. Pasado un cuarto de hora, ya estacionado y concentrado, el té se distribuía en las tazas y luego se completaba con el agua del samovar. Agrega que de esta forma nadie dudaba de recibir la misma intensidad de la infusión y

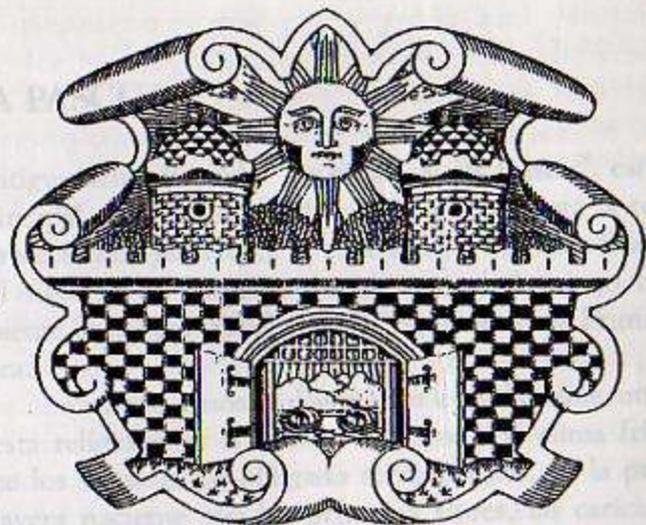
que también se economizaba pues evitaba hacer continuas adiciones de té nuevo para mantener la densidad.

Como detalle curioso se destaca que en las clases superiores, los hombres solían tomar el té en vasos altos con base de plata ornamentada y las mujeres, en tazas de porcelana. La clase de los comerciantes, llamados *kupietz*,\* eran bebedores acérrimos y para poder enfriarlo volcaban del vaso al platillo y soplaban el té. Luego lo sorbían através de un pedazo de azúcar.

Ningún estamento social fue ajeno al uso del samovar, aunque variara el modo y las preferencias. Al conjuro del calor que irradia y el suave sonido del agua bullendo en su interior, genera un clima hogareño y acogedor, propicio a la contemplación y la comunicación entre las personas.

En nuestro medio se conoce y emplea muy poco el samovar. En su mayoría fueron traídos por inmigrantes rusos, o los extranjeros que convivían en el amplio territorio. Existen algunas piezas de colección y muchas otras en mejor o peor estado. Incluso, en más de una ocasión, se los encuentra lastimosamente desposeídos de su valor afectivo, y usados como objeto de adorno o pie de lámpara.

MGLI



## LAS COMIDAS CONMEMORATIVAS



con ellos se ligan numerosas costumbres y juegos. El huevo pintado se llama *kráshenka*\* y el dibujado *pisan-ka*.\* Algunos, simplemente teñidos con diferentes colores y los más elaborados combinando técnicas con pintura y cera. El huevo rojo siempre presente en las mesas significa, desde tiempos antiguos, el sol que despierta a la naturaleza luego del largo invierno. Estos huevos eran infaltables en las ceremonias primaverales de los antiguos eslavos.

La Pascua es también una fiesta de alegría en el espíritu y del placer gastronómico: luego de cuarenta días de abstinencia sin carnes, leche ni huevos, y de una última semana cargada de plegarias, llega esa gran reunión familiar llena de sonido, de esperanzas renovadas, de cariño y de amistad. La *pasja*, gran torta de queso blanco adornada con frutas y flores, y el *kulich*, pan esponjoso, cilíndrico y glaseado, coronan la mesa junto con los huevos de colores. Carnes asadas frías y calientes, ensaladas, salsas, frutos marinados, salmón, arenques o caviar. Todo rodeado de *piroshki*.\* Muchos dulces y pastelería variada: torta de limón, compotas de fruta, gelatinas, tartas fantasía. Vodkas perfumadas con guindas o hierbas y también con limón y *cassis*.\* Y en el centro de estas delicias, como en un trono, el samovar rutilante que contiene el té en su vientre redondo y humeante.

Los *kulich*\* —desde los más pequeños hasta los más grandes— se elaboran de masa enriquecida con manteca, leche, nueces, pasas y especias. Antiguamente los maestros en el arte de hornearlos como a los que gustaban de comerlos se los llamaba *kulichniki*.\*

MGLI

La torta de queso moldeada en forma especial se llama *pasja*.\* Se moldea en la *pásochniza*,\* que es un molde de madera desarmable, con forma de pirámide trunca, adornada por dentro con diversos bajorrelieves.

Al día siguiente llegarán los amigos. Para ellos nunca faltarán huevos, *kulich*\* y *pasja*. Además serán agasajados con cualquier otra especialidad de la dueña de casa, verdadera anfitriona en esta fiesta en que los hombres visitan y las mujeres reciben.

Con el paso de los años las comidas pascuales han perdido algo de su significado religioso y mágico. De todos modos, igual que antaño, constituyen un menú delicioso y esperado.

### Breve relato de una Misa Pascual vivida en Buenos Aires

Una noche de abril en Buenos Aires, la cúpula bizantina de una pequeña iglesia ortodoxa sobre un cielo iluminado por la luna recuerda las grandes catedrales de la Vieja Rusia mientras se celebra la Misa de Resurrección de Cristo con verdadero espíritu de fiesta. Todo brilla: los iconos en el medio de los grandes cirios, las túnicas de los oficiantes, todo recubierto de oro y plata. Los colores vivos, los terciopelos, las capas blancas con flores moradas. Los vestidos de las mujeres adornadas con joyas en forma de huevo. Los ojos de los niños brillando de asombro ante los cánticos de alegría. Todo es solemne, el celebrante con su larga barba, los cabellos colgando sobre sus espaldas, levantando constantemente el florido velón pascual y proclamando en voz alta "Cristo Resucitó", a lo que los fieles responden "Verdaderamente Resucitó", en una atmósfera perfumada de incienso. Luego el sacerdote, seguido del diácono, los monaguillos, el coro y los fieles con velas en sus manos comienza la procesión dando tres vueltas alrededor del templo con los iconos y estandartes iluminados por cirios. Completada esta parte y al son de todas las campanas echadas al vuelo, que tradicionalmente continuaban su repiqueteo festivo los días siguientes, cada feli-

MGLI

grés intercambia tres besos con el sacerdote mientras se dicen "Cristo Resucitó". Este saludo se repite en el atrio con todos los conocidos y luego constituye el inicio de la cena en familia.

Usted como yo puede presenciar esta hermosa ceremonia la Noche de la Pascua Ortodoxa en cualquiera de las iglesias rusas de Buenos Aires, ubicadas en Parque Lezama, en el barrio de Núñez, en Temperley, Quilmes y en Villa Ballester.

