

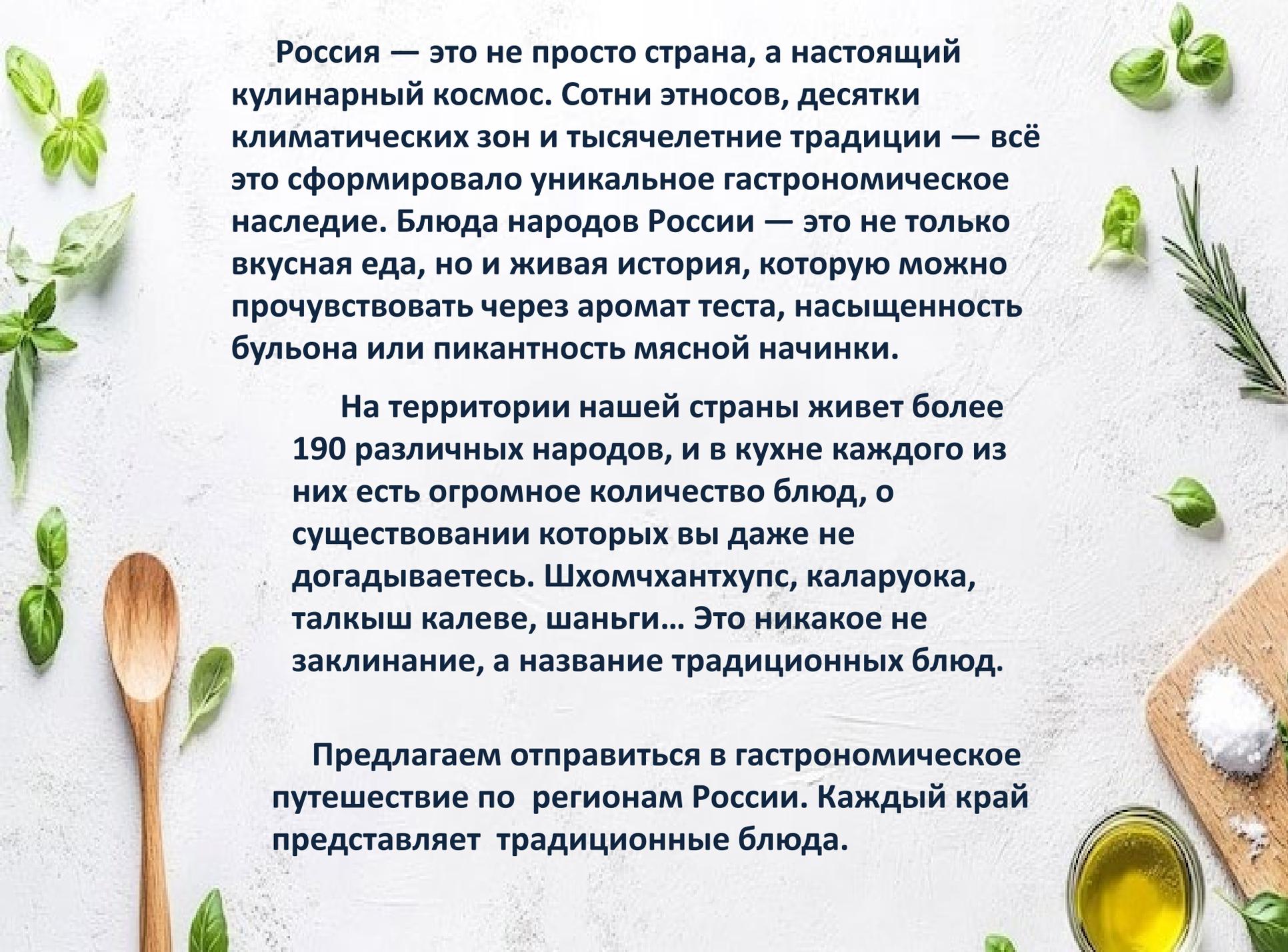


Рецепт дружбы

**Национальные Кухни
народов России**



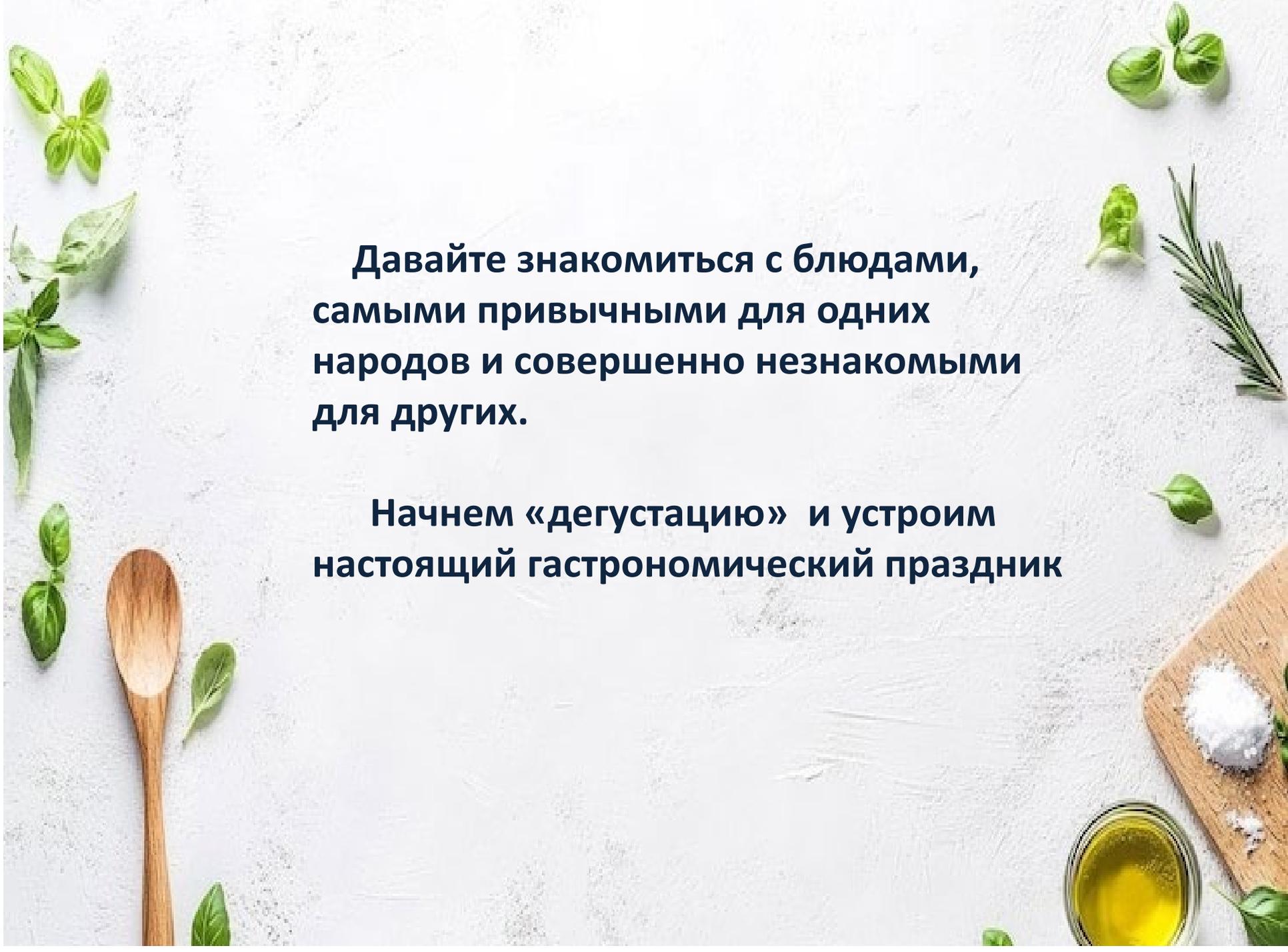
**2026 год – год
единства народов
России**



Россия — это не просто страна, а настоящий кулинарный космос. Сотни этносов, десятки климатических зон и тысячелетние традиции — всё это сформировало уникальное гастрономическое наследие. Блюда народов России — это не только вкусная еда, но и живая история, которую можно прочувствовать через аромат теста, насыщенность бульона или пикантность мясной начинки.

На территории нашей страны живет более 190 различных народов, и в кухне каждого из них есть огромное количество блюд, о существовании которых вы даже не догадываетесь. Шхомчхантхупс, каларуока, талкыш калеве, шаньги... Это никакое не заклинание, а название традиционных блюд.

Предлагаем отправиться в гастрономическое путешествие по регионам России. Каждый край представляет традиционные блюда.

The background is a white, textured surface, possibly a wall or a large piece of paper. It is decorated with fresh green herbs, including basil and rosemary, scattered around the edges. A wooden spoon is positioned vertically on the left side. In the bottom right corner, there is a small glass containing yellow oil and a wooden cutting board with a pile of white salt. The text is centered in the upper half of the image.

**Давайте знакомиться с блюдами,
самыми привычными для одних
народов и совершенно неизвестными
для других.**

**Начнем «дегустацию» и устроим
настоящий гастрономический праздник**

Русская кухня – ее основа – простые, но сытные блюда: супы, каши, пироги, пельмени и всевозможные соленья.



Самые популярные и известные блюда:

Борщ



Щи



Окрошка



Уха



Пельмени



Холодец



Гурьевская каша



Нажмите на картинку и узнаете историю блюда.

Борщ

Впервые его рецепт упоминается в «Домострое» XVI века. В то время суп варили с листьями борщевика, но не ядовитого, а его безобидных видов: сибирского или обыкновенного. Считается, что от этого рецепта и произошло название «борщ». Постепенно борщевик перестали добавлять в еду, а к XVIII веку его окончательно вытеснила свёкла, и борщом стали называть свекольный суп с мясом, птицей или даже рыбой.



Щи

В русской кухне существует как минимум 60 рецептов этого супа. Щи были своеобразным русским «фастфудом»: писатель XVIII века А. Т. Болотов в своих мемуарах упоминает замороженный суп, который брали с собой в дорогу, чтобы не готовить обед и ужин в поездке.



Окрошка

Этот холодный суп — традиционное блюдо русской кухни. Впервые его рецепт встречается в кулинарных книгах 1790 года, хотя упоминания о «супе из пивного уксуса, накрошенного лука и перца» появляются ещё в документах времён Петра I. Считается, что название «окрошка» произошло от слова «крошево», означающего смесь мелко нарезанных продуктов.



Уха

Слово "уха" когда-то означало вовсе не суп! В Древней Руси так называли любой наваристый бульон – мясной, куриный или даже грибной. Рыбная уха оформилась как отдельное блюдо лишь к XVII веку, когда рыба стала доступнее и вошла в постное меню.

Постепенно уха превратилась в символ русской кухни. Её варили в крестьянских избах и на царских пирах, добавляя разные виды рыбы, специи, коренья и даже водку – для прозрачности бульона.



Пельмени

С мясом, рыбой или птицей — они давно стали неотъемлемой частью традиционной русской кухни. Неизвестно, где и когда изобрели первые пельмени, но к середине XIX века они встречались почти в каждом регионе России. Их ели на фронте во время Великой Отечественной войны и даже отправляли в подарок бойцам-красноармейцам. Так, в 1942 году жительницы Иркутской области налепили полтонны пельменей и отправили солдатам.



Холодец

Рецепты желе с кусочками мяса встречаются в истории русской кухни с XVI века. Первоначально блюдо называлось «студень», а делали его из говяжьих или свиных ног: их несколько часов варили, потом снимали мясо, заливали получившимся бульоном и давали застыть.

В традиционной русской кухне холодец считался праздничным блюдом, которое готовили к Новому году и Рождеству. Подавали его с хреном, горчицей и соленьями: огурцами, помидорами или квашеной капустой.



Гурьевская каша

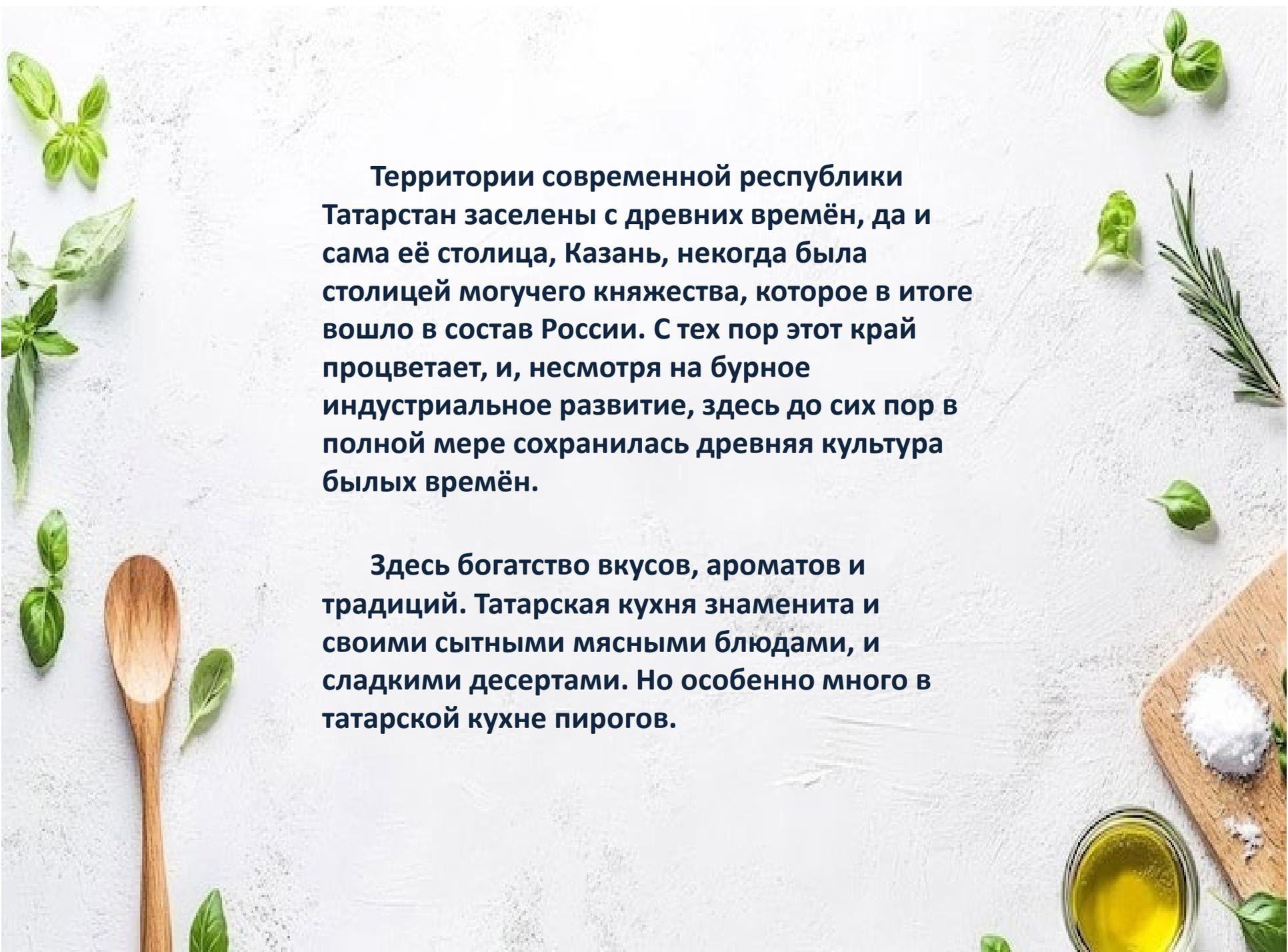
В русской кухне это блюдо появилось в XIX веке. Сладкую манную кашу с ягодами и орехами готовили на молоке с добавлением сливок. Сначала её варили, снимая появляющуюся пенку. Потом выкладывали слоями крупу, снятые пенки, ягодную и ореховую начинку, а затем запекали до золотистой корочки. Подавали горячей, поливая сладким сиропом или вареньем.

Говорят, что гурьевская каша была любимым десертом Александра III и даже спасла ему жизнь. В 1888 году поезд императора сошёл с рельсов в результате покушения. Александр III должен был отдыхать в спальном вагоне, но пришёл на обед в вагон-ресторан за гурьевской кашей. Ресторан устоял, а императорский разбился



Татарстан





Территории современной республики Татарстан заселены с древних времён, да и сама её столица, Казань, некогда была столицей могучего княжества, которое в итоге вошло в состав России. С тех пор этот край процветает, и, несмотря на бурное индустриальное развитие, здесь до сих пор в полной мере сохранилась древняя культура былых времён.

