

**Мы все - одна семья.**

**Кухни разных  
народов.**

# Русская кухня

- Основу питания большинства населения (крестьян) составляли зерновые и овощи, из которых готовились квашенная капуста, голубцы, [супы](#), [каши](#) и [хлебобулочные](#) изделия. «Щи да каша — пища наша» — как гласит русская пословица.
- Традиционным являлось разнообразие супов, среди которых наиболее известными являются [щи](#), [борщ](#), [рассольник](#), [калья](#) и [уха](#). Кроме того, к русским супам относятся холодные супы, такие, как [ботвинья](#), [окрошка](#).
- Основным гарниром до широкого распространения картофеля была [репа](#).
- Традиционной русской приправой и молочным продуктом является [сметана](#), которой заправляют супы, пельмени и салаты. Другим русским молочным продуктом является [творог](#), из которого изготавливаются [сырники](#).
- Как и в других христианских странах, большое влияние на кухню оказала церковь, так как более половины дней в году были постными, когда определённые категории продуктов были запрещены. Именно поэтому в русской национальной кухне преобладают грибные и рыбные блюда, кушанья из зерна, овощей, лесных ягод и трав. Овощи едят не только в сыром виде, но и варёными, пареными, печёными, квашеными, солёными, мочёными и маринованными.
- Разнообразие каш базировалось на многообразии зерновых культур, растущих в России. Причём, из каждого вида зерна делалось несколько сортов круп — от целых до дроблёных различными способами.
- За границей русская кухня ассоциируется в первую очередь с такими блюдами и продуктами, как [блины](#), [икра](#), [пельмени](#).
- Отличительная особенность блюд русской кухни — практически не встречается такой приём, как [жарение](#). Как правило, пища готовилась в [печи](#), поэтому очень широко используются [варение](#), [томление](#), [запекание](#).
- Рыбу готовили на пару, варили, жарили, тушили, пекли (в чешуе и без), фаршировали её различными начинками (например, из каши или грибов). Делали из неё тельное и заливное, ели её солёной, вяленой, сушёной, квашеной. Икру употребляли не только просолённую, но и варёную в уксусе и маковом молоке.



# Украинская кухня

- Украинскую кухню не спутаешь ни с какой другой: есть у нее свои особые традиции. Найдутся тут блюда на любой, - даже самый взыскательный вкус. Кому неизвестны знаменитые украинские борщи, кулеши, юшки. Особенно вкусны и полезны комбинированные блюда из мяса и овощей - голубцы с мясом, говядина шпигованная со свеклой, мясные запеканки, крученики волынские. Украинские кулинары не скупятся добавлять в блюда чеснок. Он служит главной острой приправой, которая придает особый вкус и запах любому кушанью. Для украинской кухни характерны также блюда из рыбы - сиченики из рыбы, шарики и биточки рыбные, рыба с капустой и творогом и другие изделия. Очень любят на Украине овощные блюда (толченка, сиченики и крученики из картофеля, завинец из картофеля и капусты и др.). В том числе из буряка - свеклы (свекольная икра, биточки и оладьи из свеклы, свекла с начинкой и др.). Знаменита украинская кухня и изделиями из круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий, а также из пшеничной муки - пампушки, гречанки, вергуны и др., а вареники и галушки стали поистине народными блюдами, их любят все. Богата украинская кухня сладкими блюдами (фруктовые и ягодные салаты, узвары, холодцы из вишни и ягод, кисели и пеники, снежки и др.) и напитками из вишни, яблоч, груш, смородины, арбузов. Немало украинских блюд по названию и составу близких к блюдам польской и словацкой кухни.
- Среди славянских кухонь украинская пользуется широкой известностью. Она давно получила распространение далеко за пределами Украины, а некоторые блюда украинской кухни, например борщи и вареники, вошли в меню международной кухни.

Украинская национальная кухня сложилась довольно поздно, в основном к началу — середине XVIII в., а окончательно — к началу XIX в. До тех пор ее трудом можно было отграничить от родственных ей польской и белорусской кухонь. Это объясняется длительностью и сложностью процесса формирования украинской нации и украинского государства.

Своеобразие национальной украинской кухни выражается, во-первых, в преимущественном использовании таких продуктов, как свинина, сало, свекла, пшеничная мука и некоторых других, во-вторых, в таких особенностях технологии приготовления пищи, как комбинированная тепловая обработка большого количества компонентов блюда на фоне одного главного и определяющего, чему классическим примером служит борщи, где к свекле добавляют еще два десятка компонентов, не подавляющих свекольный вкус, а лишь оттеняющих и развивающих его.