## LOS BLINÍ\* Y EL CARNAVAL

Pocos platos son tan cautivantes y característicos de la cocina rusa como los *blini* y, tal vez, ninguno goza de tanta presencia en la mesa internacional.

Es difícil decir cuándo los *blini* aparecieron por primera vez en la mesa de este pueblo, pero es bastante sabido que se trataba de un plato ritual aún en tiempos paganos de los pueblos eslavos (antes del siglo IX).

El escritor Kuprín habló de las características rituales del *blin*: "...es redondo como el verdadero sol dadivoso, el *blin* es hermoso y caliente como el tibio sol que todo lo vuelve acogedor, el *blin* está regado de manteca dorada como recuerdo de las ofrendas que eran llevados a los poderosos dioses de piedra. El *blin*, símbolo del sol, del día hermoso, de abundantes cosechas, de buenos casamientos y de hijos sanos".

Por tradición el *blin* ha acompañado al hombre durante toda su vida: en los casamientos, a la madre en los partos y hasta en las reuniones de recuerdo del muerto. En el pueblo ruso, las creencias y las tradiciones más extrañas están ligadas con los *blini*, pero más que todo son el convite obligado en el carnaval, que se convirtió en imprescindible comilona y en augurio



o esperanza de la Pascua que vendrá.

Hay muchos dichos populares referentes a los *blini*, "vuelan por el techo en carnaval"; "no hay carnaval sin *blin*", etcétera. Pushkin les dedica este recuerdo al hablar de una familia fiel a las tradiciones: "en su serena vida ellos guardaban las costumbres de la buena antigüedad y durante el carnaval sustancioso comían los *blini*".

El carnaval es la más alegre de las fiestas del calendario eslavo del este. Según la leyenda rusa:

"... 'la carnaval' (es nombre de género femenino en ruso) ha nacido en el norte y su padre era el frío. Una vez, escondiéndose detrás de una enorme montaña de nieve y en el tiempo más riguroso y triste del año, fue descubierta por el hombre quien la llevó para alegrar y calentar a sus iguales. La carnaval llegó, pero no hecha esta frágil niña que se escondía detrás de la montaña, sino convertida en una campesina sana y morruda, con nutridas y coloreadas mejillas y los ojos alegres. *Baba* es su nombre popular. Sin una tímida sonrisa sino con franca risa en los labios, ella hizo que el hombre se olvidara del invierno, calentó la sangre enfriada y congelada en sus venas, lo tomó de las manos y se puso a bailar hasta el desmayo. El pueblo ruso llamaba la semana de carnaval como: "la alegre, la ancha, la paseandera, la honesta, la hermana de los 30 hermanos, la nieta de 40 abuelas, la hija de tres madres"...

Lo cierto es que la semana de carnaval constituía una fiesta de prodigalidad y que encontró amplio reflejo en la literatura. Una de las composiciones

que se publicaron en la *Hoja Satírica* en 1870 presentaba el siguiente retrato de la semana de carnaval: "He aquí una colorida y sustanciosa diosa, diosa de la gula y del beber y de todas las peleas heroína, que se pasea por las ciudades, las aldeas grandes y pequeñas".

La fiesta dura una semana y cada día tiene su nombre. El lunes se llama "del encuentro"; el martes, "del jugueteo"; el miércoles, "de la cosa sabrosa" o "de las golosinas"; el jueves "la cresta"; el viernes "la noche de la suegra"; el sábado "las sentaditas"; y el domingo se denomina "de la despedida", "de los besos" o "del adiós". El jueves comienza el "carnaval amplio" y se celebra muy ruidosamente, no es pecado comer hasta el hartazgo, beber hasta no poder más, cantar hasta que se corte la voz y bailar hasta caerse.

Los antiguos eslavos celebraban la fiesta de la despedida del invierno —en honor del dios pagano de la fecundidad y de la ganadería. En el cristianismo la fiesta se mantuvo y después del siglo XVI comenzó a llamarse *másljaniza*, algo así como "una gran fiesta de la manteca".

Se organizaban varias diversiones de carnaval: deslizamientos sobre hielo, paseos en coches, paseos callejeros con canciones, bailes de ronda, paseos con ropa de fiesta. Durante esta semana también se recordaba a los progenitores difuntos y se homenajebaba a los recién casados. Invariablemente éstos debían visitar a la madre de la mujer, que es de donde viene la expresión "ir a casa de la suegra por *blini*\*".

Como hemos visto anteriormente en el capítulo de masas hay muchas recetas de *blini*, es posible ha-

MGLI

cerlos con distintas harinas pero los auténticos y primitivos son los que se preparan con harina de trigo sarraceno. Como leudante se puede usar levadura de pan y también claras de huevo batidas. Se frien en sartenes de hierro, que nunca se lavan; al principio es necesario curarlas calentando sal y luego frotándolas con un trapo para que no se pegue la masa. Entre *blin*\* y *blin* es necesario untar las sartenes con aceite mediante un pedazo de papa pinchado en un tenedor o con un pedacito de trapo. Las auténticas y antiguas sartenes permitían cocinar varios juntos pues estaban soldadas entre sí. Las recetas aclaran que se dan vueltas cuando se doran de un lado y cuando se logra ver por los agujeritos el otro.

Lo ideal es comerlos apenas salen de la sartén; sin embargo existen pailas de barro con tapa semiesférica donde se van encimando y que permiten conservar el calor. Usando los ingredientes que están en la mesa el comensal es el artífice de su propio *blin*. Los enriquece con pescados de todas clases y de diversas formas de preparación, encurtidos, aderezos muy variados, con crema ácida,\* etcétera.

Tal vez la descripción más ilustrativa se encuentre en aquel personaje de Chéjov, cuando narra como un empedernido glotón que codiciosamente se prepara su *blin* con arenque, crema, mostaza, la parte más grasosa del caviar, las *killki* (pescaditos pequeños marinados), rociando todo espacio sobrante con crema y manteca derretida, enjuagando su garganta primero con *vodka*,\* para finalmente engullirse sin medida esos manjares.

## LA NAVIDAD

Los ortodoxos rusos tradicionalmente festejan la Nochebuena el 6 de enero (equivalente al 24 de diciembre según el calendario juliano). Para ellos este día comienza con un largo ayuno que pone fin al período de abstinencia fijado por Filipo. Se extiende desde la medianoche hasta que aparece la primera estrella vespertina —temprana, dado el pleno invierno boreal— que da principio al oficio religioso. Luego que se anuncia el nacimiento de Jesucristo, la familia se reúne en el recinto del Árbol de Navidad, alrededor de una mesa festiva pero austera, donde falta la opulencia y el carácter social que es propio de otras fiestas rusas. El espíritu exultante queda atemperado por la conciencia de los sucesos que han de sobrevenir en la vida del Hijo de Dios cuyo nacimiento se celebra y la reunión tiene un espíritu de recogimiento.