Здесь богатство вкусов, ароматов и традиций. Татарская кухня знаменита и своими сытными мясными блюдами, и сладкими десертами. Но особенно много в татарской кухне пирогов.

Тутырган тавык

Фаршированная курица по-татарски. Вроде ничего особенного, если не знать, чем и как ее фаршируют. Смесь из яиц, молока и сливочного масла заливают под куриную кожу. Потом тушку оборачивают фольгой и варят в подсоленной воде 1–1,5 часа.

Блюдо весьма сложное в исполнении: одно неловкое движение — и омлет просто вытечет из курицы. Случиться это может и во время варки. Поэтому тушку зашивают со всех сторон и тщательно следят за процессом.



Талкыш калеве

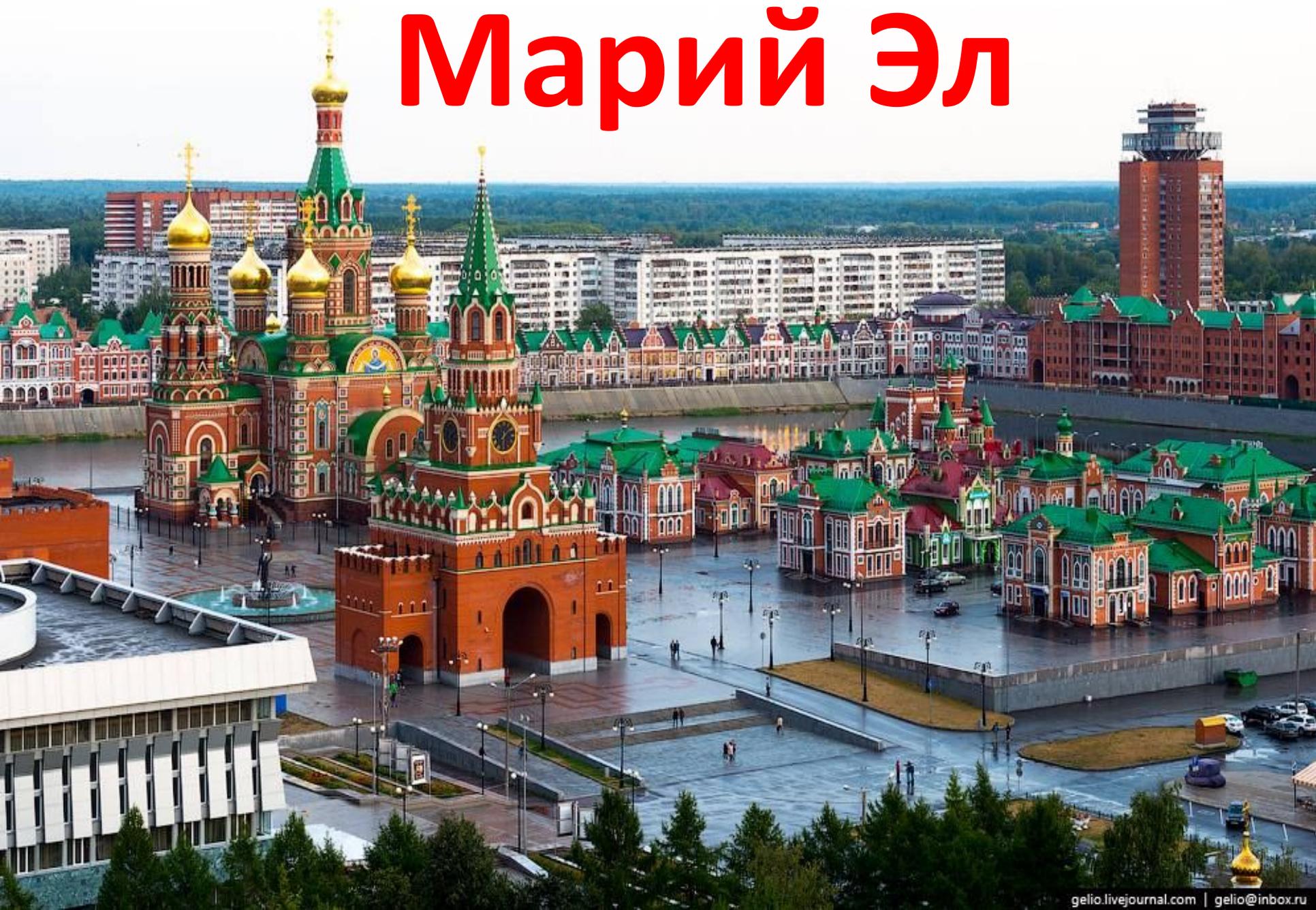
Татарский десерт, что-то среднее между сахарной ватой и халвой. Несмотря на маленькое количество ингредиентов, одно из самых сложных блюд в кухне Татарстана.

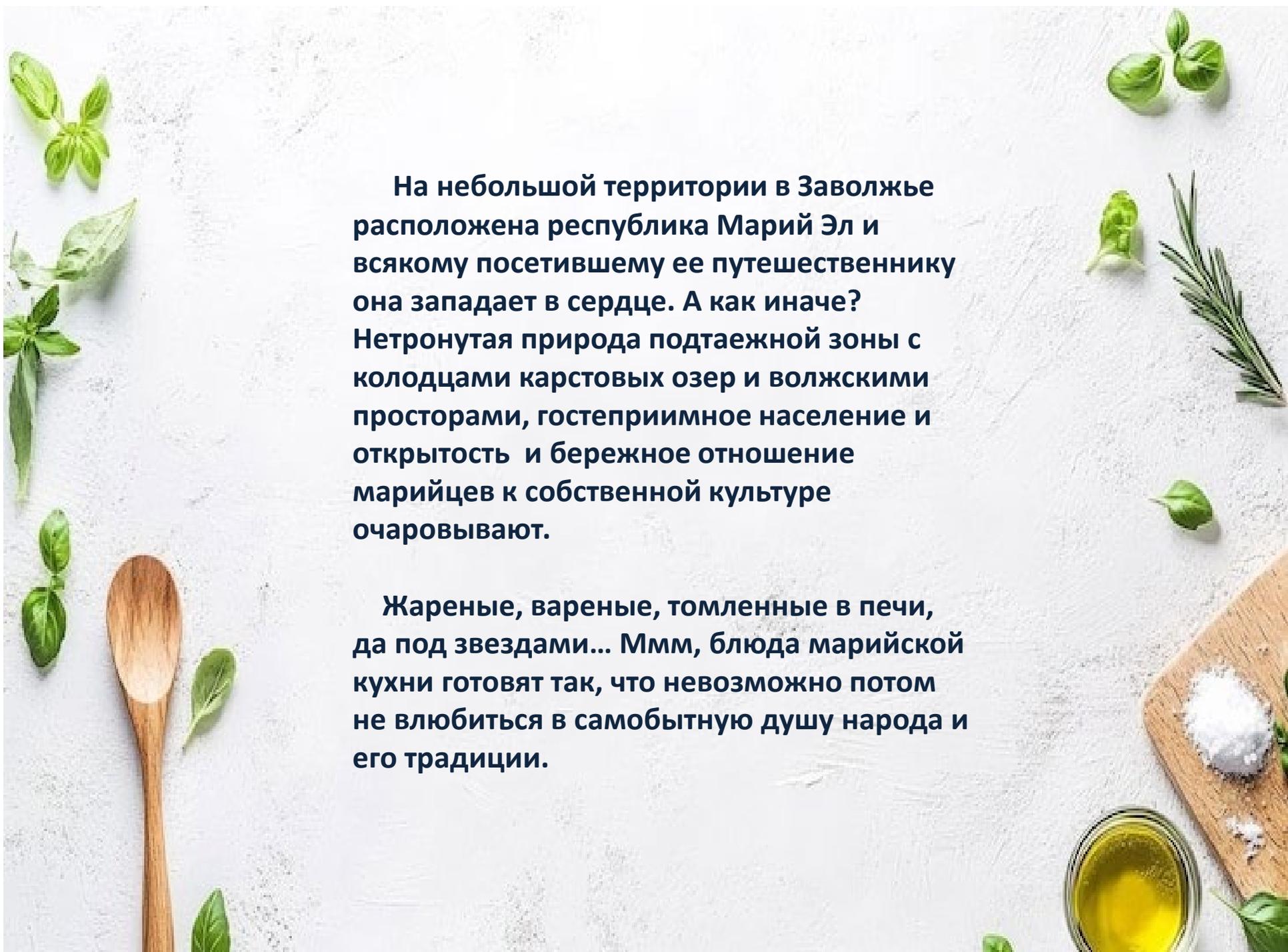
Секрет создания воздушной сахарной нити для оболочки в умении работать с сиропом. Мастера говорят, что массу нужно чувствовать руками. Слишком горячая обжигает и рвется, слишком холодная ломается и крошится. Идеальное состояние, когда сироп податлив, словно теплый воск. И никакого блеска. Поверхность талкыш калеве должна быть сухой и бархатистой.

По восточной философии, татарские конфеты в виде пирамидок символизируют устойчивость и гармонию. А белый цвет ассоциируется с гостеприимством и радостью.



Марий Эл





На небольшой территории в Заволжье расположена республика Марий Эл и всякому посетившему ее путешественнику она западает в сердце. А как иначе? Нетронутая природа подтаежной зоны с колодцами карстовых озер и волжскими просторами, гостеприимное население и открытость и бережное отношение марийцев к собственной культуре очаровывают.

Жареные, вареные, томленные в печи, да под звездами... Ммм, блюда марийской кухни готовят так, что невозможно потом не влюбиться в самобытную душу народа и его традиции.

Подкоголи

Схожи с варениками, но отличаются бóльшим размером. Кроме того, их не лепят, а плетут по особой технике. Речь идёт о защипах сбоку. Раньше в начинку подкоголей добавляли зайчатину и мясо барсука, ту дичь, что добывали на охоте. Сейчас внутрь кладут картофель и грибы, творог, рыбу и овощи. Подают подкоголи со сметаной или сливочным маслом. В Йошкар-Оле установлен памятник подкоголям, более того, у них есть свой праздник, который отмечается 26 ноября.



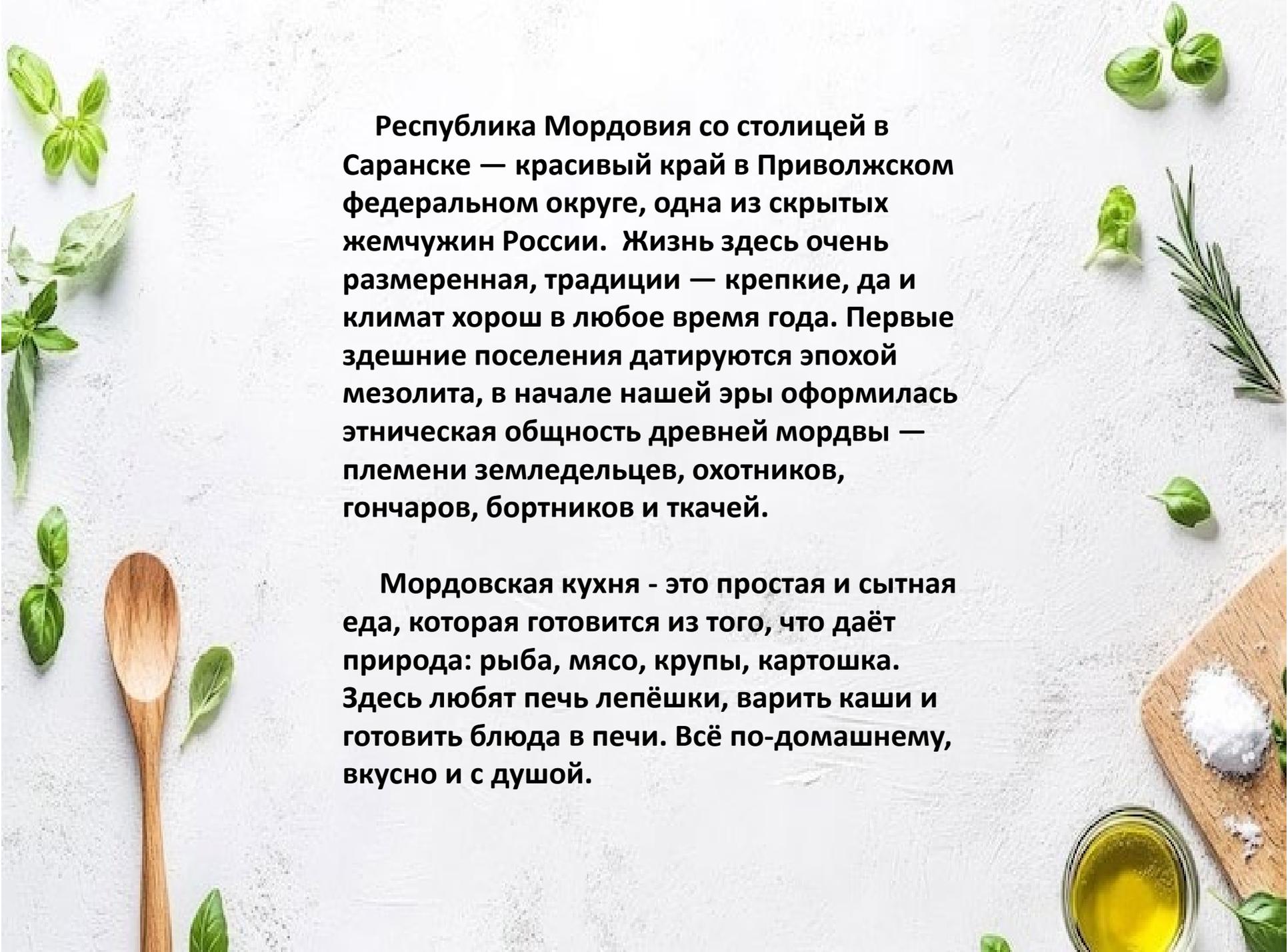
Коман мелна

представляет собой марийскую версию блинного торта. Толстые блины укладываются в три слоя и готовятся из разных ингредиентов. В первом слое — привычная пшеничная или ржаная мука, яйцо, молоко и соль. Второй уже отличается — в него добавляют манную крупу, простоквашу или кефир, сметану. Самый необычный третий слой делают из овсяной крупы и сметаны. Примечательно, что блины накладываются друг на друга при выпекании, чтобы они схватились. В традиционном рецепте коман мелна готовят в печи, а верхушку смазывают смесью яйца, крупы и сметаны.



Мордовия



The background is a light-colored, textured surface, possibly a stone or concrete countertop. It is decorated with various fresh ingredients: several sprigs of green basil leaves are scattered around the left and top edges; a single sprig of rosemary is on the right; a wooden spoon is positioned vertically on the left side; a small glass bowl containing yellow oil is in the bottom right corner; and a wooden cutting board with a pile of white salt is also in the bottom right. The text is centered in the upper half of the image.

Республика Мордовия со столицей в Саранске — красивый край в Приволжском федеральном округе, одна из скрытых жемчужин России. Жизнь здесь очень размеренная, традиции — крепкие, да и климат хорош в любое время года. Первые здешние поселения датируются эпохой мезолита, в начале нашей эры оформилась этническая общность древней мордвы — племени земледельцев, охотников, гончаров, бортников и ткачей.

Мордовская кухня - это простая и сытная еда, которая готовится из того, что даёт природа: рыба, мясо, крупы, картошка. Здесь любят печь лепёшки, варить каши и готовить блюда в печи. Всё по-домашнему, вкусно и с душой.

Овтонь лапат

переводится с мордовского как «медвежья лапа». Не пугайтесь, ни один бурый при приготовлении блюда не пострадал. Это котлета в форме медвежьей лапы, для которой понадобятся свиной фарш и свиная печень. В некоторых рецептах встречается говядина, что тоже возможно. Мясо панируется в сухарях, а остатки хлеба используют для украшения — на тарелке они должны выглядеть как медвежьи когти. В качестве гарнира подают овощи или картофель.



