



## Уха из котла



Для варки ханты и манси используют и крупную и мелкую рыбу. Тщательно очищают от чешуи ножом. Готовят рыбу в открытых котлах, а значит при относительно низкой температуре. После закипания воды в котле ее варят совсем недолго. Например, язь считается готовым, когда на поверхность всплывет голова. Еще один признак готовности рыбы – когда провариваются и белеют глаза на рыбьих головах.

Тушки и куски крупной рыбы не должны развариваться. Для того, чтобы они не деформировались при варке и проваривались быстро и равномерно, на мякоть боков при разделке наносят параллельные поперечные надрезы.

При такой быстрой варке рыба остается сочной и вкусной, но отвар – не слишком насыщенный. Поэтому он не считается полноценной едой – его часто сливают собакам. Готовую отварную рыбу выкладывают в деревянное блюдо.

Для обозначения собственно ухи манси пользуются словом «исмит» – «отвар», похлебка. По общему мнению, самая вкусная – уха из свежей живой неочищенной рыбы – «ыльыв-кул-некар-инк». Чешуя действительно придает ей особый навар. Накипь с любой ухи не убирают, считается что она добавляет вкус.

Особенно лакомой считается уха из ершей. При этом их не потрошат.



Порой рыбные отвары заправляли мукой. Уху с мучной заправкой манси называют «колас» – досл. «мука». По общему мнению. Лучше всего взять ржаную муку или обдирную муку. Её можно всыпать в кипящий суп и дать загустеть при непрерывном помешивании, а вот пшеничную муку лучше предварительно развести холодной водой, чтобы не оставалось комков.

Из мякоти отварной рыбы готовили различные блюда. Например, её смешивали с ягодами. Предлагаем рецепты приготовления из рыбы.



## Щука с ягодой

(манси)

Отварную мякоть щуки, освобожденную от костей, растирают с черникой, брусникой или клюквой в однородную массу, получая что-то вроде рыбного паштета с приятным кисловатым вкусом.

## **Рыбный суп с плодами и листьями черёмухи** (манси)

Такой суп готовят из мелкой рыбы. В процессе варки в бульон добавляют плоды и листья черёмухи. Когда рыба готова, ее добавляют плоды и листья черёмухи. Когда рыба готова, ее достают из бульона и толкут вместе с костями и вновь опускают в отвар, загущая его мукой и дав покипеть.

## **Чебак отварной с ягодой – «нёлом пуль»** (кондинские манси)



По бокам, по всей длине тушке чебака, начиная от головы, делают неглубокие поперечные надрезы. При этом движение лезвия идёт «от себя» – тогда они получаются ровные. Придерживая за грудной плавник, делают косой поперечный надрез на брюшке у основания жабер, от него вдоль брюшка. В основании головы отсекают и достают внутренности. Чебаков отваривают, вынимают спинки, смешивают с брусникой и разминают в однородную массу. Ягод при этом кладут больше, чем рыбы.

Анна Горлова,  
председатель Мегионского городского отделения  
Общественной организации «Спасение Югры»