La dieta, donde se guarda la abstinencia de carne, les permite comer pescados y vegetales. Suelen estar presentes en esa mesa de Nochebuena un *pirog*\* de repollo, *kotlieti*\* de pescado, *viñegriet*\* o un *borshch*\* liviano con remolachas sin carne.

La comida más característica de esta festividad es la *kutiá* que consiste en una *kasha*\* a base de trigo,

miel, nueces y frutas confitadas. El día de Nochebuena o *sochélnik*\*, palabra derivada de la costumbre anti-gua ortodoxa de poner en la comida *sóchivo* o granos secos de trigo, hidratados en agua. Estas *kasha*\* al igual que las que se comen durante el *post* (para nosotros cuaresma), se acompañan con el jugo lechoso de frutas o semillas, como almendras, nueces o amapolas, en lugar de leche de mamíferos, prohibida en los períodos de abstinencia.

Antiguos rituales campesinos daban a esta preparación un lugar preferencial, ubicándola en el centro de la mesa, cuyo mantel descansaba sobre una capa de paja con espigas. El grano simbolizaba el nacimiento de la vida y de la bonanza que depara la virtud. En nuestros días la *kutiá*\* se come como postre, pero antiguamente era la primera comida que interrumpía el ayuno.

Esta comida infaliblemente se acompañaba con *vzvar*, una compota realizada a base de frutas desecadas. Inicialmente este nombre tenía un significado más amplio, que incluía preparaciones diversas cocidas a base de vegetales y hasta de carne. Con el tiempo se reservó sólo para cocciones dulces a base de frutas, miel, azúcar y agua. Hay *vzvar* que se hacen con vino o cerveza. El rasgo distintivo respecto de las compotas es su grado de concentración y su aroma especiado.

Cierran la cena los *príáñiki* que, junto con los regalos, adornan el árbol navideño. Estas masitas especiadas a base de miel están ligadas a la vida rusa en varias festividades, como vimos anteriormente, pero

toman en la Navidad un papel protagonista. Decoradas con dibujos alegóricos a la fiesta y su forma clásica de corazón, siempre aparecen nevadas con azúcar o glasé. Estos suaves, aromáticos y perdurables dulces se ofrecen en abundancia a los niños, quienes gustan además de los adornos que traen.

Todas las recetas típicas de la Navidad las encontrará en detalle en este libro.

## EL ONOMÁSTICO

La costumbre rusa de celebrar el día del santo es muy antigua y se conserva aún hoy; el ruso que hace culto de las tradiciones celebra el día de su santo mucho más que el cumpleaños, no es sólo una fiesta de carácter religioso sino también social. Es la fecha que, a diferencia del cumpleaños, no revela la edad del homenajeado y no requiere ningún grado de intimidad para ser participante. Ese día, uno tiene que estar dispuesto a recibir a cualquier pariente, conocido o amigo que desee visitarlo. Dado que en cada familia suele haber 2 ó 3 integrantes con el nombre Pablo, Nicolás, María o Tatiana en distintas generaciones, cada familia tiene una festividad de mayor importancia relativa.

Si bien depende de las costumbres heredadas y de la región de Rusia de donde se provenga, muchas familias reciben el día del santo durante varias horas. Con una mesa permanentemente servida y renovada para recibir a la nueva visita, que puede llegar en cual-

MGLI

quier momento y no a una hora precisa. Justamente por eso es necesario una variedad de comidas que satisfaga el deseo de comer en distintas horas. No faltarán los *pirogí*,\* ni tampoco una succulenta *viñegriet*,\* arenques o sardinas, pepinos salados, ensaladas variadas según los ingredientes de la estación. Un buen pan de centeno, manteca, crema ácida\* y *ukrop*\* para aderezar casi todo lo condimentable y hasta un buen paté de carne.

El samovar de antaño, bullendo de agua caliente o la generosa tetera de todos los tiempos no falta en la mesa, lo mismo que el *vodka*\* y las *nallivki*\* o licores para quienes así lo prefieren. Al cierre, dulces variados, especialmente tortas con crema y frutas o también confituras de bayas.

Es costumbre regalar al anfitrión flores o algún regalo más personal, si la relación lo permite. Este obsequio no suele abrirse frente a otras personas por razones de discreción y se agradecerá luego.

Quienes vivieron la época zarista cuentan que los *kupietz* o sea la clase comerciante, eran grandes entusiastas de los onomásticos y ofrecían importantes ágapes a los que acudía la familia, los empleados, clientes y relaciones comerciales. En esas mesas profusas se destacaban grandes *Pirogí*, a veces con tres o cuatro rellenos diferenciados por sectores, llamados también de las cuatro esquinas. Luego era habitual servir una sopa de pollo o gallina con *lapshá*.\* La parte de dulces no se diferenciaba de la habitual para las comidas festivas.

## EL ANIVERSARIO O CUMPLEAÑOS

El cumpleaños es una fiesta íntima a la cual sólo concurren los miembros cercanos de la familia y los invitados. No es una fiesta de carácter general y, salvo que se espere determinada visita, corresponde anunciarse y acudir a la hora convenida.

No hay comida típica especial salvo la torta de cumpleaños que es un pan con forma de B rusa, llamado *kréndell*. La receta la encontrarán en el capítulo de *Postres, Tortas y Panes* y consiste en una masa similar al *brioche*\* francés, enriquecida con frutas confitadas y almendras. Los rusos llaman *bulka*\* a estos tipos de panes endulzados con azúcar, miel o frutas.

Es habitual entonar al homenajeado un exultante "*mnógaia lieta, mnógaia lieta*"..., equivalente al "viva" y que literalmente significa "por muchos años, por muchos años".

## LA BODA

Como vimos anteriormente, al referirnos a los distintos tipos de *pirog*\*, el *kurnik*\* era tradicionalmente el pastel que se servía en la comida de casamiento. Fundamentalmente elaborado a base de arroz, gallina y hongos. Esta costumbre no se ha mantenido en la comunidad de emigrados en nuestro país pero sé por re-

MGLI

ferencias que aún permanece en Rusia. Sí, en cambio, se conserva la *chárochka* o brindis especial que se da también a los novios: el amigo más allegado ofrece a la pareja en una pequeña bandeja dos copitas de plata, que son tradicionales para tomar *vodka*\*, mientras que los invitados les gritan *gorko*, o sea "amargo", para que la pareja se dé un beso frente a todos y endulce así la fiesta.