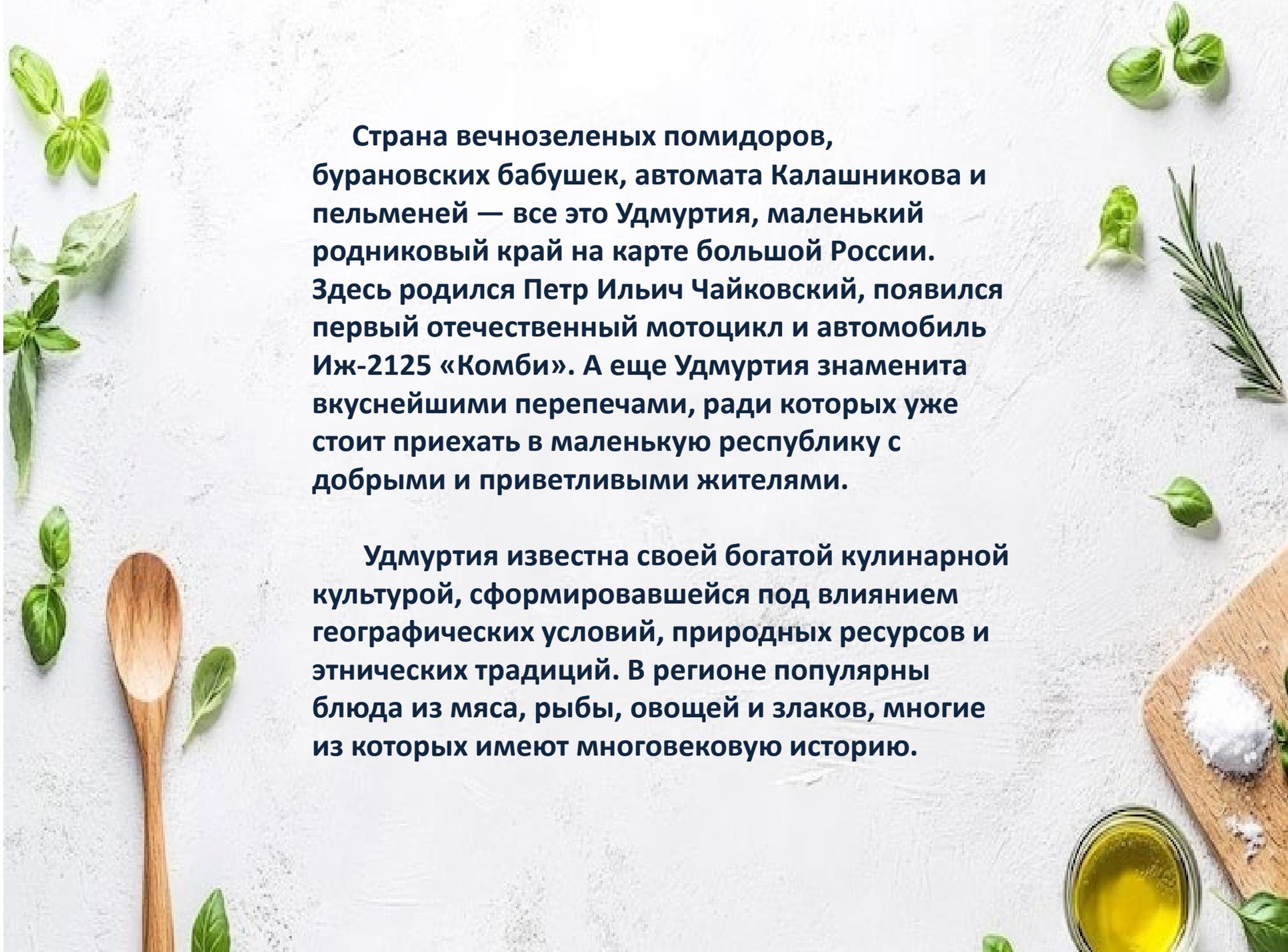
Селянка

вызывает ассоциации с солянкой, но это два разных блюда. Мордовский суп варится из субпродуктов: голяшки или грудинки, печени, почек, сердца и лёгкого. Именно последний ингредиент — главный в селянке. Обычно используют свинину, но говядина и телятина тоже подойдут. Вместе с субпродуктами в горшочке тушатся морковь, лук и специи. Традиционно суп готовят в печи на второй день свадьбы или когда забивают бычка. Подают селянку с маринованными огурцами.



Удмуртия





Страна вечнозеленых помидоров, бурановских бабушек, автомата Калашникова и пельменей — все это Удмуртия, маленький родниковый край на карте большой России. Здесь родился Петр Ильич Чайковский, появился первый отечественный мотоцикл и автомобиль Иж-2125 «Комби». А еще Удмуртия знаменита вкуснейшими перепечами, ради которых уже стоит приехать в маленькую республику с добрыми и приветливыми жителями.

Удмуртия известна своей богатой кулинарной культурой, сформировавшейся под влиянием географических условий, природных ресурсов и этнических традиций. В регионе популярны блюда из мяса, рыбы, овощей и злаков, многие из которых имеют многовековую историю.

Перепечи

открытые пирожки с яичной заливкой, похожие на тарталетки. Круглая форма отсылает к солнцу и жизни. Раньше блюдо готовили перед печью, жара огня хватало для запекания. Сейчас же будущие перепечи выкладывают в духовку. Начинка может быть разной: грибной, мясной, картофельной, но обязательно с яйцом, как мы упомянули выше. Ещё одна константа перепечей — добавление ржаной муки к пшеничной.



Пельмени или пельнянь

Хотя историки кулинарии продолжают спорить о том, где возникли первые пельмени, их родиной в России считают Удмуртию. Само слово «пельнянь» (где «пель» — «ухо», а «нянь» — «хлеб») пришло именно из финно-угорских языков. Правда, версий, откуда именно, довольно много: из коми, удмуртского, мансийского или, может, даже финского.

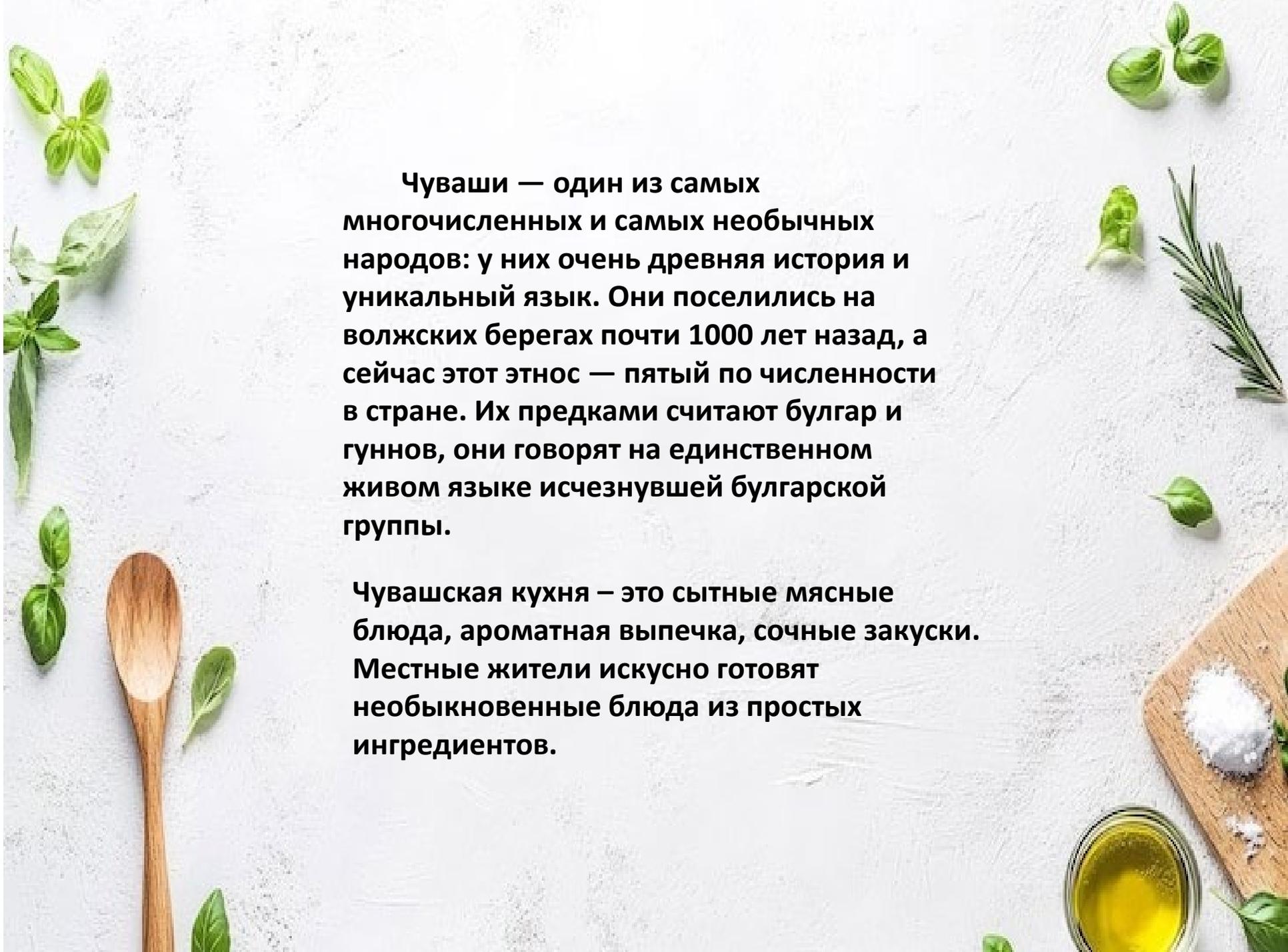
Традиционные удмуртские пельмени готовили из нескольких видов мяса (говядины, баранины, свинины) с добавлением лука, но без обилия специй. А подавали обязательно вместе с бульоном, в котором они варились.

А в январе в Удмуртской Республике традиционно проходит гастрономический фестиваль «Всемирный день пельменя», где лакомство готовят повара из разных регионов России. Так, в 2025 году гости фестиваля съели 190 000 пельменей.



Чувашия



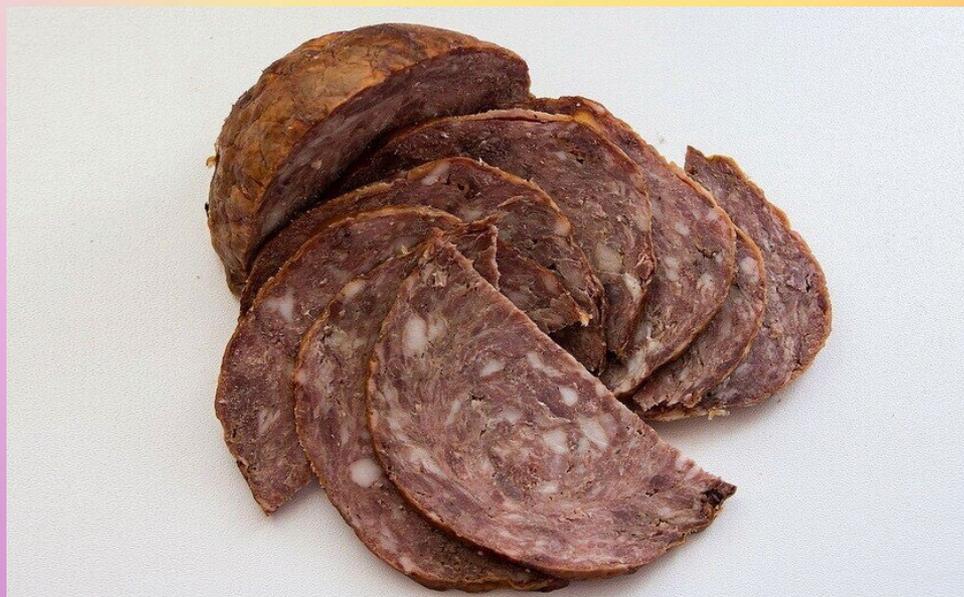


Чуваши — один из самых многочисленных и самых необычных народов: у них очень древняя история и уникальный язык. Они поселились на волжских берегах почти 1000 лет назад, а сейчас этот этнос — пятый по численности в стране. Их предками считают болгар и гуннов, они говорят на единственном живом языке исчезнувшей болгарской группы.

Чувашская кухня – это сытные мясные блюда, ароматная выпечка, сочные закуски. Местные жители искусно готовят необыкновенные блюда из простых ингредиентов.

Шартан

Самое известное блюдо национальной чувашской кухни и главный местный деликатес. Шартан (ширтан) – это мясо барашка с чесноком и специями, которое запекают в духовке. Содержимое помещают в натуральную оболочку из овечьего желудка. Получается что-то вроде колбасы (только не называйте ее так в Чувашии – повара обидятся) или мясного рулета. Блюдо запекают на медленном огне в несколько этапов. Сначала ждут румяную корочку, остужают, затем повторяют процесс. Мясо получается полусухим и фантастически нежным. Сегодня в Чувашии иногда заменяют баранину свининой или говядиной. Но блюдо все равно пользуется успехом – отзывы о шартане традиционно восторженные.



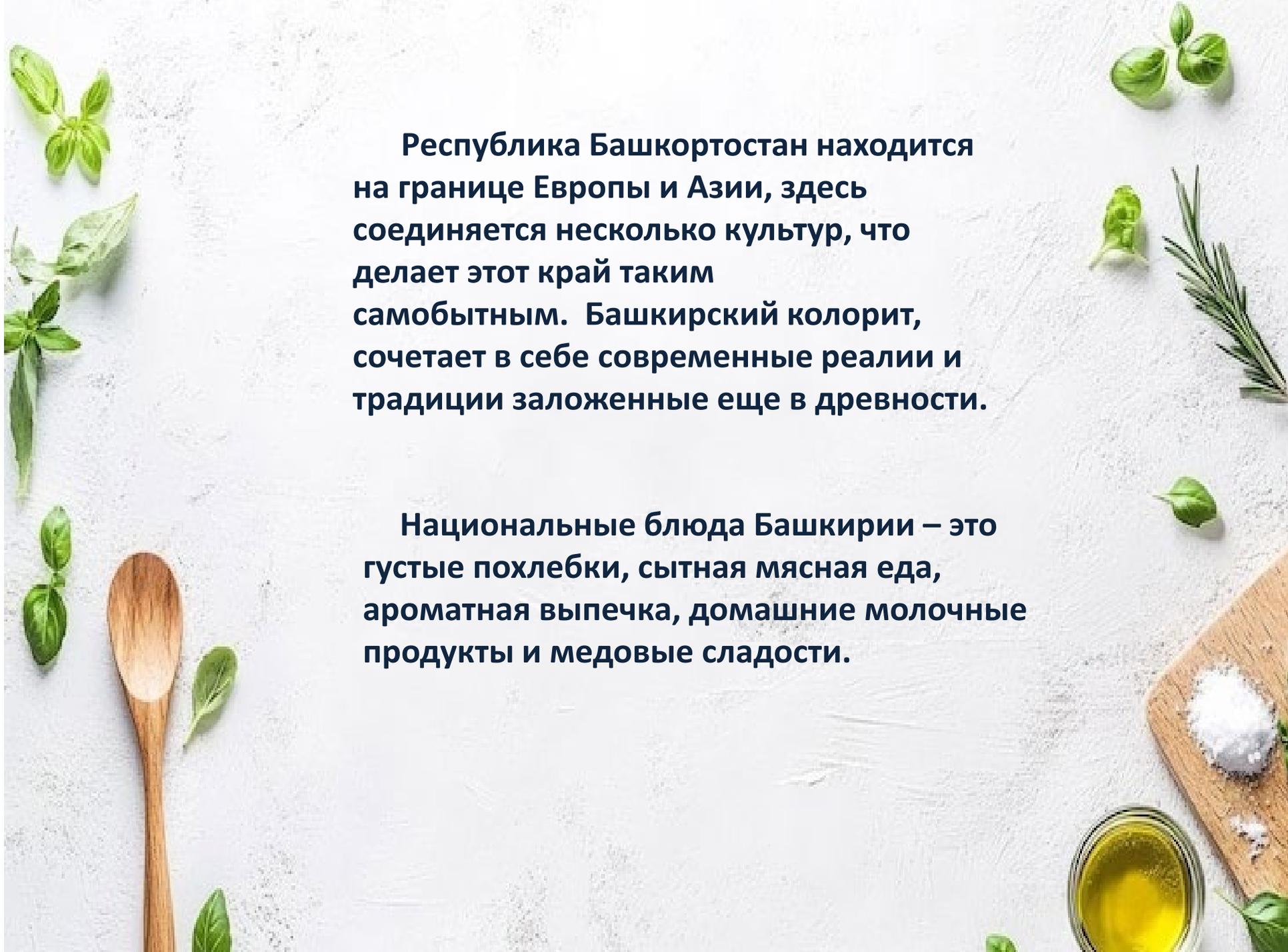
Хуплу

в Чувашии готовят по праздникам и считают символом благополучия. Изначально это был закрытый пирог из дрожжевого теста с мясом и рисом внутри. Со временем рис заменил картофель, также вместо традиционной свинины можно выбрать говядину, баранину, курицу или даже рыбу. Начинка выкладывается слоями: крупа, картофель, лук и мясо. Сверху пирог закрывают слоем теста и украшают. Круглая форма хуплу отсылает к солнцу — важному в язычестве обозначению.