# Белорусская кухня

- **Белорусская кухня** — кухня народов [Белоруссии](#). Отличительной особенностью белорусской кухни является широкое распространение блюд из [картофеля](#), а также использование разнообразных [круп](#), [грибов](#) и [свинины](#).
- Картофельная бабка
- Своеобразие белорусской кухни определяется географическим местоположением страны, находящейся на границе крупных геополитических регионов и испытавшей сильное влияние различных культур: православного востока, католического запада, северной прибалтийской культуры, мусульманских народов юга, еврейской корчемной кухни и других. [В. Похлёбкин](#) указывает на сословные и религиозные различия белорусского населения, препятствующие разработке национальных кулинарных приемов и отдельных блюд, свойственных только белорусской кухне [\[1\]](#). По его мнению, свою самостоятельность белорусская кухня обрела к концу XIX века.
- [Драники](#)
- Основу национальной белорусской кухни составляют блюда из тёртого картофеля: [драники](#), [колдуны](#), [драчена](#), картофельные запеканки, [картофельная бабка](#) и др. При этом существует три способа тёрки картофеля и типа получившейся картофельной массы:
- таркованная (сырой тертый картофель, после натирания на отцеженный, а используемый вместе с выделившимся соком);
- клинкованная (сырой тертый картофель, после натирания отцеженный);
- варено-толченая (пюре из отварного картофеля).
- Картофель также часто используется при приготовлении салатов. Природные условия Белоруссии определили наличие в белорусской кухне грибов, ягод, рыбы, овощей.



# Молдавская кухня

- **Молда́вская кúхня** — национальная кухня [Молдавии](#). Молдавия расположена в регионе богатых природных возможностей, [винограда](#), [фруктов](#) и разнообразных [овощей](#), а также [овцеводства](#) и [птицеводства](#), что обуславливает богатство и разнообразие национальной [кухни](#).
- Молдавская кухня складывалась под влиянием [греческой](#), [турецкой](#), балканской, западноевропейской, а позднее — [украинской](#) и [русской](#) [кухонь](#), и тем не менее она отличается самобытностью.
- Наибольшее количество блюд готовят в Молдавии из овощей — их употребляют в свежем виде, варят, жарят, пекут, фаршируют, тушат, солят. Традиционными для неё являются блюда из [кукурузы](#), [фасоли](#), [нута](#), овощей — [баклажанов](#), [кабачков](#), [перцев](#), [гогошаров](#), лука-[порей](#), [помидоров](#), белокочанной и цветной [капусты](#), а также [тыквы](#).



[Мамалыга](#) с [брынзой](#) и шкварками



Кукурузная каша с куриной печёнкой



# Азербайджанская

# кухня

Азербайджанская кулинария по особенностям приготовления и вкусу блюд, а также применением острых пряностей и приправ гораздо ближе к восточной кухне.

Азербайджанские национальные блюда издавна готовились в медных посудах. Поэтому предметы азербайджанской национальной кухни (кастрюля, друшлаг, таз, поднос, шумовка, половник и др.) Некоторые национальные блюда в кафе и ресторанах подаются в специальных глиняных посудах (питишнице), где они готовятся.

Салаты из свежих овощей в азербайджанской кухне занимают особое место.

В современной азербайджанской кулинарии из салатов и холодных закусок распространены салат "Хазар", "Азербайджан", "Бахар", салат из красной икры, шекинский салат, кюкю из зелени, кюкю из кутума, кюкю с орехами, фисинджан из фасоли, из бурак и т.п. В качестве холодных закусок отдельно подаются к столу к различным жидким и вторым мясным блюдам различные соленья и маринады: маринованный чеснок, стручковый перец, баклажаны, хяфта-беджар, лук репчатый, маринованный с терном, помидоры, огурцы и др.

В азербайджанской национальной кухне более 30 наименований первых блюд. Это всевозможные мясные блюда (пити, кюфта-бозбаш, шорба и др.), блюда из кислого молока и зелени (довга, овдух, дограмач, балва и др.). При изготовлении некоторых блюд каждая порция готовится в отдельной посуде (пити) или в небольшом количестве порций (дюшбара, сулу-хингал и др.).

В азербайджанской кухне имеются самые разнообразные мучные **первые блюда-сулу-хингал, хамраши, умач, кюрза, дюшбара, и др.**

Широко распространены блюда, приготовленные из свежего и кислого молока или катыка, как например, фирни, сюдлу сыйыг, довга, келекош, овдух и др.