## EL RECORDATORIO

A los 40 días del fallecimiento de un ser querido se hacen las *pominki*\*, o sea un encuentro recordatorio entre los deudos. Se preparan los platos que más prefería el difunto y se come la *riskutiá*, compuesta por arroz, miel, frutas y, a veces, caramelos pequeños. Esta costumbre tiende a perderse, pero aún hoy muchas familias la siguen; incluso algunas reparten la preparación de arroz entre los fieles, luego del oficio que antecede a la reunión familiar.

El segundo martes del período pascual, se visitan las tumbas de los seres queridos llevando *písanki*\* y *riskutiá*.

## LA PRIMAVERA Y LOS YÁVORONKI\*

En plena primavera, a principios del mes de mayo, se

celebra en Rusia el día de San Alexis. Esta fecha suele coincidir en algunas latitudes de este extenso país, con la vuelta de las aves llamadas *Yávoronki*.\* En honor a su llegada se hornean panes pequeños en forma de pájaros, que hacen el deleite de chicos y grandes. La masa es similar a la elaborada para el pan del cumpleaños o *kréndell*.\*

Agosto, 1993

MGLI

...Observar las tradiciones distingue  
a los pueblos cultos de la barbarie.

LEV NICOLAIEVICH TOLSTOI  
1824-1910

## Índice de Recetas

Aladii con repollo .....	177
Aladii de manzanas .....	176
Aladii de papas .....	178
Albóndigas de papa con salsa de hongos.....	144
Albóndigas de repollo blanco <i>kapustnia kotlieti</i> .....	138
Anchoa con crema y huevo .....	223
Anchoitas y salmónetes rosados marinados .....	44
Arenque con mostaza .....	41
Arenques con cebolla y huevo .....	41
Baba de queso blanco .....	249
Bastoncitos de queso blanco.....	252
<i>Bef Stróganoff</i> .....	199
Bifecitos a la rusa .....	200
Bigos .....	213
Blanco de ave a la Kiev.....	205
<i>Blínchiki</i> - básicos.....	288
<i>Blínchiki</i> - con queso blanco y pasas .....	289
<i>Blini</i> auténticos de sarraceno .....	157
<i>Blini</i> con harina de trigo.....	159
<i>Blini</i> de avena .....	161
<i>Blini</i> de sarraceno - receta actual .....	158
<i>Blini</i> magros .....	161
<i>Blini</i> rápidos sin levadura .....	160
Boga - forma de prepararla .....	229
<i>Borshch</i> - con carne de ave - versión 2 .....	118

Borshch - versión 1 .....	117
Borshch básico o magro - versión 3 .....	119
Borshch con leche cuajada .....	121
Borshch de acedera a la campesina .....	121
Borshch verde .....	120
Carne al horno con guindas .....	197
Carne braseada con salsa aromática .....	195
Carne de cerdo con <i>lapshd</i> .....	215
Carne de cordero con nabos .....	183
Carne de cordero con pepinos .....	183
Carne de oveja con repollo .....	184
Carré de cerdo frío y aromático .....	105
Caviar - <i>Beluga</i> .....	48
Caviar - de berenjenas - versión 1 .....	54
Caviar - de berenjenas - versión 2 .....	54
Caviar - de champiñones .....	56
Caviar - de remolachas .....	55
Caviar - de zanahorias .....	55
Cerdo al horno con salsa .....	214
Cerdo en su gelatina - <i>jolodietz</i> .....	104
Champiñones a la crema con cebolla de verdeo .....	141
Champiñones gratinados con crema y queso .....	141
Champiñones marinados .....	79
Chauchas a la rusa .....	140
Ciruelas marinadas .....	79
Coliflor a la manteca .....	139
Coliflor rebozada .....	140
Confitura de <i>cassis</i> - método frío .....	303
Confitura de <i>cassis</i> - método caliente .....	303
Confitura de ciruelas .....	311
Confitura de corteza de naranjas .....	309
Confitura de corteza de sandía .....	309
Confitura de frambuesa y zarzamora .....	301



Confitura de frambuesas .....	301
Confitura de frutilla del bosque y de jardín - versión 1 .....	299
Confitura de frutillas del bosque y de jardín - versión 2 .....	300
Confitura de grosella espinosa - receta de Arina Rodionovna - versión 1 .....	294
Confitura de grosella espinosa - versión 2 .....	295
Confitura de grosella espinosa - versión 3 .....	296
Confitura de grosella roja .....	304
Confitura de guinda con carozos .....	310
Confitura de guinda sin carozo .....	311
Confitura de <i>kizill</i> (cornejo) .....	312
Confitura de leche .....	305
Confitura de manzanitas chinas .....	312
Confitura de melón .....	308
Confitura de membrillos .....	305
Confitura de <i>riabina</i> - serbal negro - método 1 .....	314
Confitura de <i>riabina</i> - serbal negro - método 2 .....	315
Confitura de <i>riabina</i> - serbal negro - método 3 .....	315
Confitura de <i>riabina</i> - serbal rojo .....	313
Confitura <i>delikatessen</i> de membrillos .....	306
Crema ácida <i>smetana</i> - procedimiento lento y procedimiento rápido .....	25
Dulce de damascos .....	307
Dulce de membrillos al horno .....	307
Ensalada con arenque - versión 3 .....	43
Ensalada con arenques - versión 1 .....	42
Ensalada con arenques - versión 2 .....	42
Ensalada con papas y hongos en pequeños tomates .....	90
Ensalada de apio y frutas .....	86
Ensalada de arroz con pescado .....	87
Ensalada de ave y frutas .....	90