Башкортостан



The background is a light-colored, textured surface, possibly a wall or a large piece of paper. It is decorated with various fresh herbs and kitchen items. On the left side, there are several sprigs of green basil leaves. In the bottom left corner, a wooden spoon is positioned vertically. On the right side, there are more basil leaves, a sprig of rosemary, and a small wooden cutting board with a pile of white salt. In the bottom right corner, there is a small glass jar containing yellow oil. The overall aesthetic is clean, fresh, and natural.

Республика Башкортостан находится на границе Европы и Азии, здесь соединяется несколько культур, что делает этот край таким самобытным. Башкирский колорит, сочетает в себе современные реалии и традиции заложенные еще в древности.

Национальные блюда Башкирии – это густые похлебки, сытная мясная еда, ароматная выпечка, домашние молочные продукты и медовые сладости.

Бешбармак

Его название дословно переводится как «пять пальцев», что отражает специфику употребления. Традиционно бешбармак принято подавать на общем блюде, с которого каждый может взять еду руками.

Башкиры до сих пор придерживаются определенных правил приготовления и подачи этого праздничного блюда. Берут хороший кусок жирного мяса — баранины или конины — вместе с костями, а затем варят его на слабом огне 2—2,5 часа. Готовое мясо охлаждают и нарезают небольшими кусочками.

Лапша для бешбармака готовится из крутого яичного теста, которое нарезают небольшими прямоугольниками или квадратиками. Затем заготовки отваривают в мясном бульоне и сдабривают маслом или бульонным жиром. Бешбармак едят, запивая из мисок шурпой — наваристым мясным бульоном.



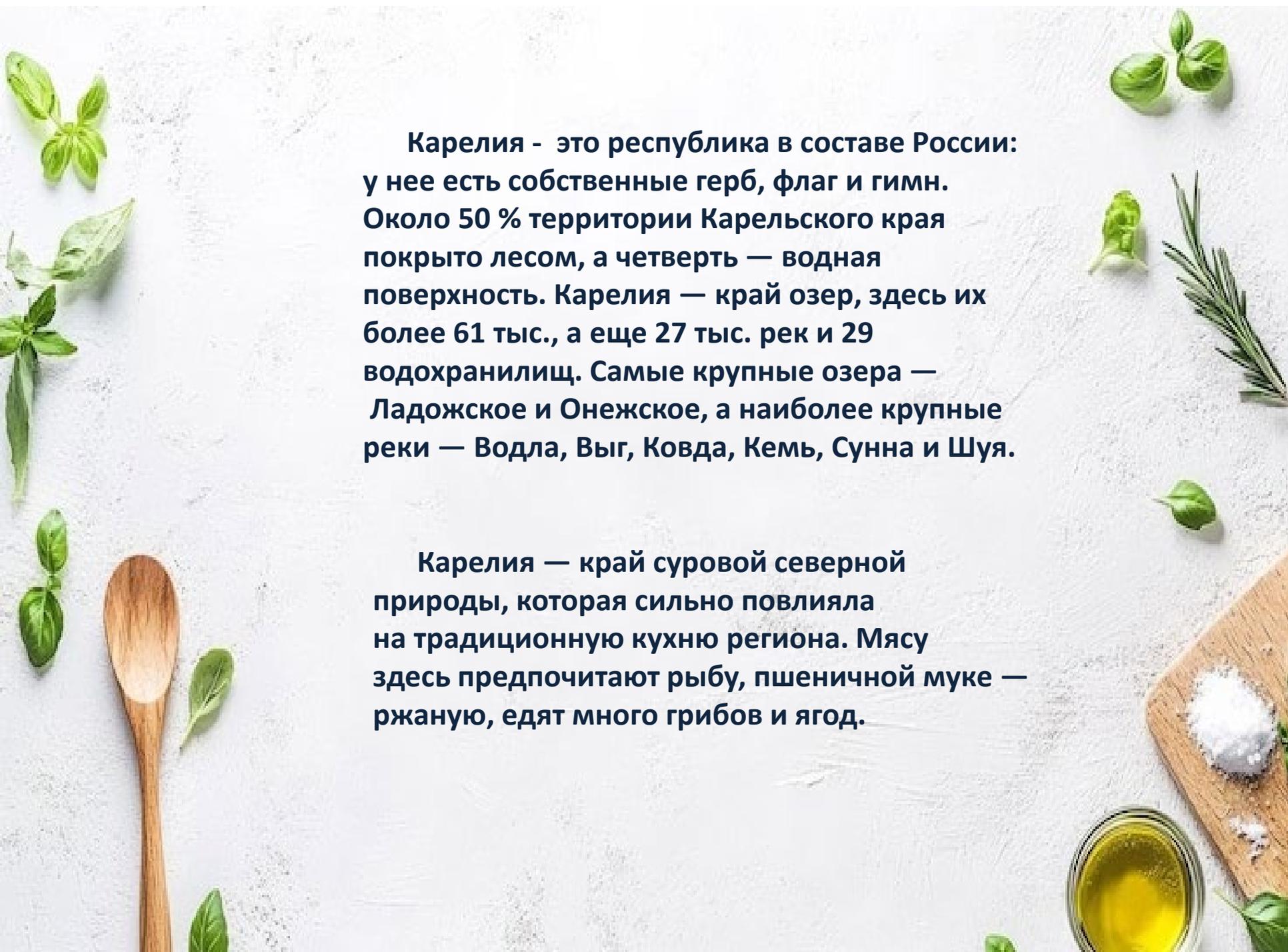
Баурсак

называют старшим братом чак-чака. Сладости действительно похожи, оба блюда есть в татарской и башкирской кухнях. Обычно в Башкортостане баурсак делают из дрожжевого теста или с добавлением молока и топленого масла. Он также пропитан сахарно-медовой карамелью. Кусочки баурсака гораздо больше, чем в чак-чаке. Кроме того, по традиционному рецепту, баурсак жарят на жиру. В наши дни многие предпочитают готовить его на подсолнечном масле. Баурсак может быть солёным, но эта версия больше относится к казахской кухне.



Карелия





Карелия - это республика в составе России: у нее есть собственные герб, флаг и гимн. Около 50 % территории Карельского края покрыто лесом, а четверть — водная поверхность. Карелия — край озер, здесь их более 61 тыс., а еще 27 тыс. рек и 29 водохранилищ. Самые крупные озера — Ладожское и Онежское, а наиболее крупные реки — Водла, Выг, Ковда, Кемь, Сунна и Шуя.

Карелия — край суровой северной природы, которая сильно повлияла на традиционную кухню региона. Мясу здесь предпочитают рыбу, пшеничной муке — ржаную, едят много грибов и ягод.

Карельские калитки

Настоящий хит карельской кухни. Это небольшие открытые пирожки с разными начинками. По форме калитки бывают круглыми и квадратными, с защипами по краю.

По одной из версий, калитками пирожки стали называть из-за внешнего сходства с сумкой-калитой, в которой хранили деньги. Согласно другой, название отсылает к языческому празднику Коляды, в канун которого хозяйки выпекали эти угощения.



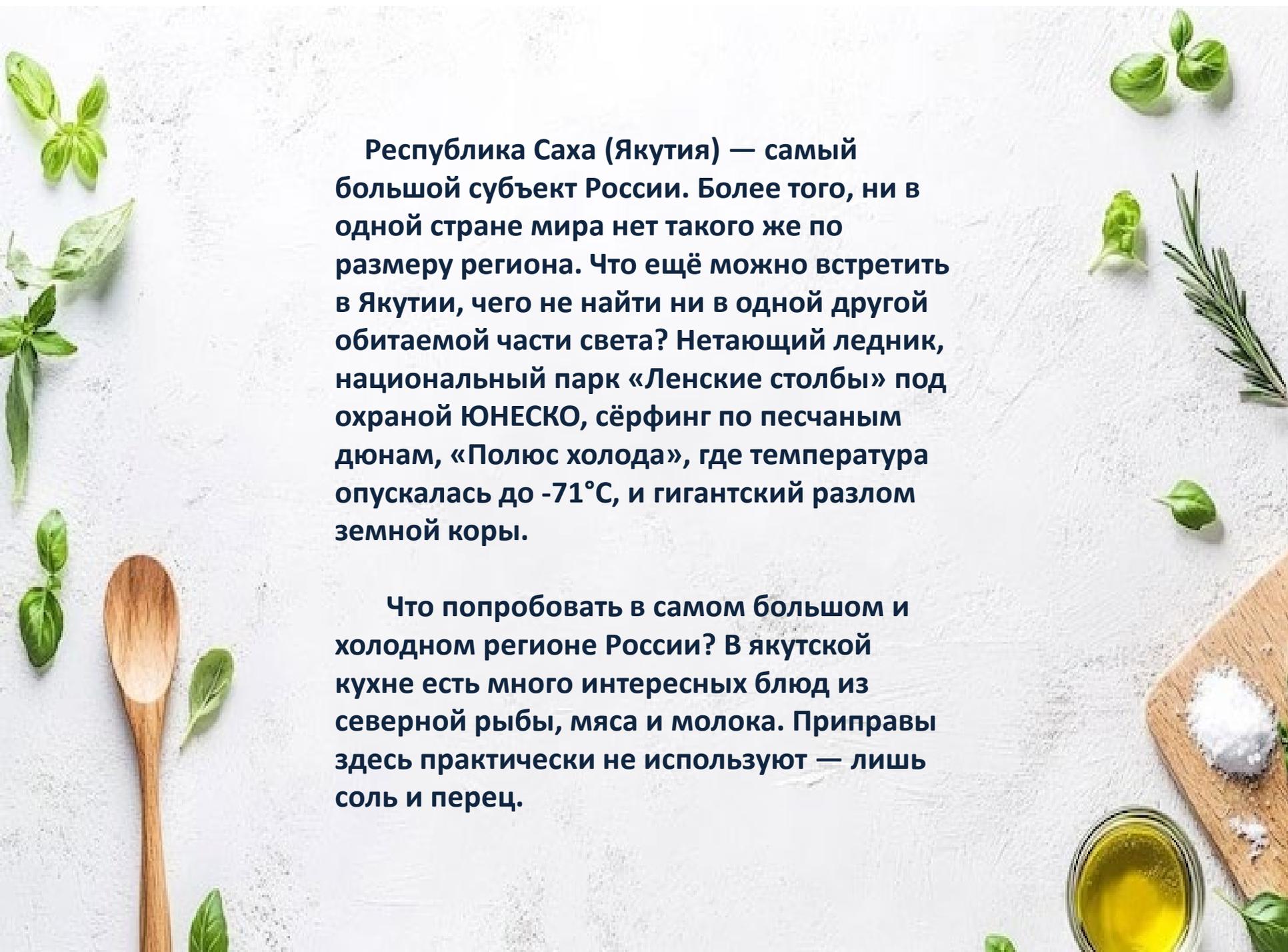
Каларуока

Считается одним из самых знаменитых карельских блюд, которое по популярности уступает лишь калиткам. Это местная уха, которую чаще всего готовят из сига, муксуна, форели и пеляди. Рыбу нарезают на кусочки, добавляют лук, картофель и варят. Главное отличие каларуоки от обычной ухи в том, что бульон пропускают через толстый слой остывшего берёзового угля. Делают это за пять минут до готовности ухи, чтобы убрать горечь и придать аппетитный аромат «с дымком».



Якутия





Республика Саха (Якутия) — самый большой субъект России. Более того, ни в одной стране мира нет такого же по размеру региона. Что ещё можно встретить в Якутии, чего не найти ни в одной другой обитаемой части света? Нетаящий ледник, национальный парк «Ленские столбы» под охраной ЮНЕСКО, сёрфинг по песчаным дюнам, «Полюс холода», где температура опускалась до -71°C , и гигантский разлом земной коры.

Что попробовать в самом большом и холодном регионе России? В якутской кухне есть много интересных блюд из северной рыбы, мяса и молока. Приправы здесь практически не используют — лишь соль и перец.

Строганина из рыбы

Одно из древнейших блюд северных народов — ему уже более четырёх веков. Для строганины особенно подходит жирная, «зимняя» рыба с белым мясом: чир, нельма, муксун, омуль. Выловленную зимой рыбу бросали на лёд, за пару минут она полностью промерзала, и затем её нарезали тонкими слайсами, посыпали солью и употребляли в пищу. Сейчас к соли добавляют ещё и чёрный перец. По аналогии делают строганину из мяса оленя.



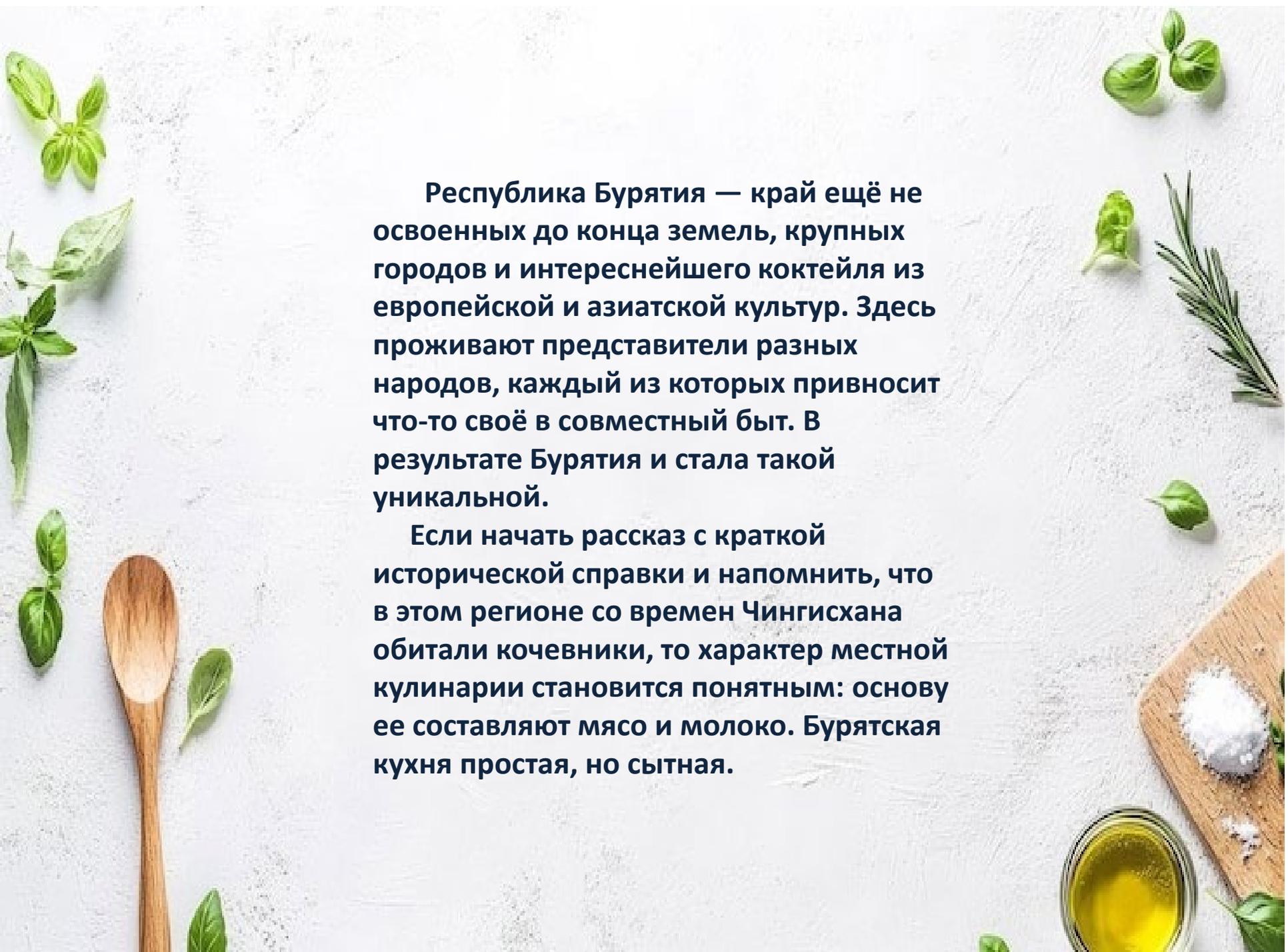
Куорчех

Взбитые деревенские жирные сливки с замороженными ягодами (брусникой, голубикой) и сахаром. Вместо сливок можно брать и сметану – дело вкуса. Кёрчех по традиции взбивают не миксером , а деревянным венчиком из березы (он называется « ытык») . Подавать такой десерт принято с лепёшками.



