

10 RECEPTEN UIT DE WIT-RUSSISCHE KEUKEN



Door Tatsiana van den Brink
Stichting Open Belarus!

WWW.OPENBELARUS.NL



INHOUD

Inleiding	3
1. Draniki	5
2. Kalduny	5
3. Syrniki	6
4. Melksoep	6
5. Kletski	7
6. Kulesh	7
7. Buraki	8
8. Golubtsy	8
9. Bliny	9
10. Paddenstoelen soep	9
Met dank aan	10

INHOUD

WAT IS DE WIT-RUSSISCHE KEUKEN?

De Wit-Russische keuken is nauwelijks in Nederland bekend. Oost-Europees in zijn basis heeft de Wit-Russische keuken ook veel invloeden van Midden Azië en de Kaukasus gehad ten tijde van de Sovjet Unie. De moderne Wit-Russische keuken heeft zowel een oosters als een westers accent. Traditionele groentegerechten worden tegenwoordig ook vaak gegeten met rijst en zeewier, nagerechten en taarten hebben een duidelijke Italiaanse tint en salades worden in een soort van piramides gelegd en hebben Franse namen.



Door het vermengen van “oer -Wit-Russische” en “exotische” smaken wordt er altijd lekker en gevarieerd gegeten. Deze brochure bevat alleen wat oudere, klassieke recepten uit Wit-Rusland.

Er zijn meerdere kenmerken die voor de traditionele Wit-Russische keuken bepalend zijn:

- ✚ Omdat Wit-Rusland enorme wouden kent, worden paddenstoelen en wilde bessen vers of geconserveerd veel gegeten.
- ✚ Het brood van de Wit-Russen is de aardappel. Qua aardappelproductie concurreert Wit-Rusland sterk met Nederland om de nummer 1 te wereld te zijn. Honderden gerechten van aardappels is wat de Wit-Russische keuken lekker machtig maakt.
- ✚ De moestuinen en dacha's zijn nog steeds de belangrijkste bronnen van seizoen groenten. Als mensen zelf geen van beide hebben, proberen ze toch groenten te kopen bij degene die een moestuin heeft. Seizoen groenten worden vaak gemarineerd, geconserveerd of bevroren om het hele jaar door te gebruiken.
- ✚ Warme gerechten worden s'middags (3-gangen lunch om ca.13.00) en s'avonds gegeten (2-gangen avondeten om ca. 18.00).
- ✚ Feestelijke presentie van salades en andere gerechten is heel belangrijk als iemand op bezoek komt of als bijvoorbeeld het Oud-en-Nieuw gevierd wordt.

INLEIDING



Typisch eetwaren:

Groenten:

Aardappels, witte en rode kool, wortels, rode bieten, peulvruchten, bloemkool, verschillende soorten radijs, kleine komkommers, ui, knoflook

Graan:

Boekweit, parel gerst, rijst, gierst, rogge, tarwe, mais

Vlees:

Varken, rund, gevleugelde

Vis:

Karper, steur, forel, haring, zalm, meerval

Kruiden:

Dille, peterselie, merikswortel, laurierblad, kruidnagel, zwarte peper, scherpe mosterd

Melk producten:

Kefir, smetana (soort zure room), cottage cheese, jonge kazen en zoete kaasjes

Drankjes:

(Bos)bessen compote, bier, berken sap, kwas (natuurlijke granen drank), echte mineraal water (met verschillende mineralen en smaken), kiseël (dikke fruitdrank)

Deze brochure bevat recepten van tien traditionele Wit-Russische gerechten. Rechts van elk recept zijn er ook **Bereidingstijden**, **Type gerecht** (voor-, tussen- of nagerecht) en **Vegetarische/Niet-vegetarische** bereidingsopties.

Vegetarisch is als  weergegeven

Niet vegetarisch is als  weergegeven

Kan op beide manieren worden bereid is als   weergegeven

Lees smakelijk!

1. DRANIKI (AARDAPPELPANENKOEKEN)

Ingrediënten
• 15 aardappels
• 1 ui
• 2 eieren
• 1 teentje knoflook
• 1 el. karnemelk/zure room
• 2-3 el. bloem
• zout naar smaak
• zonnebloemolie

Bereidingswijze



Schil en daarna rasp de rauwe aardappelen samen met ui en knoflook tot moes. Giet het vocht eraf en voeg karnemelk (of zure room), eieren en meel toe. Meng het goed door elkaar, doe wat zonnebloemolie in de koekenpan. Schenk 4 - 5 el. van het beslag in de pan. Zorg dat ze ongeveer gelijk aan elkaar zijn. Bak tot ze goudbruin zijn, ongeveer 3 - 4 minuten aan iedere kant, op hoog vuur. Heet serveren! Ook lekker geraspte pompoen of courgette bij het beslag toe te voegen.

Дранікі

Voor-, bij - of hoofdgerecht

Bereidingstijd: ca.30 minuten

Serveertip: met boter, gebakken uitjes, spek, kaviaar, zure room of kefir.