Ensalada de hongos marinados .....	88
Ensalada de hongos y crema .....	89
Ensalada de hongos y tomates .....	89
Ensalada de Minsk .....	91
Ensalada de papas con pepinos frescos .....	92
Ensalada de papas y ajo .....	91
Ensalada de pepinos frescos y cebollín .....	95
Ensalada de pescado .....	98
Ensalada de pescado, papas y pepinos salados .....	93
Ensalada de queso ajo y nuez .....	96
Ensalada de rabanitos con huevo .....	95
Ensalada de rabanitos y verdeo .....	94
Ensalada de raíz de apio y fruta .....	85
Ensalada de raíz de apio y remolacha .....	86
Ensalada de remolacha con rábano picante .....	97
Ensalada de remolacha y ciruelas pasas .....	93
Ensalada de remolacha y nuez .....	97
Ensalada de repollo con manzanas y apio .....	87
Ensalada de sardinas y huevo .....	98
Ensalada de zanahorias y pasas .....	99
Ensalada fresca .....	96
Ensalada multicolor con hongos .....	99
Ensalada rusa - viñegriet - versión 1 .....	83
Ensalada rusa - viñegriet - versión 2 .....	83
Ensalada rusa - viñegriet - de verano - versión 3 .....	84
Ensalada rusa - viñegriet - de verano - versión 4 .....	85
Ensalada tibia de papas .....	92
Faisán .....	208
Falsa liebre .....	215
Gajos de membrillo en su jalea .....	306
Gallina pequeña o pollo estofado con ciruelas pasas ..	204
Ganso con manzanas .....	206
Gelatina de almendras .....	261



Gelatina de limón .....	261
Golubzi (niños envueltos de repollo y carne)	
versión 1 .....	185
Golubzi (niños envueltos de repollo y carne)	
versión 2 .....	187
Grenki (torrejas) con omelette de huevos .....	109
Hidromiel básico .....	326
Hígado de ternera mechado con panceta .....	201
Huevas de salmón de mar .....	53
Huevos con pepinos salados y crema .....	108
Huevos en crema .....	107
Huevos en masa .....	107
Huevos en nido .....	106
Jalea o yelé de cassis o grosella roja - primer método ..	316
Jalea o yelé de cassis o grosella roja - segundo método ..	317
Jren .....	29
Jvórost - versión 1 .....	286
Jvórost - versión 2 .....	287
Kasha con champiñones y cebolla .....	135
Kasha con huevos .....	136
Kasha con panceta salada .....	135
Kasha de arroz, zapallo y manzanas .....	242
Kasha de cebada perlada .....	137
Kasha de Guriev - versión actual y simplificada .....	238
Kasha de maíz .....	138
Kasha de mijo y manteca .....	136
Kasha de papas con panceta ahumada .....	137
Kasha de trigo sarraceno - versión 1 .....	134
Kasha de trigo sarraceno - versión 2 .....	135
Killki - elaborado con anchoitas .....	44
Kisell - de ciruelas remolacha .....	246
Kisell - de frambuesas .....	244
Kisell - de leche .....	246

Kisell - de manzanas.....	245
Kisell - de uva.....	247
Kliotzki con crema y queso blanco.....	163
Kotlieta kurinnaia.....	191
Kotlieti de carne con salsa de hongos y kasha.....	192
Kotlieti de carne de cerdo.....	193
Kotlieti de carnes.....	193
Kotlieti de pollo - versión 3.....	190
Kréndell o pan de cumpleaños.....	265
Kulich - Pan de la Pacua Rusa Ortodoxa - versión 1.....	267
Kulich - versión 2.....	269
Kulich - versión 3.....	271
Kuliebiaka de repollo y hongos.....	70
Kutid - de trigo con dulce.....	241
Kutid - de trigo y leche de amapola.....	240
Kutid - versión 1 (para el día de Navidad).....	239
Kutid - versión 2.....	239
Kvass básico - versión 1.....	327
Kvass básico - versión 2.....	328
Kvass básico - versión 3.....	328
Kvass de guinda.....	331
Kvass de limón.....	331
Kvass de manzanas.....	330
Lachas o sardinas.....	38
Lapshá.....	174
Lapshá con guarnición de hongos y crema.....	175
Leche cortada naturalmente.....	317
Leche de frutas secas - avellanas, almendras o nueces.....	241
Lechón con kasha de sarraceno.....	212
Lengua con salsa agridulce.....	194
Liebre en crema ácida.....	209
Lomo al horno (vitezka).....	196
Manzanas marinadas.....	81



Masiras de queso blanco.....	251
Mazurka, Mazurki.....	280
Mermelada de ciruelas.....	304
Miel de guindas (antigua).....	326
Mostaza rusa - versión 1.....	26
Mostaza rusa - versión 2.....	27
Okroshka - versión 1.....	123
Okroshka - versión 2.....	123
Okroshka - versión 3.....	124
Omelette al horno con guindas.....	289
Omelette campesina.....	109
Omelette con hongos y arvejas.....	110
Omelette con miel.....	110
Omelette soufflé.....	111
Pan de centeno.....	263
Pan de chocolate.....	274
Pan de miel aromático.....	273
Pan de miel y limón.....	273
Pan negro.....	264
Panes de miel - kovrigi.....	272
Papa hervida con cebolla rehogada.....	143
Papa hervida con hongos y cebolla.....	144
Papa hervida con panceta ahumada.....	142
Papa nueva con manteca y eneldo.....	143
Pasja - Torta de queso pascual.....	252
Pasja cocida.....	255
Pasja rosada.....	254
Paté caliente de arenques salados.....	40
Paté de arenques - Forshmak.....	39
Paté de hígados de pollo - versión 1.....	100
Paté de hígados de pollo - versión 2.....	101
Paté de ternera.....	102
Pato con salsa de hongos.....	207

Pejerrey - forma de prepararlo.....	230
Pellmeñi con relleno de pescado y hongos.....	166
Pellmeñi con repollo.....	167
Pellmeñi de Siberia.....	165
Pellmeñi del Lejano Oriente.....	167
Pepinos marinados.....	76
Pepinos salados en salmuera.....	73
Peras marinadas.....	80
Perdiz braseada con crema ácida y repollo.....	211
Pescado a la boyarda.....	225
Pescado a la cerveza negra.....	222
Pescado a la moda del Volga.....	226
Pescado a la mostaza.....	103
Pescado al horno con crema y jren.....	222
Pescado blanco al vino blanco.....	221
Pescado cocido en crema.....	221
Pescado con salsa de zanahorias.....	103
Pescado en salsa de tomate agridulce.....	227
Pescado gratinado a la moscovita.....	224
Pirog - masa elaborada.....	60
Pirog - masa rápida.....	61
Pirog de ciruelas.....	282
Pirog de frutas rojas del bosque.....	282
Pirog de manzanas.....	281
Piroshki - con panqueques.....	69
Piroshki - de arroz y huevos duros.....	63
Piroshki - de carne.....	63
Piroshki - de manzanas.....	65
Piroshki - de repollo.....	66
Piroshki - de repollo salado y fermentado.....	64
Piroshki - de trigo sarraceno y hongos secos.....	67
Piroshki - de zanahoria y huevo.....	68
Plov o pilav.....	182