Бурятия





Республика Бурятия — край ещё не освоенных до конца земель, крупных городов и интереснейшего коктейля из европейской и азиатской культур. Здесь проживают представители разных народов, каждый из которых привносит что-то своё в совместный быт. В результате Бурятия и стала такой уникальной.

Если начать рассказ с краткой исторической справки и напомнить, что в этом регионе со времен Чингисхана обитали кочевники, то характер местной кулинарии становится понятным: основу ее составляют мясо и молоко. Бурятская кухня простая, но сытная.

Буузы,

а на русском позы, напоминают хинкали и манты. Они также состоят из теста и мяса. Для фарша обычно используют говядину, баранину, свинину и конину в разных сочетаниях. Но в отличие от «сородичей» у бууз есть отверстие наверху, через которое сначала выпивают бульон, а потом уже съедают начинку вместе с тестом. Другая особенность блюда — 33 защипа, столько же, сколько складок на одежде лам. Буузы появились в Бурятии с распространением буддизма.



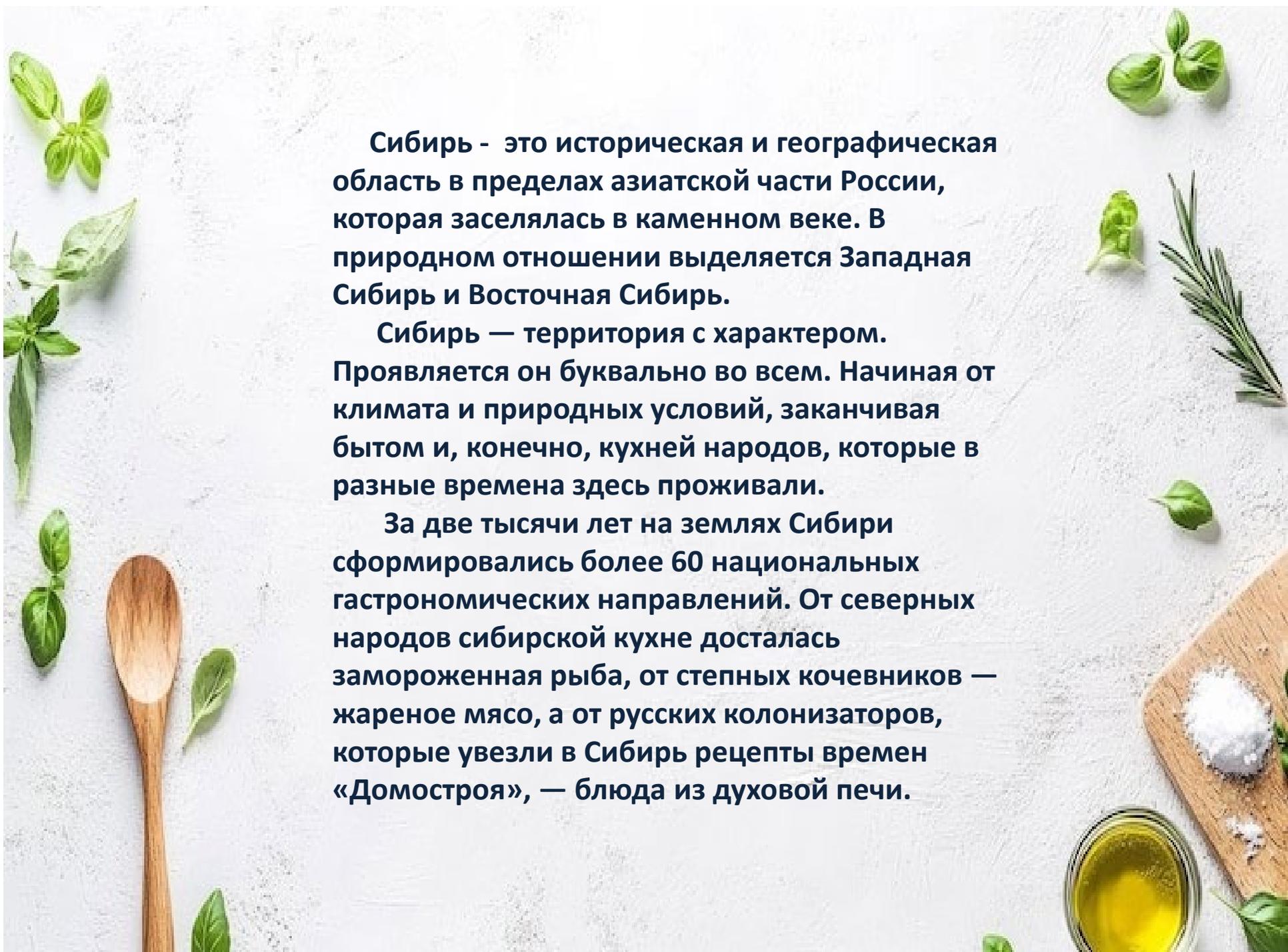
Зутран сай

— бурятский чай, которым можно наесться! Чтобы его заварить, понадобится зелёный чай, молоко, вода, пшеничная мука грубого помола, соль и бараний жир, который можно заменить сливочным маслом. Есть рецепты и с обжаренной ячменной мукой, но без жирненького точно не обойтись. Чай считается полезным, поскольку содержит витамины, укрепляет иммунитет и помогает сохранить тепло. Напиток имеет специфический маслянистый привкус, нередко его сравнивают с кашей.



**Сибирь (Республика Алтай, Тыва, Хакасия, Алтайский край,
Красноярский край, Иркутская, Кемеровская, Новосибирская,
Омская, Томская область)**





Сибирь - это историческая и географическая область в пределах азиатской части России, которая заселялась в каменном веке. В природном отношении выделяется Западная Сибирь и Восточная Сибирь.

Сибирь — территория с характером. Проявляется он буквально во всем. Начиная от климата и природных условий, заканчивая бытом и, конечно, кухней народов, которые в разные времена здесь проживали.

За две тысячи лет на землях Сибири сформировались более 60 национальных гастрономических направлений. От северных народов сибирской кухне досталась замороженная рыба, от степных кочевников — жареное мясо, а от русских колонизаторов, которые увезли в Сибирь рецепты времен «Домостроя», — блюда из духовой печи.

Суточные щи

— незатейливое по составу, но трудоёмкое в приготовлении блюдо. Сначала отваривают говядину и телятину, затем добавляют курицу. Пока мясо томится, нужно следить за огнём, то усиливать его, то убавлять. После в бульон добавляют мелко нарубленную квашеную капусту и варить её 10 минут. Не обойтись без поджарки из лука, моркови и корня петрушки, к которым добавляют измельчённый чеснок и перец. Как только овощи становятся золотистыми, кладут муку и томатную пасту. Затем поджарку соединяют с мясным бульоном, доводят до кипения и томят на маленьком огне. Это ещё не всё, когда щи остынут, их нужно заморозить на 2–3 дня. Именно в заморозке вся прелесть супа, после неё раскрывается вкус блюда, а капуста тает во рту.



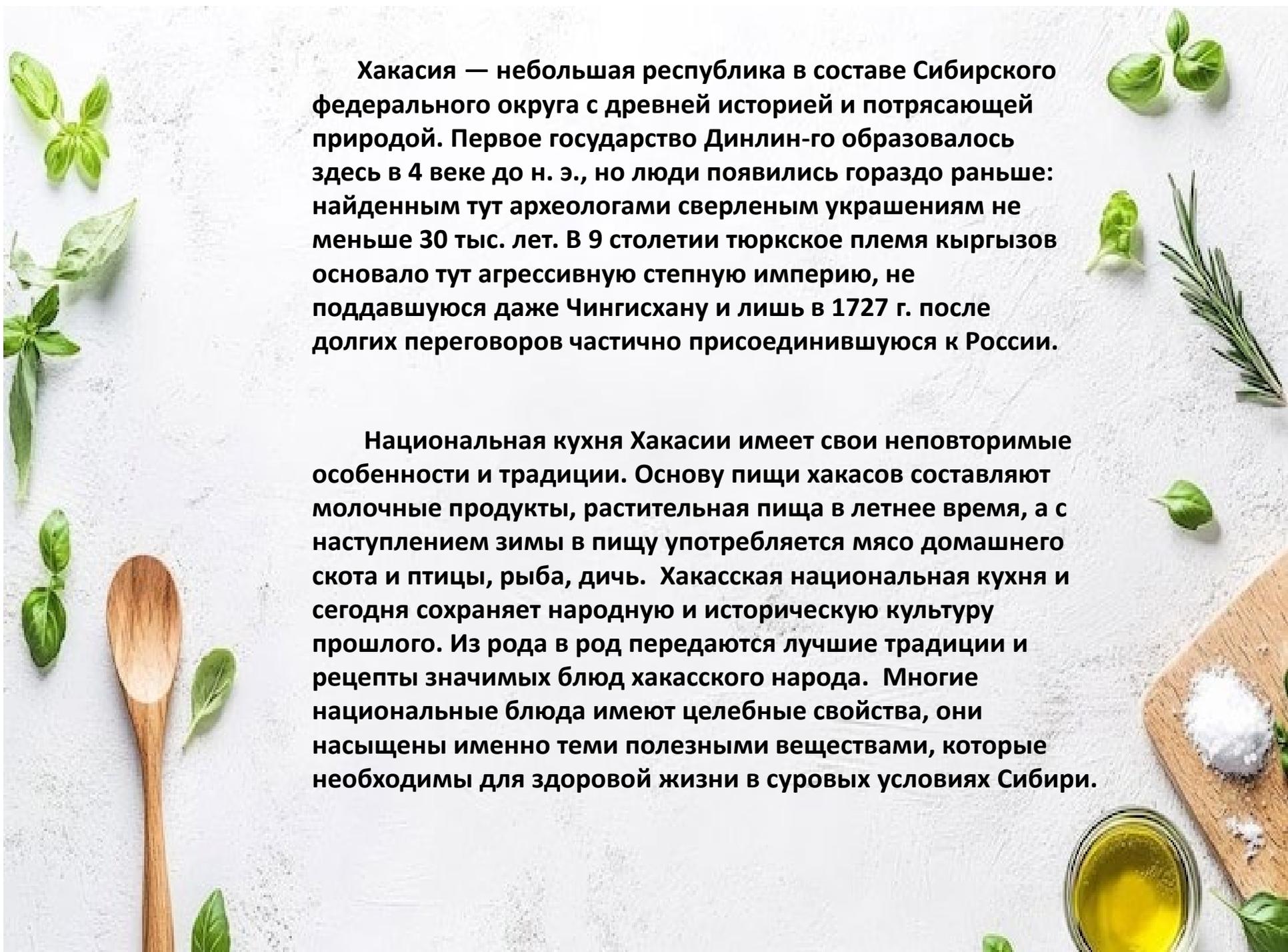
Шаньги с картофелем

Шаньга похожа на ватрушку, но для начинки не делается углубления — она наносится слоем поверх всего теста. Старинный вариант начинки — сметана или каша, современный — картофельное пюре или творог. Можно пофантазировать и смешать гречневую кашу с рубленым варёным яйцом, пшённую кашу — с маслом, творожный сыр — с зеленью. Верх шаньги смазывается простоквашей, топлёным маслом, сметаной или сметаной, взбитой с яйцом. Выпечку едят горячей, с чаем, молоком, простоквашей, с солёной рыбой, грибами и щами.



Хакасия



The background is a light-colored, textured surface, possibly a stone or concrete countertop. It is decorated with various fresh ingredients: several sprigs of green basil leaves are scattered around the top and left edges; a single sprig of rosemary is on the right; a wooden spoon is positioned vertically on the left side; a small glass bowl containing yellow oil is in the bottom right corner; and a wooden cutting board with a pile of white salt is also in the bottom right corner.

Хакасия — небольшая республика в составе Сибирского федерального округа с древней историей и потрясающей природой. Первое государство Динлин-го образовалось здесь в 4 веке до н. э., но люди появились гораздо раньше: найденным тут археологами сверленным украшениям не меньше 30 тыс. лет. В 9 столетии тюркское племя кыргызов основало тут агрессивную степную империю, не поддавшуюся даже Чингисхану и лишь в 1727 г. после долгих переговоров частично присоединившуюся к России.

Национальная кухня Хакасии имеет свои неповторимые особенности и традиции. Основу пищи хакасов составляют молочные продукты, растительная пища в летнее время, а с наступлением зимы в пищу употребляется мясо домашнего скота и птицы, рыба, дичь. Хакасская национальная кухня и сегодня сохраняет народную и историческую культуру прошлого. Из рода в род передаются лучшие традиции и рецепты значимых блюд хакасского народа. Многие национальные блюда имеют целебные свойства, они насыщены именно теми полезными веществами, которые необходимы для здоровой жизни в суровых условиях Сибири.

Папоротник

Его собирают в лесах, маринуют, заготавливают особым образом. Используют особый сорт папоротника — орляк. Собирать его нужно молодым. Свежий папоротник может быть даже ядовитым для организма. Прежде чем приступить к готовке, нужно сутки вымачивать папоротник в соленой воде, чтобы избавиться от горечи.

Готовят из папоротника салаты :

Салат из папоротника с ростбифом из филе оленя с копчёной вишней и салат с кедровыми орешками и курицей.

Каков папоротник на вкус? Кому-то навеял солёные грибы, спаржу и стручковую фасоль. Вкусно и необычно.



