



КУХНЯ НАРОДОВ РОССИИ

Составитель Котельникова Анна.

7б класс
школа №6

Велика Россия и разнообразна кухня народов, живущих в ней.

На территории России проживает более 190 народов, и у каждого из них свои кулинарные традиции.

Состав и способ приготовления блюд напрямую зависят от условий жизни, климата и территории расселения народа. Так, возле морей и рек люди употребляют в пищу рыбу, рядом с лесами преобладают рецепты из мяса, грибов, ягод и трав, а в равнинной полосе огромное значение имеют злаковые культуры. Люди, живущие в жарких регионах, щедро используют жгучие приправы и специи в национальных рецептах. Одно и то же блюдо, приготовленное в разных уголках страны, будет иметь свой неповторимый аромат и колорит.

А значит гастрономический туризм имеет право на существование

ЦЕНТРАЛЬНАЯ РОССИЯ

Щи —лицо русской кухни. У блюда древняя история и многовековые традиции.

Слово «щи» (шти) происходит от древнерусского «сьти». Так называли любое жидкое питательное кушанье. Похлёбки из капусты стали готовить в IX веке, когда на Русь завезли и начали выращивать этот овощ. Блюдо быстро завоевало народную любовь. «Щаной дух» всегда стоял в доме. Щи могли позволить себе все. Их можно было готовить в любое время года: летом со свежей, а зимой с квашеной капустой. И они никогда не приедались. Щей насчитывалось около 60 видов: «полные» варили с белыми грибами, в «сборные» клали несколько сортов мяса, в «зеленые» добавляли крапиву, лебеду или другие травы.

Рецепт русских щей

500 г мяса на кости;

300 г квашеной или свежей капусты;

3 небольшие луковицы;

2–3 картофелины;

2 помидора;

1 небольшая морковь;

1 столовая ложка томатной пасты;

растительное масло для жарки;

лавровый лист, соль, перец горошком, перец душистый и другие специи — по вкусу;

укроп, петрушка, сметана для подачи на стол.





Русский Север

НАРОДЫ: эвенки, чукчи, тувинцы, алеуты и другие

Самым известным блюдом северной кухни стала поморская уха.

Изначально уху готовили из одного вида рыбы. Позже для богатого вкуса и аромата стали комбинировать в рамках одного блюда несколько видов рыбы. В бульон отправляли филе рыбы, рыбные молоки и икру. Примерный период появления рыбной ухи датирован XI — XII веком. Изначально хорошим блюдом считался наваристый бульон. Если уха получалась недостаточно жирной, ее заправляли сливочным маслом. После XVIII века в ухе появился картофель. В южных губерниях варили уху с томатами.

Традиционно в небогатых семьях уху подавали к столу с пирожками. Это случалось по праздникам. В будние дни дополнением к рыбному супу служили размоченные булочки. Вместе с ухой на Руси ели рис, лук зеленый, отварные яйца и черный хлеб. В отдельных губерниях дополнением к первому из рыбы служили рыжики. Во время пиршеств в домах зажиточных людей, уху чередовали с рыбными пирогами, расстегаями и кулебяками.



Кухня Сибири

Народы : ханты, манси, ненцы

Самым популярным мясным блюдом в Сибири были пельмени.

Слово «пельмени» является заимствованием из пермских языков и означает «Хлебное ухо».

Для начинки обычно смешивали несколько видов мяса: птицу, говядину, свинину, оленину или лосятину. Тесто замешивали не на воде, а на чае, чтобы замороженные пельмени дольше хранились и оставались сочными. Их часто брали с собой в дорогу, чтобы быстро сварить на костре или прямо в самоваре.

Ингредиенты для рецепта сибирских пельменей: Пшеничная мука, Вода, Куриное яйцо, Говядина, Свинина, Репчатый лук 1 головка, соль по вкусу, Молотый черный перец по вкусу



Уральская кухня

Народы: коми, тюрки, башкиры, марийцы и т.д.

Одним из известных башкирских блюд является бешбармак.

Словарь описывает бешбармак как известнейшее кушанье, приготовляемое из мяса, мелко искрошенного и смешанного с кусочками сала, отмечая при этом, что название блюда хорошо выражает смысл действия - кочевники едят бешбармак пятью пальцами.

Традиционно для приготовления бешбармака башкиры использовали баранину или конину, обязательно на кости. Разрезанное на куски мясо опускалось в казан с холодной водой и доводилось до кипения. Перед завершением варки мяса отливали верхний бульон. Его использовали позже, для поливания лапши. Для приготовления лапши использовалось крутое яичное тесто, которое нарезали небольшими ромбиками или квадратиками.

Бурятская кухня

Одно из самых известных бурятских блюд – буузы.

История происхождения бууз уходит далеко в историю и окутано легендами: «Случилось это почти четыреста лет тому назад, во времена распространения буддизма на монгольской земле. Глава тибетских лам пригласил в гости монголов, а к их приезду приказал приготовить буузы — «мясо, завернутое в тесто». Шарики из рубленого мяса с салом оборачивали тестом, оставляя небольшое отверстие, вокруг которого делали ровно 33 защипа. Столько было складок в одеждах тибетских священнослужителей. По хитрой задумке главы, это блюдо должно было символизировать повиновение и поклонение монгольских племен — буддизму.

Ингредиенты для рецепта: Пшеничная мука, Говяжий фарш, Лук, Вода, Куриное яйцо, Соль, Молотый черный перец





Поволжье

Народы: чуваши, татары, горные и луговые марийцы, эрзя, мокша.

Поволжская кухня всегда славилась изобилием выпечки.

Чак-ча́к — мучная восточная сладость из обжаренных во фритюре кусочков теста, перемешанных с медовым сиропом. Национальное кулинарное изделие башкир и казахов, также блюдо киргизов, узбеков, таджиков и соседних с Башкирией и Татарстаном народов — русских Южного Урала и казахов северо-западного Казахстана.

Рецепт прост и вам достаточно иметь лишь муку, яйцо, молоко, сахар, соль, разрыхлитель. А для сиропа – мед и воду.



Каждый народ, проживающий в России, имеет свой неповторимый уклад жизни, свои обряды, обычаи, танцы, песни, сказки, легенды.

Жизнь наших близких или далеких соседей по стране, во всех ее проявлениях, интересна каждому. Одним из таких проявлений является кулинария - одно из древнейших умений человечества, восходящее к кострам первобытных. Гастрономические привычки, пристрастия и антипатии, способы приготовления пищи и приемы подачи кушаний складывались у каждого народа в течение веков.

Каждый народ накопил специфические особенности, выразившиеся, в частности, в неповторимом вкусе или особых привкусах блюд. Корни этих особенностей уходят в глубь веков. В появлении их сыграли свою роль различные факторы: географическое положение, экономические условия, религиозные верования, система культовых запретов, старинные обычаи, регламентировавшие образ жизни и пр.

Популярность кухни народов России во всем мире необычайно широка. Русская национальная кулинария прошла чрезвычайно долгий путь развития, отмеченный несколькими крупными этапами, каждый из которых оставил свой след до наших дней.