Pollo al horno a la moscovita.....	203
Pollos rellenos.....	202
Poyarskie Kotletti - versión 1.....	189
Poyarskie Kotletti - versión 2.....	190
Priánik - masas de miel - versión 1.....	278
Priánik - masas de miel - versión 2.....	279
Rábano picante - jren.....	29
Rassótnik al antiguo estilo ruso.....	125
Repollo con crema.....	145
Repollo con crema y queso.....	146
Repollo fermentado casero.....	75
Repollo rojo braseado.....	147
Repollitos de Bruselas con huevo.....	147
Riskutiá o arroz del día del recordatorio.....	241
Salmón rosado - forma de prepararlo.....	230
Salsas para pescados - de rábano picante.....	231
de bayas rojas.....	234
de crema ácida.....	231
de salmuera de pepinos.....	232
de tomates.....	231
láctea con cebollas.....	232
rusa.....	233
Sbiteñ - versión 1.....	332
Sbiteñ - versión 2.....	333
Shchí de repollo.....	127
Shchí de repollo salado y pescado.....	128
Sidra casera (procedimiento simple).....	330
Simiki.....	250
Sñeshki - bolas de nieve.....	243
Solianka de carnes.....	129
Solianka de Moscú.....	130
Strudel de amapolas.....	266
Sujari.....	275

Tatarira - forma de prepararla.....	230
Tomates con berenjenas.....	149
Tomates con costra frita.....	149
Tomates verdes pequeños marinados.....	78
Torta de chocolate.....	285
Torta Napoleón.....	284
Ujá de pescadores.....	131
Ujá de Rostov.....	132
Ushnoie.....	197
Varéniki con papas y queso blanco.....	169
Varéniki con relleno de cerezas frescas.....	172
Varéniki con relleno de guindas en conserva.....	172
Varéniki con relleno de papas y cebolla.....	170
Varéniki con relleno de queso blanco.....	171
Varéniki del perezoso.....	173
Vatrushka.....	257
Vatrushki.....	256
Virezka.....	196
Vodka casero aromatizado - versión simplificada.....	323
Vodka casero aromatizado.....	322
Vodka con guindas.....	323
Vzvar - compota especiada.....	259
Vzvar con vino.....	260
Zanahorias azucaradas.....	150
Zapallo frito.....	150
Zapekanka de queso blanco.....	259
Zapekanka de zanahorias.....	148
Zrazi del Don.....	228



## Índice temático

Acvite de girasol: 28	Caviar - simil: 51
Ajo: 31	Caviar de vegetales: 54
Aladii: 176	"Caviar" keta - Huevas de salmón rosado: 52
Arenques: 37	Cebolla: 30
Aromas de la cocina rusa: 25	Confitura de cassis - método frío y caliente: 303
Bebidas rusas: 321	Confituras: 293
Bef Stróganoff: 198	Confituras de elaboración simplificada: 297
Blínchiki: 288	Crema ácida: 25
Bliní: 155	Eneldo: 28
Borshch: 115	Ensaladas: 81
Carne de ave: 202	Ensalada rusa - viñegriet: 82
Carne de caza: 208	Esturión - partes apreciadas: 52
Carne de cerdo: 212	Frutos salados y marinados: 72
Carnes y pescados - Preparaciones frías: 102	Gelatinas: 261
Caviar: 46	Golubzi: 185
Caviar - Beluga: 48	Hidromiel: 324
Caviar - Malossol: 49	Huevas de salmón blanco: 53
Caviar - Osetra: 48	Huevos: 106
Caviar - Sevruga: 48	Jren: 29
Caviar - Sterliadz: 48	Jedrost: 286
Caviar - blanco: 48	Kasha: 133
Caviar - manera correcta de servirlo: 51	
Caviar - prensado: 50	
Caviar - salado: 50	

Kasha dulces: 237	Poyarskie kotletí: 188
Kállki: 351	Pridnik: 276
Kisell: 244	Queso blanco · postres: 248
Kliotzki: 162	Rábano picante: 29
Kotlieti: 188	Raíz de apio: 31
Kréndell: 356	Raíz de perejil: 31
Kulich: 343	Rassólnik: 125
Kuliebiaka: 58	Rastegai: 60
Kürnik: 59, 356	Repollo · salado y fermentado: 30, 74
Kutiá: 352	Riskutiá: 357
Kvass: 326	Samovar: 337
Lachas o sardinas: 38	Sbiten: 332
Lapshá: 174	Shchi: 126
Mazurka: 280	Shañgi: 59
Mostaza rusa: 26	Solianka: 128
Molajovietz: 338	Sopas: 115
Okroshka: 122	Sujari: 275
Pan: 262	Té: 337
Pasja: 345	Torta Napoleón: 283
Patés: 100	Ujá: 130
Pellmeñi: 163	Varéniki: 168
Pepinos: 30	Vegetales marinados: 76
Pescados: 219	Vegetales Platos de: 138
Pescados salados y marinados: 37	Vitezka: 181
Prog: 56	Vodka: 321
Prog · tipos de masa: 60, 61	Vzvar: 259
Plov o pilav: 182	Zakuski: 35

## Índice general

Prólogo.....	11
Breve historia de la Cocina Rusa.....	17
Aderezos y aromas.....	23
Las Zakuski.....	33
Las Sopas, las Kasha y los Platos con vegetales.....	113
Las Pastas y los Panqueques.....	153
Las Carnes.....	179
Los Pescados.....	217
Los Postres, las Tortas y los Panes.....	235
Las Confituras y los Dulces.....	291
Las Bebidas Rusas.....	319
El Té y el Samovar.....	335
Las Comidas Conmemorativas.....	341
La Pascua.....	343
Los Bliní y el carnaval.....	348
La Navidad.....	352
El Onomástico.....	354
El Aniversario o cumpleaños.....	356
La Boda.....	356

El Recordatorio.....	357
La Primavera y los yávoronki .....	357
Índices de Recetas.....	359
Índice Temático.....	375
Glosario de términos.....	375
Bibliografía.....	385

## Índice general

La Boda.....	356
El Aniversario o cumpleaños.....	356
El Ocasión.....	354
La Navidad.....	352
Los Biscuits y el carnaval.....	348
La Fiesta.....	343
Las Comidas Comemorativas.....	341
El Té y el Samovar.....	332
Las Bekhina Rusa.....	319
Las Comidas y los Biscuits.....	319
Los Biscuits, las Tortas y los Pastos.....	315
Los Pastos y los Panqueques.....	313
Las Sopas, las Kasha y los Platos con vegetales.....	313
Las Zolushki.....	311
Aderezos y aromas.....	309
Breve historia de la Cocina Rusa.....	307
Palogio.....	307