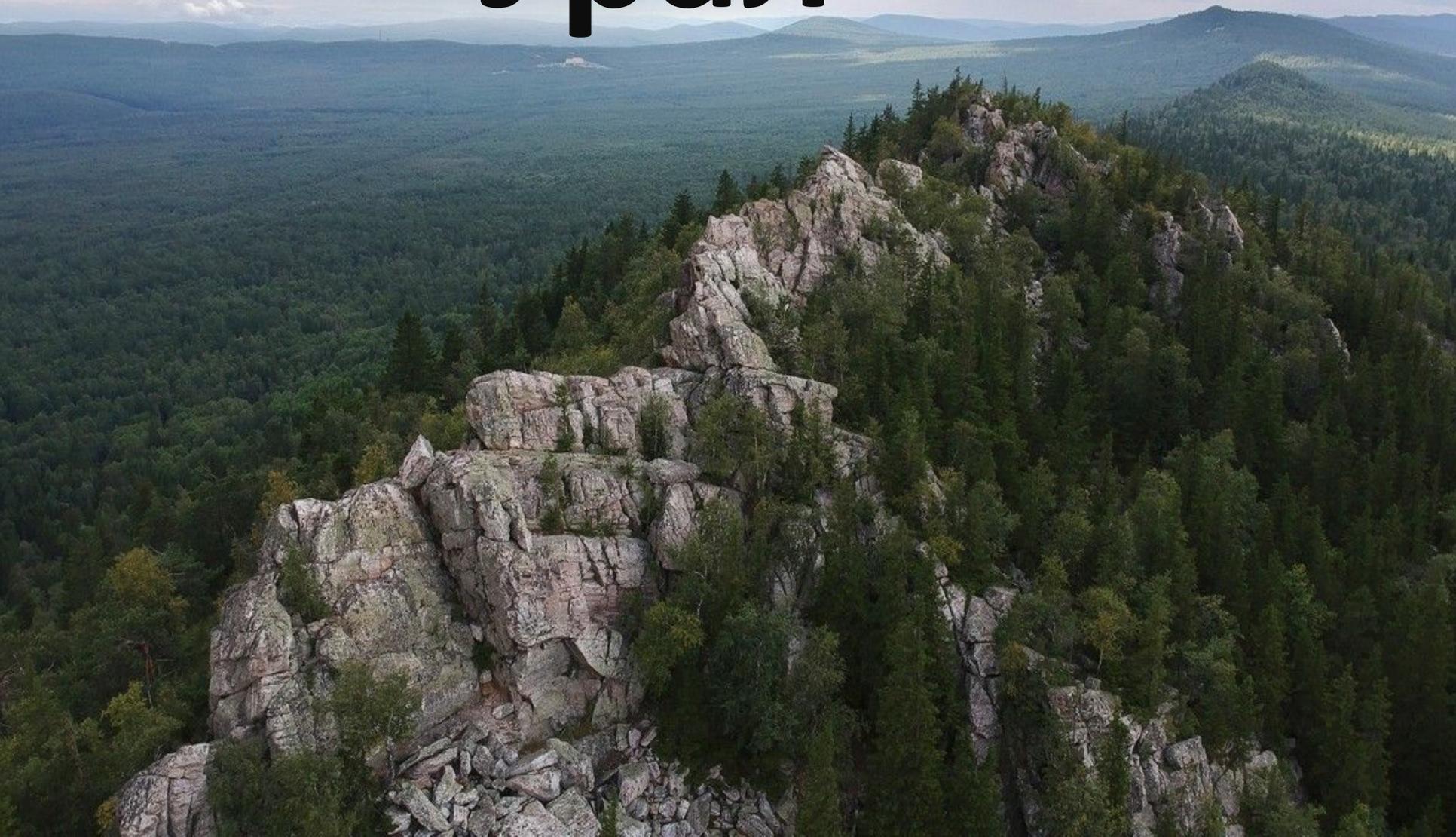
Талган

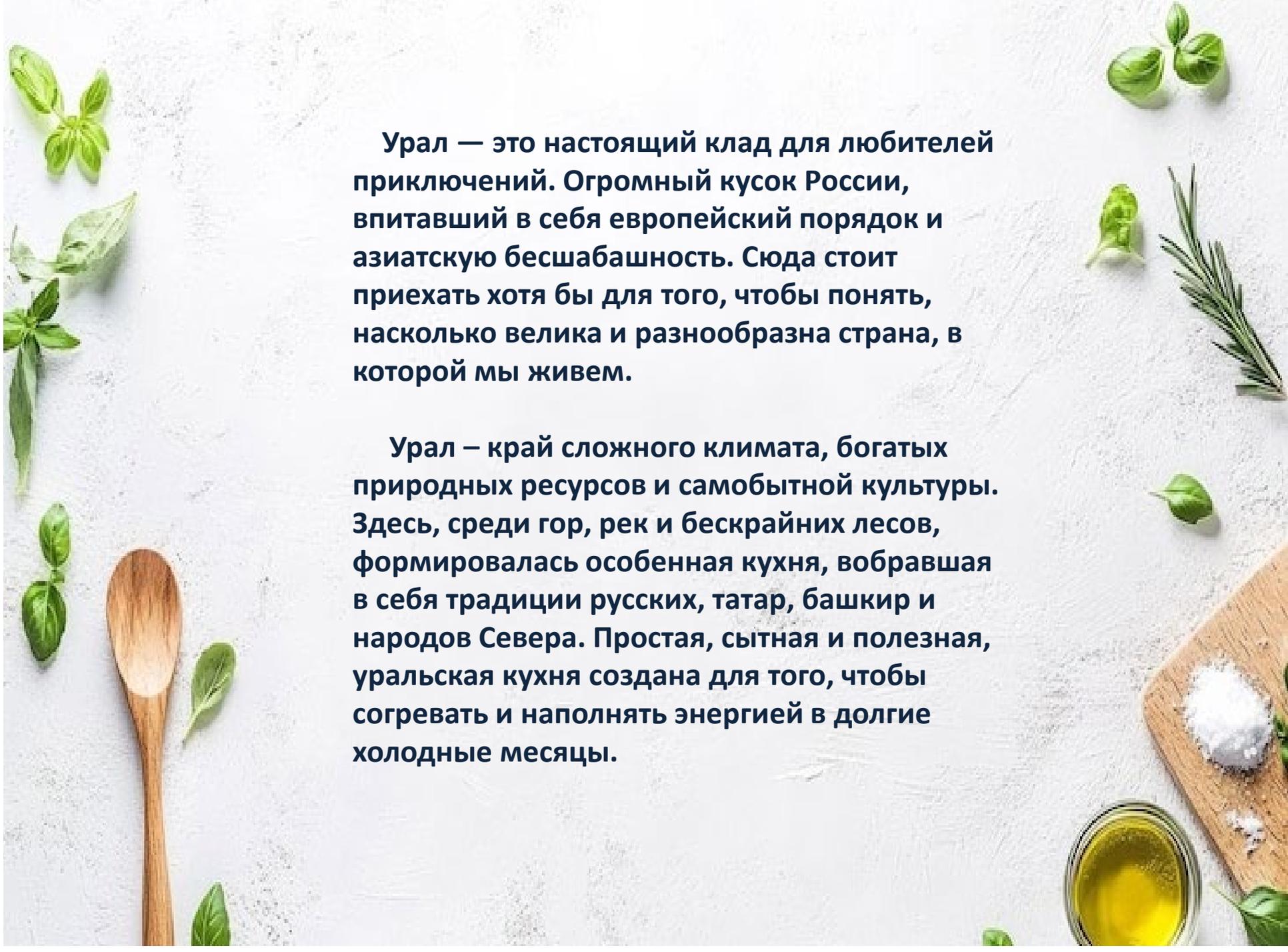
Для хакасской кухни это самый традиционный продукт. Талган добавляют везде: в выпечку, кофе, конфеты, десерты.

Талган — это мука грубого помола из обжаренных зёрен ячменя или пшеницы. А ещё талган — местный суперфуд, питательный и полезный продукт. Съев пару конфет с талганом (в составе только натуральные ингредиенты) можно основательно утолить голод.



Урал





Урал — это настоящий клад для любителей приключений. Огромный кусок России, впитавший в себя европейский порядок и азиатскую бесшабашность. Сюда стоит приехать хотя бы для того, чтобы понять, насколько велика и разнообразна страна, в которой мы живем.

Урал – край сложного климата, богатых природных ресурсов и самобытной культуры. Здесь, среди гор, рек и бескрайних лесов, формировалась особенная кухня, вобравшая в себя традиции русских, татар, башкир и народов Севера. Простая, сытная и полезная, уральская кухня создана для того, чтобы согревать и наполнять энергией в долгие холодные месяцы.

Посикунчики

однозначно стоит оценить поклонникам чебуреков и пельменей. Именно на эти блюда похожи жареные уральские пирожки. Тесто готовится из яйца, сметаны, соли, воды и муки. Начиняют пирожки обычно фаршем, но возможен и вегетарианский вариант: редька с мёдом или печёной репой. Жарят блюдо на сковороде, а подают со специальным соусом «макало» из уксуса, горчицы и чёрного перца. Маленькая выпечка рассчитана на два укуса, поэтому за раз можно съесть целую тарелку посикунчиков.

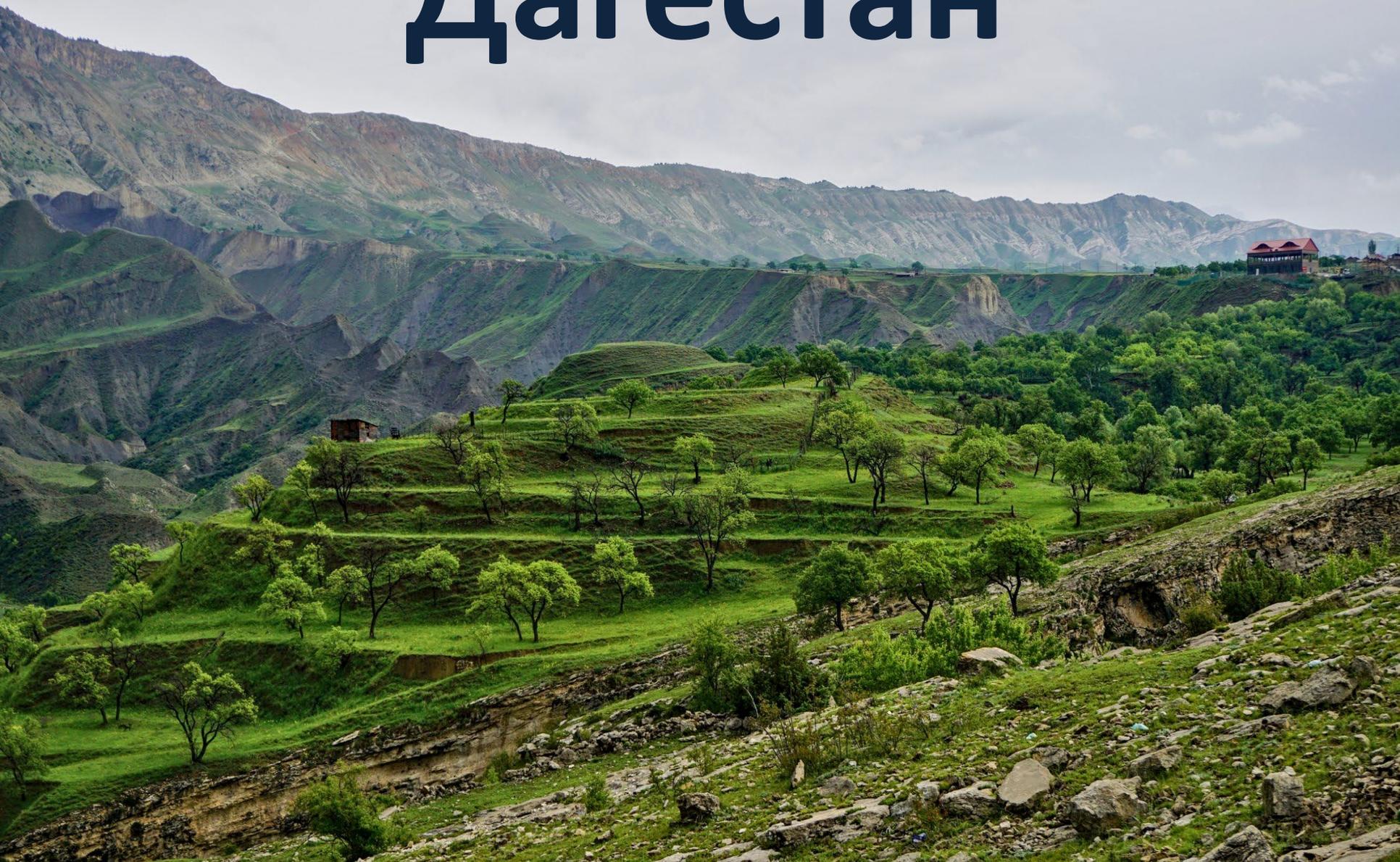


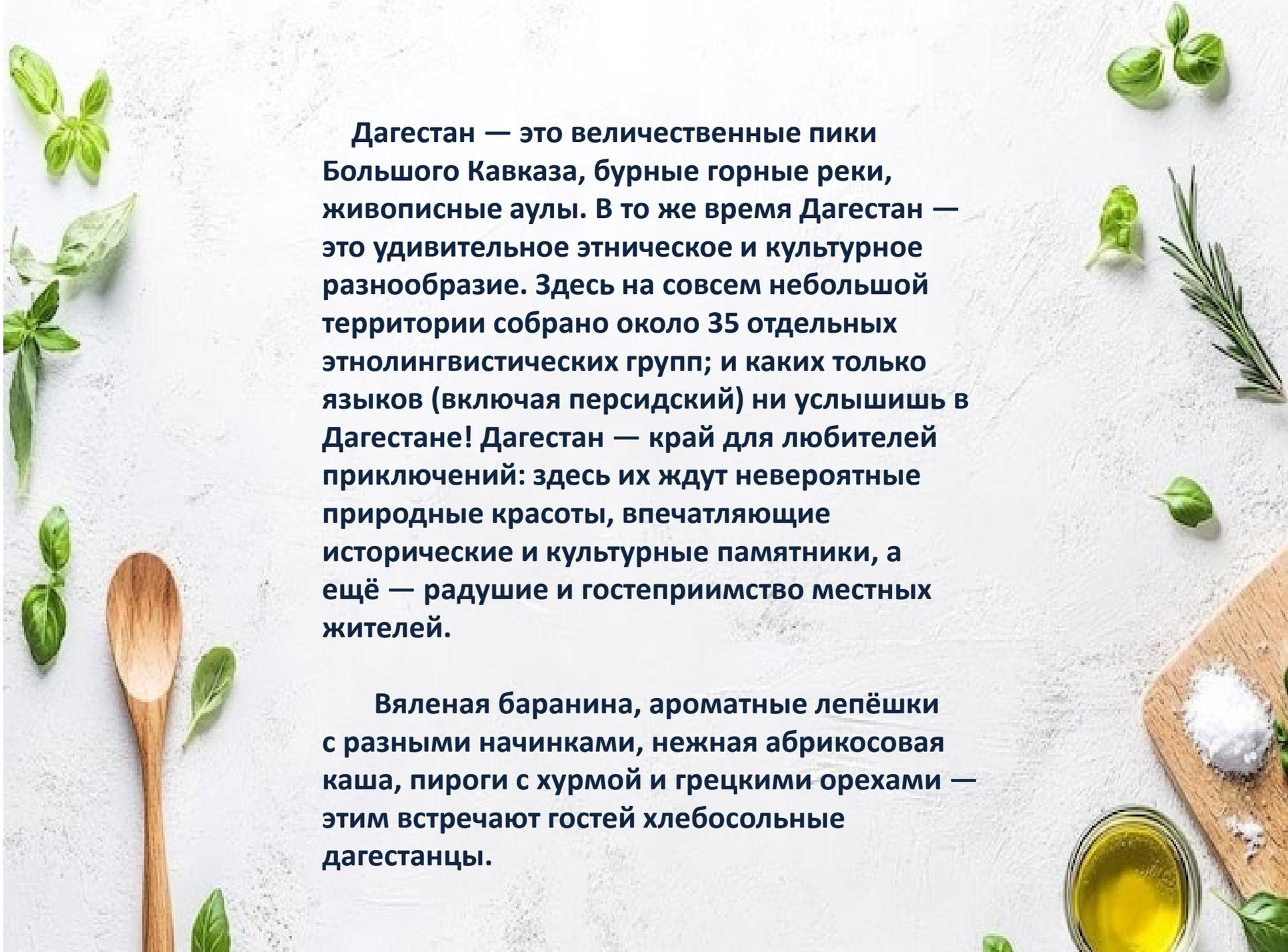
Озёрник

тоже относится к выпечке, но это уже большой закрытый пирог. Ничего особенного, подумаете вы и ошибётесь, потому что внутри целая рыба. Причём озёрная, как уже можно догадаться по названию. Обычно используют линя, щуку, карпа и другую рыбу из уральских водоёмов. Пирог получается сочным, но есть из-за костей его лучше медленнее.



Дагестан





Дагестан — это величественные пики Большого Кавказа, бурные горные реки, живописные аулы. В то же время Дагестан — это удивительное этническое и культурное разнообразие. Здесь на совсем небольшой территории собрано около 35 отдельных этнолингвистических групп; и каких только языков (включая персидский) ни услышишь в Дагестане! Дагестан — край для любителей приключений: здесь их ждут невероятные природные красоты, впечатляющие исторические и культурные памятники, а ещё — радушие и гостеприимство местных жителей.

Вяленая баранина, ароматные лепёшки с разными начинками, нежная абрикосовая каша, пироги с хурмой и грецкими орехами — этим встречают гостей хлебосольные дагестанцы.