# Аварская кухня

- **Аварская кухня** — традиционная кухня [аварцев](#). Основу питания составляет [чурпа](#) и [хинкали](#)
- Традиционное питание основывалось на мучных изделиях и мясо-молочных продуктах. Распространенным блюдом был хинкал (несколько видов и из разной муки), подаваемый с вареным мясом, брынзой, простоквашей, чесночной приправой. Готовили каши из муки, супы из бобовых, вареники с различной начинкой (мясо, творог, травы). Варили зерна пшеницы и кукурузы с фасолью в разных сочетаниях, заправляли жиром. Хлеб пекли на закваске и пресный, блины на сыворотке, пироги (чуду) с различными начинками. Мясо употребляли в свежем и сушеном виде, особенно ценилась сушеная колбаса. В питании важное место занимали молоко, масло, творог. Слабоалкогольный напиток (чIачIа) готовили из солода и толокна (из голозерного ячменя), в горных долинах употребляли виноградное вино.



# Дагестанская кухня

- Дагестан — это древнейшая колыбель многих народов и народностей Кавказа, уникальная по своему составу многонациональная республика, в которой проживают десятки этнических групп, консолидирующихся вокруг родственных по происхождению и языку, но самостоятельных крупных шести народностей: аварцев, кумыков, даргинцев, лакцев, лезгинов, татов. Кухня каждого из этих народов в чем-то схожа, но она и самобытна, хранит в себе тысячелетние традиции ушедших народов-предков коренного населения Дагестана. В недавние времена меню основной массы горцев-бедняков было скудным. Преобладали растительные и молочные продукты, из которых готовили постные супы, каши, ячменный хлеб, кисломолочные продукты, которые дополнялись съедобными дикорастущими растениями. Овощи были почти неизвестны, мясо появлялось на столах в особых случаях. Современную дагестанскую кухню однозначно охарактеризовать невозможно. Многие блюда, которые ранее вообще не употреблялись или готовились лишь в дни торжеств, сейчас вошли в повседневное меню каждой семьи. Блюда, бытующие в каждом отдельно взятом районе Дагестана, несут на себе особый колорит. К примеру, в каждом национальном районе готовят хинкал, который подается как первое или второе блюдо, но всегда можно определить, каково его происхождение. Распространенными блюдами считаются **«курзе»**, **«чуду»**, которые готовят из разных трав, творога, овощей, яиц, и гурманы, понимающие толк в дагестанской кухне, никогда не ошибутся, какой национальности повар готовил это блюдо. Таких примеров можно привести множество.



# Узбекская кухня

- Особенно отличительный и развитый аспект узбекской культуры - ее кухня. В отличие от кочевых соседей, узбекский народ имел прочную и оседлую цивилизацию в течение многих столетий. Между пустынями и горами, в оазисах и плодородных долинах, люди выращивали зерно и приручали скот. В результате изобилие продуктов позволило узбекскому народу выразить свою уникальную традицию гостеприимства, которое, в свою очередь, обогатило их кухню.
- Времена года, а особенно зима и лето, оказывают влияние на состав основного меню. Летом фрукты, овощи и орехи являются повсеместными. Фрукты в Узбекистане растут в изобилии - виноград, дыни, арбузы, абрикосы, груши, яблоки, айва, хурма, персики, вишня, гранаты, лимоны и инжир. Овощи не менее обильны, включая некоторые менее известные разновидности зеленой редьки, желтой моркови, семейства тыквенных, в дополнение к обычным баклажанам, перцам, репам, огурцам и сочным помидорам.
- Зимняя диета традиционно состоит из сушеных фруктов (сухофруктов) и овощей, консервированных продуктов. Лапша и блюда типа пасты - также обычная еда в прохладное время года.
- В основном, баранина - предпочтительный источник белка в узбекской кухне. Баранов ценят не только за их мясо и курдюк (источник жира для кулинарии), но также и за их шерсть. Говядина и конина также употребляются в еду в существенных количествах. Верблюжье мясо и мясо козла менее распространены.
- Узбекские блюда не являются особо острыми на вкус, хотя, конечно, пикантны. Вот некоторые специи, используемые в приготовлении: черный тмин, красный и черный перец, барбарис, кориандр и семена кунжута (сезама). Наиболее популярны травы - петрушка (свежий кориандр), укроп, сельдерей и райхон (базилик). Другие приправы включают винный уксус, отдельно добавляемый к салатам и маринадам и кисломолочным продуктам. Множество разновидностей хлеба, сдобного и пресного, является основным элементом в еде для большинства населения. Плоский хлеб, или нон (лепёшка), обычно печется в глиняных печах (тандырах), и подается с чаем, не говоря уже о каждом, отдельно взятом блюде. Некоторые виды лепёшек готовятся с луком или мясом, запеченным в тесте, другие посыпаются семе нами сезама или калонджи.