2. KALDUNY (AARDAPPELPANENKOEKEN MET VLEES OF EEN ANDERE VULLING)

Ingrediënten
• 500g aardappels
• 300 g gehakt (varkens of rund)
• 150 g ui
• 2 eieren
• 3-4 el. tarwe bloem
• gehaktkruiden naar smaak
• zwarte peper
• zout
• zonnebloemolie

Bereidingswijze

Kalduny zijn een iets dikkergebakken draniki, al dan niet gevuld met gehakt of soms een paddenstoelen mengsel. Rasp de aardappels, giet het overtollige vocht af. Voeg bloem, eieren, zout en zwarte peper toe. Snij de uien fijn. Meng het gehakt goed met ui,



zout, peper en eventuele gehaktkruiden. Giet 1 el. van het aardappelbeslag op de hete, met zonnebloemolie, gevette pan. Laat dit een klein beetje aanbakken en leg hierop 1 el. gehakt. Op het gehakt komt daarna nog 1 el. aardappelbeslag. Dit aan de ene kant 3-4 min op matig vuur bakken. Daarna de kaldun omdraaien en 3-4 min laten bakken. De pan afdekken en ca. 5 min op laag vuur laten staan.

Калдуны

Voorgerecht of hoofdgerecht

Bereidingstijd: ca.1-1.5 uur

Serveertip: Gebakken spekkjes, zure room



3. SYRNIKI (COTTAGE CHEESE PANNENKOEKJES)

Ingrediënten • 500g cottage cheese • 2 eieren • 2 el.zetmeel • 3 el.griesmeel • 3-4 el. zure room of kwark • een snufje zout & suiker • 100-150 g water	Bereidingswijze Cottage cheese, eieren, griesmeel, zetmeel, suiker en zout mengen tot het homogene massa. Maak er kleine platte flensjes van. Leg de flensjes in de hete pan en bak ze in olie tot een goudbruine kleur aan allebei kanten. Warm serveren met smetana of yogurt. 
--	---

Сырнікі

Voorgerecht of
hoofdgerecht

Bereidingstijd:
ca.1 uur



4. MELK SOEP

Ingrediënten • 4 kopjes melk • 2 kopjes water • 1 wortel • 1 ei • 1 kopje tarwebloem • 2 el. suiker • 50 g roomboter • zout naar smaak	Bereidingswijze Melk mengen met water en aan het kook brengen. Rasp de wortel grof. Meng het met zout en kook tot het gaar is in een aparte pannetje. Ei, bloem en een beetje water zorgvuldig mengen tot de consistentie van dikke room. Giet het mengsel langzaam in de soep, voortdurend roeren. Gare wortel toevoegen in de soep. Als laatste de suiker en de roomboter toevoegen. 
--	--

Малочны суп

Voorgerecht of
hoofdgerecht

*Bereidingstijden:
ca.20 - 45 min*

Serveer tip: heet serveren



5. KLIOTSKI (MEEL/GRIESMEEL DAMPLINGS)

Ingrediënten	Bereidingswijze
• 400 ml melk • 1/2 kopje griesmeel • 1 ei • 4 el boter of plantaardige olie • 2 kopjes kersen of bosbessen • 3 el. suiker of vanille suiker	Breng melk aan de kook, voeg geleidelijk de griesmeel toe en kook dit tot een dikke pap. De pap even laten afkoelen. Het ei toevoegen en goed mengen. Vervolgens de suiker en kersen toevoegen  en weer goed mengen. Maak er kleine balletjes van. Kook ze in gezouten water of bak ze in hete olie tot ze goudbruin worden. Dumplings De kliotski kunnen ook van magere vis, aardappels en broodkruimels worden gemaakt en als bijgerecht worden geserveerd.

Кліцкі

*Voorgerecht of
bij- en
nagerecht*

*Bereidingstijde
n: ca.1 uur*

*Serveer tip:
heet/warm
serveren,
bestrooid met
poedersuiker,
met kersen of
met een andere
jam*



6. KULESH (DIK VLEES OF PADDENSTOELEN JUS)

Ingrediënten	Bereidingswijze
• 60g varkensvlees • 50 g boerenworst • 35 g ui • 25 g varkensvet • 3-4 el. bloem • 60 g gerst • water • zout • selderij • laurier blad	Bak fijn gesneden varkensvlees en boerenworst. Tarwe of gerst verdunnen met koud water en daarna giet er kokend water bij in, onder voortdurend roeren. In de jus voeg je laurierblad, selderij, zout, gebakken vlees, ui en worst. Laten op de lage vuur sudderen (gedekt) voor 20-30 minuten of in de hete oven. Heet serveren met pannenkoeken of aardappels 