MGLI

## Glosario de términos

<i>aladii</i>	Torta de sartén o panqueque grueso dulce o salado
<i>aneth</i>	Nombre francés de la hierba eneldo
<i>baba</i>	Mujer campesina, por analogía torta con forma de pollera amplia de mujer.
<i>balik</i>	Filet seco de esturión
<i>beluga</i>	Variiedad de esturión
<i>bigos</i>	Preparación de carne
<i>blin, blini</i>	Panqueque o panqueques a base de masa de levadura que se come en carnaval.
<i>blínchiki</i>	Panqueque finito, tipo <i>crêpe</i> de la cocina francesa, que se sirve con rellenos dulces.
<i>blink, blinochki</i>	Diminutivos regionales de panqueques
<i>bef Stróganoff</i>	Guiso de carne de ternera con cebollas fritas y crema.
<i>boletus</i>	Nombre científico de un hongo comestible
<i>borshch</i>	Sopa rusa a base de vegetales especialmente remolacha.

<i>borshchevick</i>	Vegetal, especie silvestre que se usaba en el <i>borshch</i> .
<i>bouillon</i>	Palabra francesa que significa caldo.
<i>brioche</i>	Palabra francesa con la que se define un pan a base de huevos y manteca.
<i>bulka</i>	Pan dulce en la cocina rusa, tipo <i>brioche</i> de la cocina francesa, generalmente con frutas secas y confitadas.
<i>cassis</i>	Palabra francesa que significa grosella negra.
<i>crêpes</i>	Palabra francesa que significa un panqueque muy fino.
<i>crema ácida</i>	Crema típica de la cocina rusa. Ver cómo reemplazarla en <i>Aderezos y aromas</i> pág 23.
<i>chárochka</i>	Copita usada para tomar <i>vodka</i> .
<i>delikatessen</i>	Palabra alemana que significa comida muy rica o delicada, delicia.
<i>Dijon</i>	Ciudad cabeza de la región de la Bourgogne en Francia, famosa por su mostaza.
<i>dill</i>	Palabra inglesa y alemana que significa eneldo.
<i>dilla</i>	Palabra nórdica que significa "tre-gua".
<i>forshmak</i>	Paté a base de arenque curado y molido.
<i>girgolas</i>	Palabra catalana que designa el hongo silvestre y de cultivo "pleurotus"

MGLI

<i>golubtzí</i>	Niños envueltos de repollo, literalmente palomitos.
<i>grenka, grenki</i>	Tajadas de pan simple, untado o embebido, frito sobre una sartén.
<i>hors d'oeuvre</i>	Palabra francesa con la que se nombran las entradas frías o calientes. Literalmente "obras de arte" por las características arquitectónicas que poseían en los lujosos servicios de la corte francesa.
<i>ikrá</i>	Caviar o huevas del esturión hembra.
<i>ikrá iz baklayán</i>	"Caviar" de berenjenas.
<i>jolodietz</i>	Aspic - gelatina de carne o de vegetales.
<i>jren</i>	Rábano picante.
<i>juórost</i>	Onomatopeya por crocante - masa crocante frita
<i>kala</i>	Palabra finlandesa que quiere decir pescado.
<i>kalach, kalachi</i>	Pan blanco con forma especial, llevaba una manija a manera de asa.
<i>kapusta</i>	Repollo.
<i>kapústnia</i>	De repollo.
<i>karavai</i>	Pan en forma de hogaza, tradicional para recibir al huésped.
<i>kasha</i>	Papilla de cereales.
<i>Kbavia</i>	Término tártaro del cual deriva la palabra caviar
<i>keta</i>	Huevas de salmón rosado
<i>killka, killki</i>	Pez pequeño, no comido en nuestro mar

<i>kisell</i>	Postre ácido a base de jugo de bayas espesado con fécula de papa.
<i>kizill</i>	Cornejo, baya poco común entre nosotros.
<i>kliotzka, kliotzki</i>	Ñoqui o ñoquis.
<i>knoedel</i>	Palabra alemana que significa ñoqui o albondigueta.
<i>kotlieta, kotlieti</i>	Albóndiga o albondiguitas.
<i>kotlieta kurinnaia</i>	Albóndiga de pollo
<i>kovrigi</i>	Pan esponjoso de miel
<i>kráshenka</i>	Huevo pascual pintado, sin dibujos
<i>kréndell</i>	Pan dulce en forma de B rusa que se hace para los aniversarios.
<i>kuliebiaka</i>	Especie de pastel de masa fermentada y variados rellenos, especialmente de pescado y vegetales.
<i>kulich, kulichi</i>	Pan dulce pascual, panes pascuales.
<i>kultchñiki</i>	Panadero especializado en hacer <i>kulich</i> .
<i>kuliebiachitz</i>	Amasar.
<i>kupietz</i>	Clase de comerciantes en Rusia hasta 1917.
<i>kümmel</i>	Palabra alemana con que se define la hierba alcaravea.
<i>kürnik</i>	Pastel con masa fermentada y relleno de ave y arroz. Se sirve en las fiestas de bodas.
<i>kutiá</i>	Preparación a base de trigo y frutas, tradicional para la Navidad.
<i>kvass</i>	Bebida fermentada a base de cereales o frutas.



<i>lapshá</i>	Fideos.
<i>Llvov</i>	Ciudad rusa lindera con Polonia.
<i>malossol</i>	Encurtido poco salado de vegetales o pescado.
<i>máslianiza</i>	Semana de carnaval.
<i>mazurka, mazurki</i>	Danza de origen polaco. Por analogía masas o masitas livianas típicas de la repostería rusa.
<i>myrtille</i>	Palabra francesa con la que se alude al arándano.
<i>namazka</i>	Pasta a base de queso blanco y puré de papas.
<i>nallivki</i>	Licores
<i>navadá</i>	Pescado ruso parecido a nuestro pejerrey
<i>okroshka</i>	Sopa fermentada a base de <i>kvass</i> .
<i>osetra</i>	Variiedad de esturión.
<i>pasja</i>	Torta de queso pascual.
<i>pásochnizia</i>	Molde especial para moldear la torta pascual ( <i>pasja</i> )
<i>pellméñ, pellméñi</i>	Pasta rellena originaria de Siberia.
<i>pir</i>	Ágape, fiesta o celebración.
<i>pirog, pirogi</i>	Pastel o pasteles.
<i>piroyok</i>	Pastel o empanada pequeña.
<i>piroshki</i>	Pasteles o empanadas pequeñas.
<i>pisanka, pisanki</i>	Huevo pascual dibujado y pintado.
<i>pleurotus</i>	Nombre científico de un hongo comestible.
<i>plov o pilav</i>	Guiso a base de carne de cordero y arroz.