Хинкал

— одно из самых узнаваемых блюд Дагестана, которое часто путают с грузинскими хинкали, хотя они кардинально отличаются. Это не пельмени, а вареные кусочки теста, подающиеся с мясным бульоном, соусами и зеленью. Название происходит от тюркского слова «хинк», означающего «тесто», а окончание «ал» характерно для дагестанских диалектов.

Исторически хинкал был пищей горцев — сытной, простой в приготовлении и долго сохраняющей тепло. Его готовили в больших котлах на открытом огне, используя баранину или говядину.

Тесто и сейчас замешивают из муки, воды и соли, раскатывают в пласты и нарезают ромбами или квадратами. Отдельно варят мясо с луком, чесноком и специями, а бульон подают в пиалах. Хинкал едят, макая тесто в соус из сметаны с чесноком или томатной подливой. Правда, в разных районах Дагестана свои нюансы: аварцы добавляют ореховую траву, а даргинцы формируют тесто в «колбаски».



Бахух

– уникальный десерт. В отличие от восточной халвы на основе кунжута, здесь главный ингредиент — грецкие орехи.

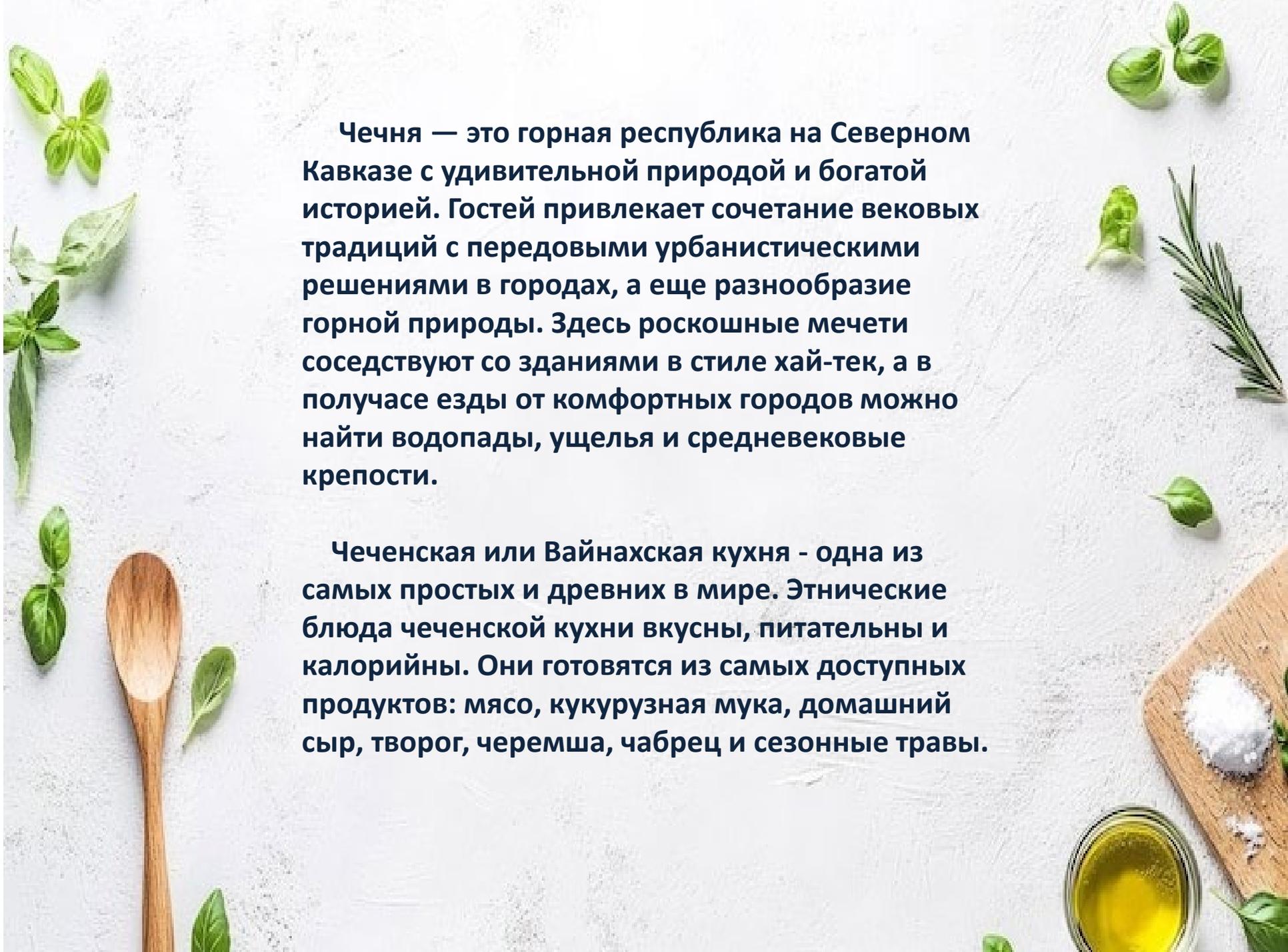
Исторически это лакомство готовили на свадьбы и большие праздники, так как орехи и мед были дорогими продуктами. Орехи толкли в ступке, смешивали с топленным маслом и медом, а затем варили до густоты. Иногда добавляли муку для плотности или шафран для аромата. Готовую массу выкладывали на плоское блюдо, украшали узорами из орехов и резали на ромбы.

Сегодня бахух делают и с добавлением какао или сухофруктов, но традиционный рецепт остается неизменным в горных аулах. Подают с чаем из горных трав — он оттеняет сладость и делает вкус более гармоничным.



Чечня



The background is a light-colored, textured surface, possibly a stone or concrete countertop. It is decorated with various fresh ingredients: several sprigs of green basil leaves are scattered around the left and top edges; a single sprig of rosemary is on the right; a wooden spoon is positioned vertically on the left side; a small glass bowl containing yellow olive oil is in the bottom right corner; and a wooden cutting board with a pile of white salt is also in the bottom right. The text is centered in a bold, black, sans-serif font.

Чечня — это горная республика на Северном Кавказе с удивительной природой и богатой историей. Гостей привлекает сочетание вековых традиций с передовыми урбанистическими решениями в городах, а еще разнообразие горной природы. Здесь роскошные мечети соседствуют со зданиями в стиле хай-тек, а в полчаса езды от комфортных городов можно найти водопады, ущелья и средневековые крепости.

Чеченская или Вайнахская кухня - одна из самых простых и древних в мире. Этнические блюда чеченской кухни вкусны, питательны и калорийны. Они готовятся из самых доступных продуктов: мясо, кукурузная мука, домашний сыр, творог, черемша, чабрец и сезонные травы.

Жижиг-галнаш

Мудреное название переводится никак иначе, чем «мясные галушки». Суть в том, что из говядины или баранины на кости варится крутой бульон, в котором позже готовят домашние галушки. Особенный шарм блюду придают именно мучные изделия. Их делают в виде небольших забавных спиралей из пресного теста, но благодаря сытному бульону они становятся мягкими и сочными. Галушки могут быть из пшеничной или, что скорее почеченски, из кукурузной муки. Мясо подают большим куском, к нему галушки и чесночный соус. Часто дают еще горячий бульон в небольшой пиале и луковый соус. Дальше все просто – макаете в соус и галушки, и кусочки мяса, запиваете все бульоном.



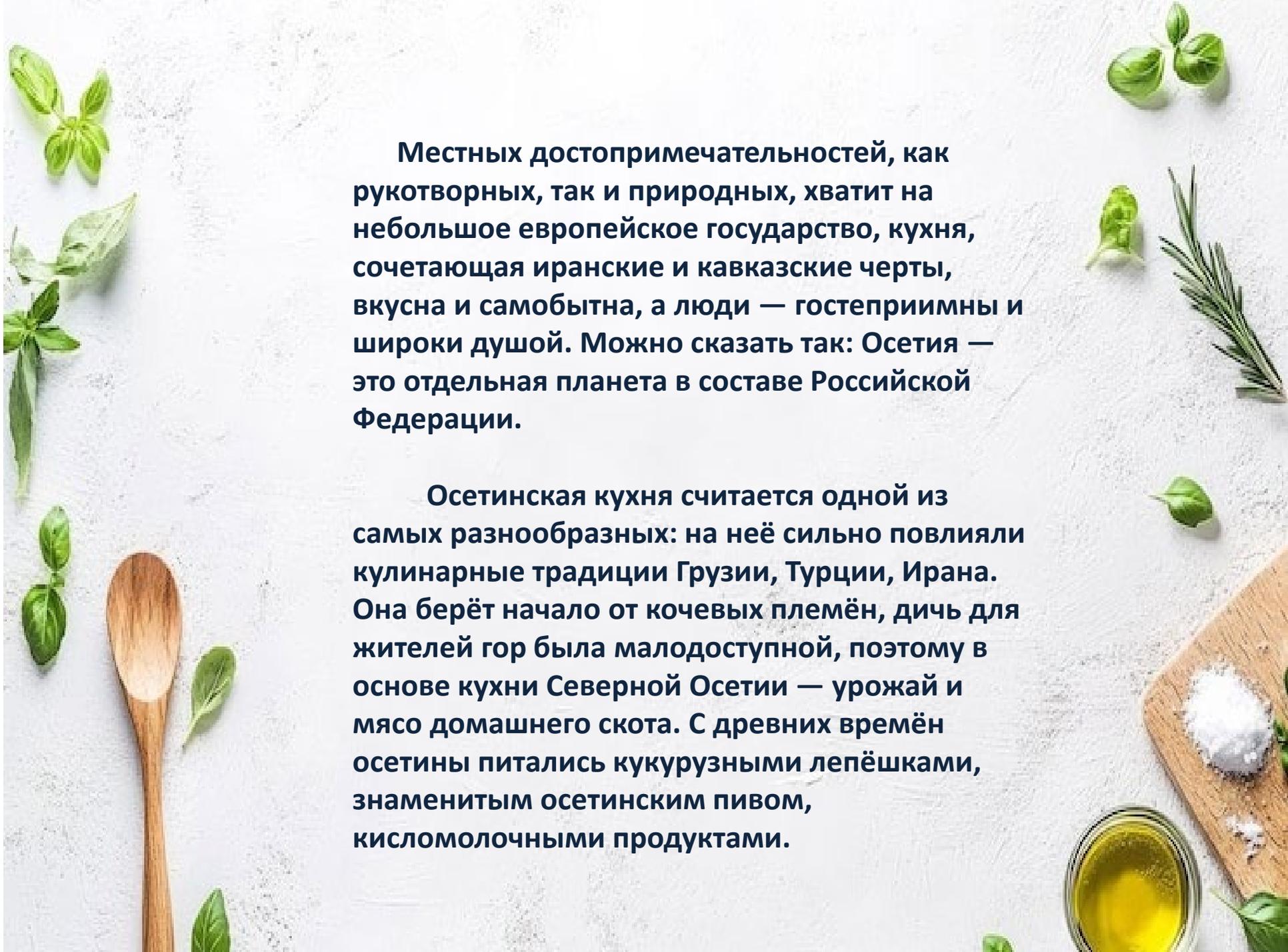
Чепалгаш

или чапалгыш готовят перед свадьбой, с ним связан целый обряд по изгнанию злых духов. Это лепёшка с начинкой из творога, зелени, тыквы и картофеля. Тесто делается из муки, кефира, творога и яиц с солью. Жарятся лепёшки на сухой сковороде, а после готовности смазываются сливочным маслом. Местные макают блюдо в сметану и запивают чаем.



Северная Осетия — Алания



The background is a light-colored, textured surface, possibly a stone or concrete countertop. It is decorated with various fresh ingredients: several sprigs of green basil leaves are scattered around the edges; a single sprig of rosemary is on the right; a wooden spoon lies vertically on the left; a small glass dish containing yellow oil is at the bottom right; and a wooden cutting board with a pile of white salt is also visible on the right side.

Местных достопримечательностей, как рукотворных, так и природных, хватит на небольшое европейское государство, кухня, сочетающая иранские и кавказские черты, вкусна и самобытна, а люди — гостеприимны и широки душой. Можно сказать так: Осетия — это отдельная планета в составе Российской Федерации.

Осетинская кухня считается одной из самых разнообразных: на неё сильно повлияли кулинарные традиции Грузии, Турции, Ирана. Она берёт начало от кочевых племён, дичь для жителей гор была малодоступной, поэтому в основе кухни Северной Осетии — урожай и мясо домашнего скота. С древних времён осетины питались кукурузными лепёшками, знаменитым осетинским пивом, кисломолочными продуктами.

Осетинские пироги

можно попробовать и не в республике. Но только здесь, в горах, вы узнаете их настоящий вкус. Каждый пирог, в зависимости от начинки, имеет своё название. Внутри блюда бывает тыква, фасоль, сыр и капуста, мясо, сыр и ботва свёклы, наконец просто сыр. Главная особенность блюда в тонком тесте и добротной начинке. Соблюсти такой баланс — главная задача при приготовлении осетинского пирога.



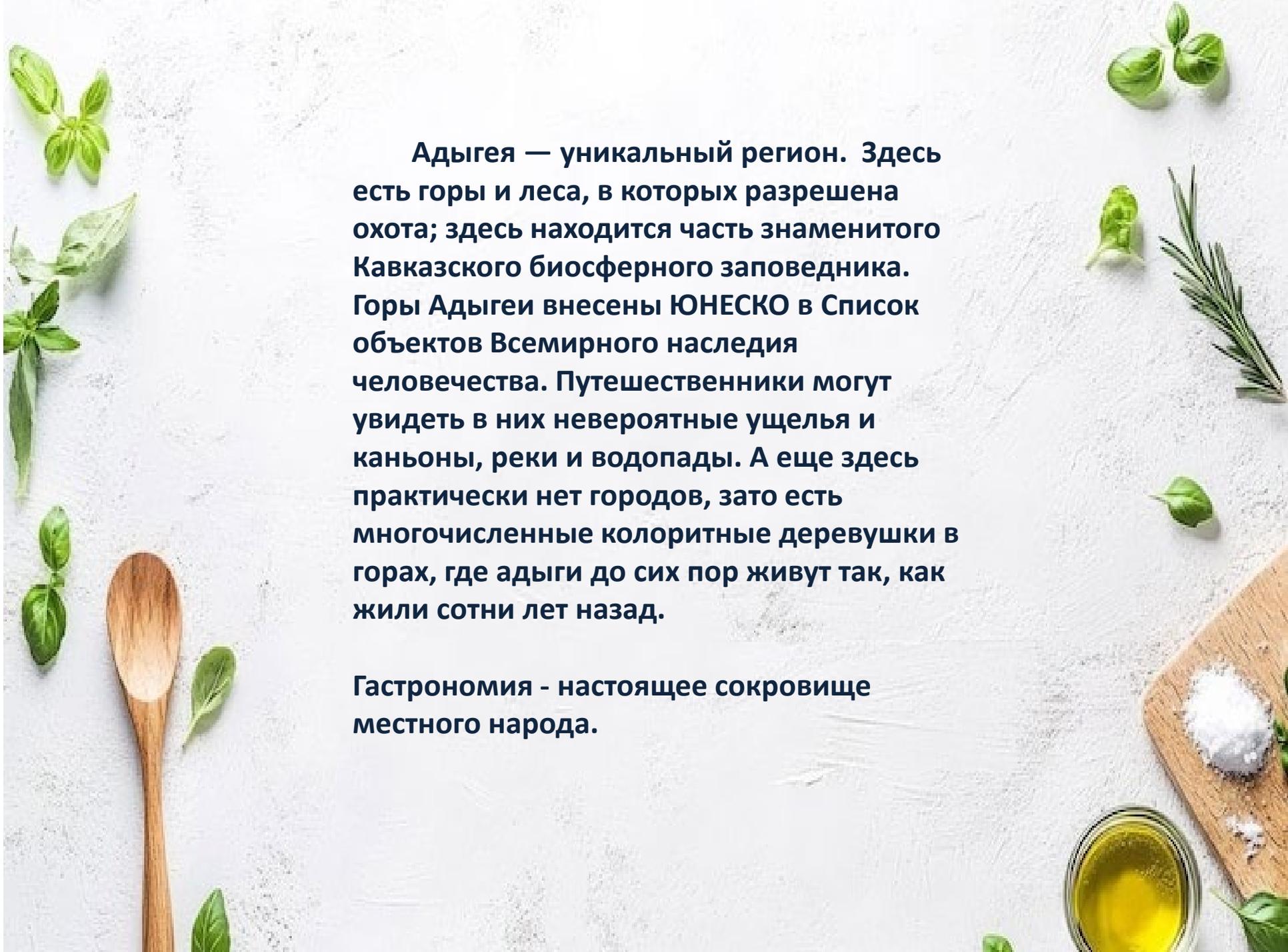
Лывжа

— осетинский суп из говядины, овощей, картофеля и специй. В некоторых рецептах для бульона используют баранину или курицу. Маленький секрет наваристого супа в чабреце, который добавляют в кастрюлю в самом конце. Тимьян придаёт блюду особый пикантный вкус. Подаётся лывжа в глиняном горшочке со сметаной.