Кулеш

Hoofdgerecht

*Bereidingstijd:
ca.1-2 uur*

*Serveertip:
heet met
pannenkoeken*



7. BURAKI BELARUSKIYA (RODE BIETEN SOEP)

Ingrediënten	Bereidingswijze
• 100 g vlees met bot • 50 g rundvlees • 120 g rode bieten • paar aardappels • 1 wortel • 10 g peterselie • 1 ui • 15 g tomatenpuree • 1 el. tarwebloem • 1 el. appelazijn • zout • 1 teentje knoflook • 1-2 laurierblad	Vlees met bot gaar koken. In de bouillon voeg je de in blokjes gesneden aardappelen, geraspte wortelen, ui en knoflook toe. Voeg tomatenpuree toe en laat het 10 minuten sudderen. Terwijl de bouillon kookt de geraspte voorgekookte bieten en gebruind meel toevoegen en het geheel gedurende 15-25 min door laten koken. Als laatste voeg je een lepelje appel azijn, laurierblad en peterselie toe.
	

Bypaki

*Voorgerecht of
hoofdgerecht*

*Bereidingstijd:
ca.1-1.5 uur*

*Serveertip:
warm of koud
met verse dille,
peterselie of
gekookte ei*



8. KAPUSTA (GESTOFTE KOOL)

Ingrediënten	Bereidingswijze
• 250 g witte kool • 100 g wortels • 1 ui • 10 g tomatenpuree • 30 g plantaardige olie of dierlijk vet • 20 g rijst • 10 g gesmolten roomboter • azijn • 2 laurierblad • peper • zout	Witte kool in reepjes snijden, voeg de boter (olie) toe, een beetje water, laurier, peper en vervolgens het geheel gedurende 30 min stoven. Voeg de tomatenpuree, van te voren gebakken wortels, uien toe en laat het geheel sudderen tot het zacht is. Daarna het gebakken gehakt en de gekookte rijst, suiker, zout, azijn toevoegen en breng het geheel kort aan de kook. Verse kool kan door zuurkool worden vervangen, in dit geval wordt de azijn niet toegevoegd.
	

Kanycma

*Hoofdgerecht of
bijgerecht*

*Bereidingstijd:
ca. 1,5 uur*

*Serveertip:
Heet serveren*



9. BLINY (DIKKE PANNENKOEKEN OF FLENSJES)

Ingrediënten	Bereidingswijze
• 300 gram bloem • 2-3 eieren • ½ liter karnemelk • 40 gram gesmolten roomboter • 1 el. rijsmiddel/bakpoeder • een klein snuifje zout • 1 tl. suiker	In de Wit-Russische keuken worden pannenkoeken opgediend als voorgerecht (met jus, lever, gehakt, ui), tussengerecht of een zoet nagerecht (met cottage cheese, jam, bessen, stroop, kwark, fruit). Alles mengen en het pannenkoekenbeslag is klaar. Het rijsmiddel (ook bakkersoda genoemd) wordt met paar druppels azijn geactiveerd. Voeg het toe aan het beslag. Heb je geen blender, meng dan alles met de garde tot er geen klontjes meer in het beslag zijn. Laat het beslag even op kamertemperatuur (of iets hoger, indien mogelijk) staan (20-30 min). Giet 1 el. van het beslag op de hete pan en bak de bliny tot licht gouden kleurtje. Plantaardige olie of roomboter worden even veel gebruikt.
	

10. WILDE PADDENSTOELEN SOEP

Ingrediënten	Bereidingswijze
• eekhoorntjesbrood of berken boleet of kastanje boleet (geen champignons) vers of droog • parelgerst/parelgort • 1 ui • 5-6 augurkjes • laurierblad • peterselie	Als u verse paddenstoelen gaat gebruiken, reinig die zorgvuldig. Leg de paddenstoelen in een steelpan met kokend water. Verwijder eventueel het schuim, voeg zout, peper en laurierblad toe en laat ca.40 min koken. Ondertussen uien en wortelen schillen. Ui in blokjes snijden, worteltjes raspen. Bak daarna het ui en de wortel goudbruin in plantaardige olie. Aardappelen snijden in kleine blokjes. Gare paddenstoelen snijden in blokjes en terug leggen in pan samen met gebakken uien, wortelen en gesneden aardappels. De parelgerst gedurende 15-25 min apart koken, daarna toevoegen aan de soep. Als laatste de fijn gesneden augurkjes en peterselie toevoegen. 1 uur laten staan sudderen. Serveer de paddenstoelensoep met yoghurt of room.
	

Бліны

*Hoofd/nagerecht/
voorgerecht/bijge
recht*

*Bereidingstijd:
ca.half uur*

*Serveertip:
heet met yoghurt
/roomboter/spekje
s/stroop*



Грыбны суп

Voorgerecht

*Bereidingstijd:
ca.1-1.5 uur*

*Serveertip:
met verse
kruiden, zure
room*



MET DANK AAN MEERDERE WIT-RUSSISCHE KOOKBOEKEN EN
WEB-SITES, COVER FOTO'S : IRINA-ALEX STUDIO