<i>pominki</i>	Reunión de recordación de un difunto.
<i>Poyarskie kotlety</i>	Albóndigas de carne de ave, especialmente gallina, inventada por Daria Ievdokimovna Poyarskaia.
<i>Priánik</i>	Masitas festivas de miel y especias habituales en Navidad.
<i>rassólñik</i>	Preparación a base de carnes, especialmente riñones y salmuera de pepinos salados.
<i>rasgovleñie</i>	Comida pascual, literalmente significa des-ayuno.
<i>rastegai</i>	Pastel con la parte superior abierta donde se ve el relleno.
<i>riabina</i>	Grosella espinosa.
<i>riskutiá</i>	Preparación a base de arroz y frutas. Típica de la celebración en recuerdo del fallecido.
<i>saliionnaia kapusta</i>	Repollo salado y fermentado - chucrut.
<i>sbiteñ</i>	Bebida antigua caliente a base de miel y especias.
<i>shañgi</i>	Pasta rellena originaria de las aldeas de Siberia.
<i>shchi</i>	Sopa ácida a base de salmuera de pepinos.
<i>sírñiki</i>	Especie de croquetas dulces de queso.
<i>smetana</i>	Crema ácida (ver forma de elaborarla o reemplazarla en el capítulo de aromas).

MGLI

<i>Smirnoff</i>	Apellido de la familia pionera en la fabricación del <i>vodka</i> .
<i>sñeshki</i>	Bolas de nieve, nombre de un postre a base de clara batida y hervida en leche.
<i>soliánka</i>	Sopa espesa, casi un guiso a base de carnes y vegetales.
<i>sorbus</i>	Palabra latina que significa grosella espina.
<i>sujari</i>	Pan tostado
<i>sterliadz</i>	Variación de esturión.
<i>tvorog</i>	Queso blanco
<i>ujá</i>	Sopa a base de pescados.
<i>ukrop</i>	Eneldo.
<i>ushnoie</i>	Preparación de carne
<i>varéñiki</i>	Pasta rellena originaria del sur de Rusia.
<i>varitz</i>	Cocinar en olla.
<i>vatrushki</i>	Pastel dulce a base de queso blanco, manteca y pasas.
<i>vessie</i>	Vejiga natatoria del esturión.
<i>viñegriet</i>	Ensalada rusa a base de vegetales.
<i>virezka - virezki</i>	Parte/partes blandas de las carnes - ejemplo lomo
<i>visiga</i>	Médula espinal del esturión.
<i>vodka</i>	Literalmente "agüita", aguardiente ruso.
<i>vzvar</i>	Compota especiada.
<i>yávoronki</i>	Panes pequeños con formas alusivas a los pájaros.
<i>yelé</i>	Gelatina dulce.

zakuska, zakuski	Entrada o entradas frías o calientes.
zapekanka	Especie de budín o gratinado.
zrazi	Filetes de pescados rellenos y arrollados
zubrowka	Hierba que aromatiza el vodka.

MGLI

### Resumen de abreviaturas y equivalencias

C.	cucharada (15 c.c.)
c.	cucharadita (5 c.c.)
cm <sup>3</sup>	centímetro cúbico
ø	diámetro
g	gramo/s
hs	hora/s
kg	kilo/s
l	litro/s
min.	minuto/s
mm	milímetro/s
cm	centímetro/s
T	taza grande, tipo té, aproximadamente 235 cm <sup>3</sup>
t	taza chica, tipo café, aproximadamente 118 cm <sup>3</sup>
28 g	1 onza
100 g	3,5 onzas
453 g	1 libra
1000 g	2,2 libras = 1 kilo

## Temperaturas del horno:

Grados centígrados (Celsius)	Grados Fahrenheit
105 - 135° C	Muy bajo 225 - 275° F
135 - 160° C	Bajo 275 - 325° F
175 - 190° C	Moderado 350 - 375° F
215 - 230° C	Alto 400 - 450° F
230 - 260° C	Fuerte 450 - 500° F

MGLI

## Bibliografía

- Bebidas y alimentos fermentados*  
Beatrice Trum Hunter - Lidiun - Bs. As. - 1988
- Cocina rusa*  
A. Krashcheninnkova - Editorial Paraninfo S.A.  
Madrid - 1982  
Original: Russkaia Kujña, Mir Publishers  
Moscú 1982
- Histoire naturelle et morale de la nourriture*  
Maguelonne Toussaint-Samat - Bordas - Paris, 1987
- La Cuisine russe*  
H. Witwicka et S. Soskine - Editions Albin  
Michel - Paris, 1978
- Le Caviar*  
Horst Gödecken - Editions Jeanne Laffitte  
Marseille - France, 1986
- Libro de Aguardientes y Licores*  
Carlos Delgado - Alianza Editorial - 1987

*Molodoy semié o kulinarii*

(Para la joven familia sobre el arte culinario)

Lidia Petrovna Liajónskaia - Editorial

Economía - Texto en ruso - Moscú, 1990

*The best of russian cookery*

Nina Petrova - BT Batsford Limited, London, 1979

*Tradiciones y costumbres de la cocina rusa*

V. M. Kovalev y N. P. Mogillniy, Texto en ruso - Moscú, 1990

*Auténticas recetas de la cocina rusa*

Varios Autores, publicado por la Ruche Belge a beneficio del Comité Belga de Socorros de Guerra y la Cruz Roja Rusa. Publicación sin fecha.

*Cocina y organización doméstica*

E. Molojovetz - Texto en ruso - Rusia, 1861.

**L**a cocina rusa es fruto de múltiples influencias: de pueblos del Cercano y Lejano Oriente, de los tártaros, de tribus nórdicas, de Europa Central y de la cuenca del Mediterráneo. A partir del siglo XVIII recibió también aportes de la cocina francesa y de otras cortes europeas.

*Otilia Kusmin*, unida por vínculos familiares con la comunidad de rusos blancos, ha estudiado esta cocina durante años, compulsando bibliografía culinaria antigua y contemporánea. Escrito en forma amena y didáctica, *Delicias de la cocina rusa* encantará a quienes gustan de la cocina casera y las preparaciones esencialmente simples. Más de 350 recetas componen este libro único en su tipo, de consulta obligada para el entendido y de verdadero interés para el lector curioso y amante de la buena mesa.



FOTO: ALEJANDRO CHERNAVSKY

ISBN 950-04-1314-0



9 789500 413145

27.113

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

*Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:*



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



## INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>