Адыгея





Адыгея — уникальный регион. Здесь есть горы и леса, в которых разрешена охота; здесь находится часть знаменитого Кавказского биосферного заповедника. Горы Адыгеи внесены ЮНЕСКО в Список объектов Всемирного наследия человечества. Путешественники могут увидеть в них невероятные ущелья и каньоны, реки и водопады. А еще здесь практически нет городов, зато есть многочисленные колоритные деревушки в горах, где адыги до сих пор живут так, как жили сотни лет назад.

Гастрономия - настоящее сокровище местного народа.

Гуубат

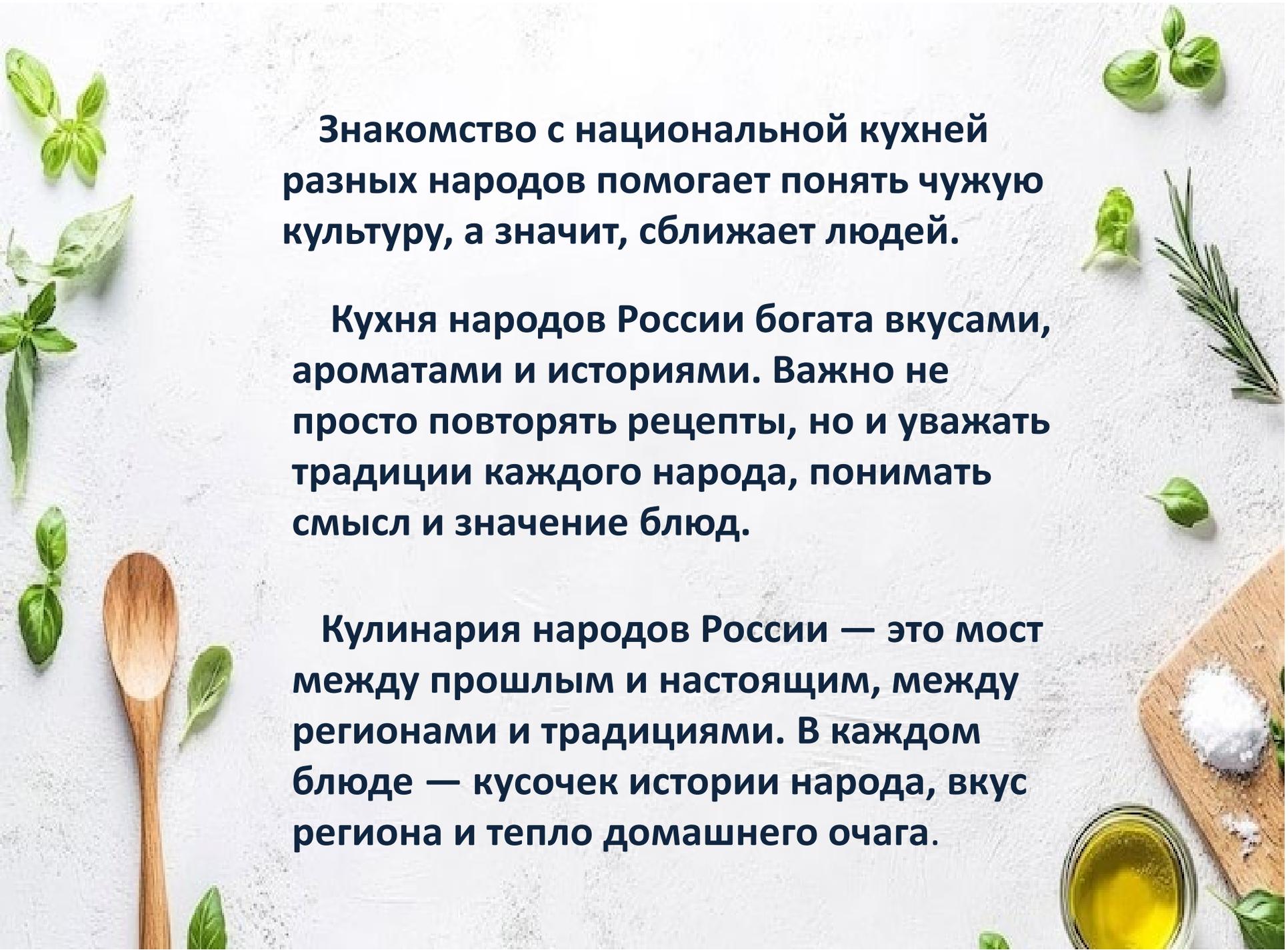
— адыгейская выпечка из дрожжевого слоёного теста. Именно на приготовление последнего уйдёт больше всего времени. Поэтому если вы не в ладах с тестом, можете купить готовое. Сами пирожки выглядят как конверты, внутри которых прячется натёртый адыгейский сыр и обжаренный лук. Иногда в начинку добавляют молотый перец или паприку. Перед отправкой в духовку гуубаты смазывают яйцом, чтобы они выглядели ещё золотистее. Выпечку готовят для семейных застолий и праздников.



Шхомчхантхупс

Такое непривычное название имеет адыгейский суп. Готовят его из фасоли, каштанов, жареного лука, перца и чеснока. Каштан, необходимый для приготовления, растет на юге России. Ингредиенты немного, но блюдо получается очень вкусным.





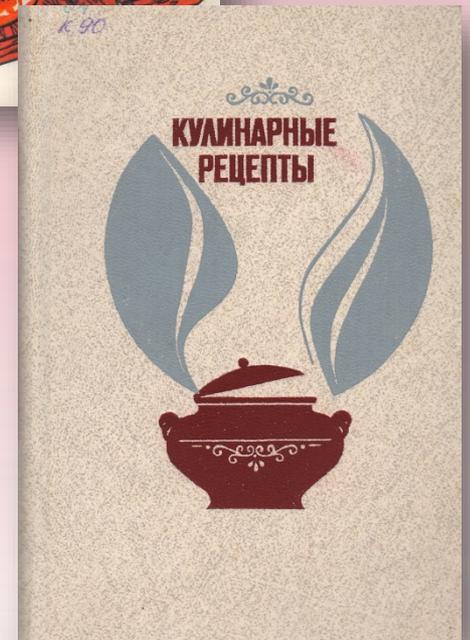
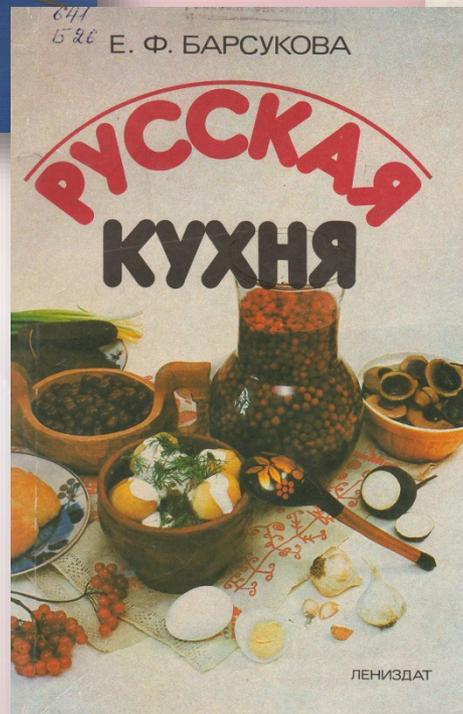
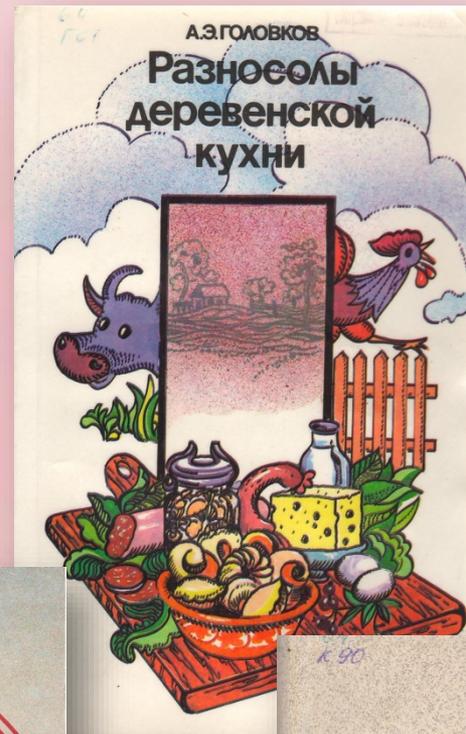
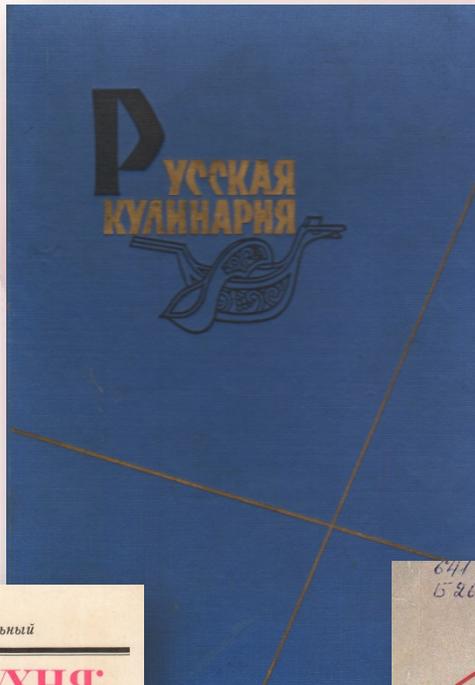
Знакомство с национальной кухней разных народов помогает понять чужую культуру, а значит, сближает людей.

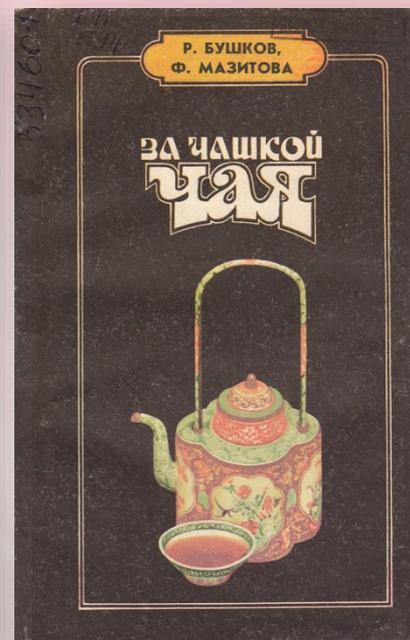
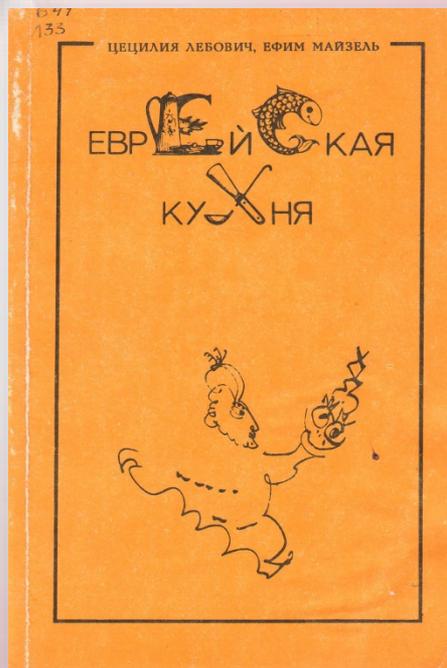
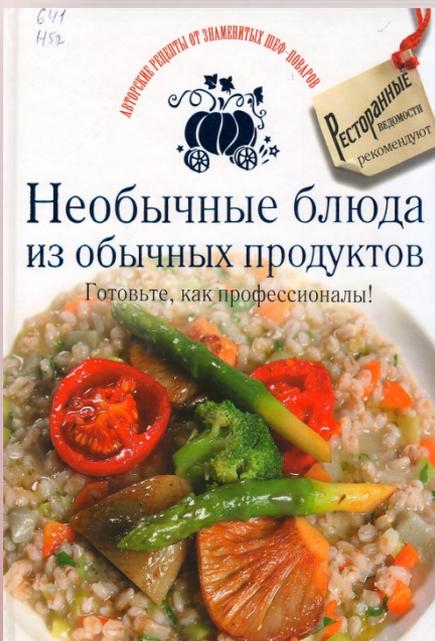
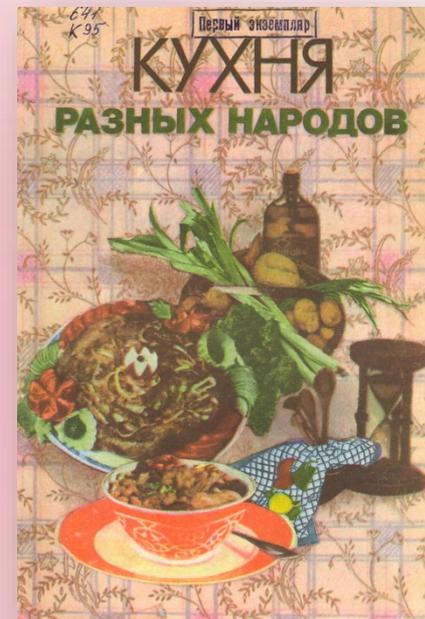
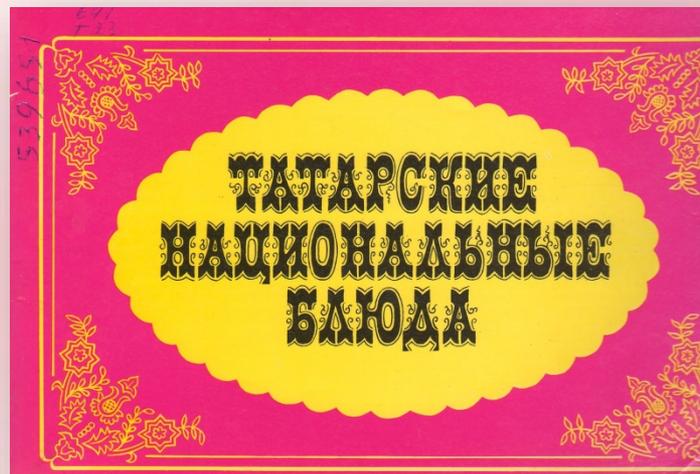
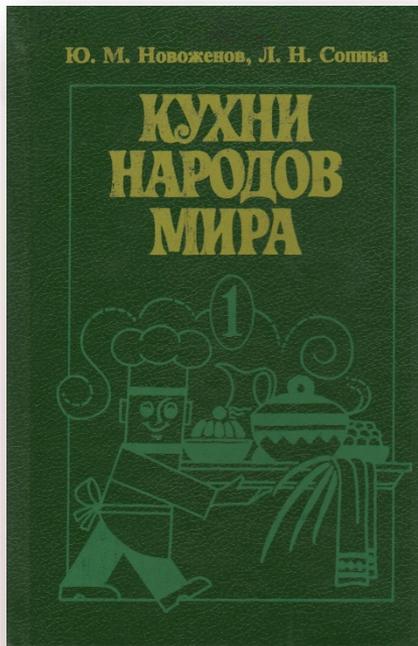
Кухня народов России богата вкусами, ароматами и историями. Важно не просто повторять рецепты, но и уважать традиции каждого народа, понимать смысл и значение блюд.

Кулинария народов России — это мост между прошлым и настоящим, между регионами и традициями. В каждом блюде — кусочек истории народа, вкус региона и тепло домашнего очага.

Приходите к нам в библиотеку. В фонде хранятся эти замечательные книги.

В них собраны интересные рецепты. Вы можете сами в этом убедиться.





Благодарим за внимание.

**Выставку подготовил отдел
периодических и электронных
информационных ресурсов**