

**Донская кулинарная книга**

# **Добротный стол донского гостеприимства**

**Выполнила:  
Портнова Екатерина Михайловна  
ученица 10 класса  
МБОУ Краснооктябрьская СОШ  
Руководитель проекта:  
учитель биологии  
Тугарева Марьям Масхутовна**

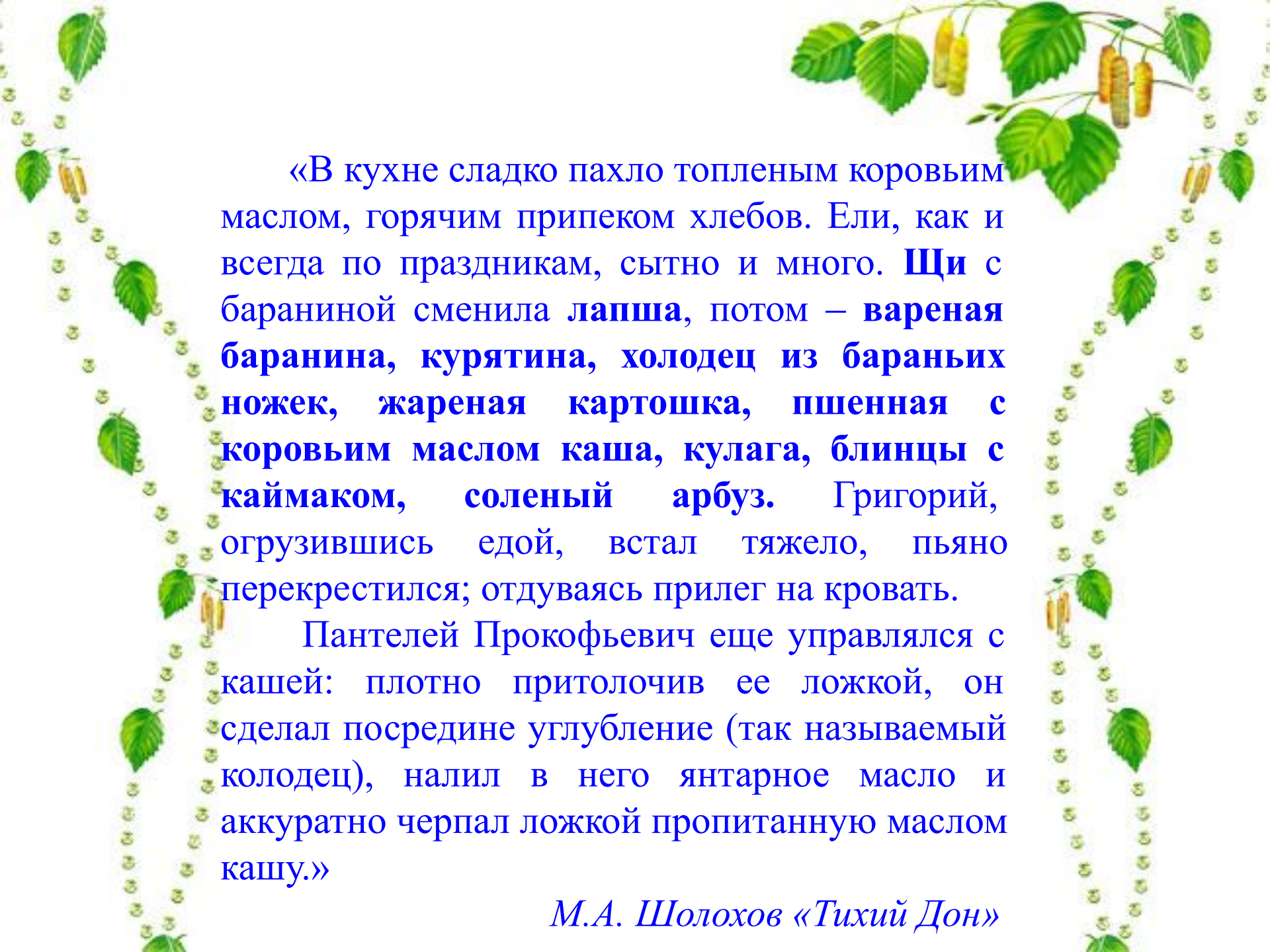
**х. Красный Октябрь  
2019**

# Блюда Донской кухни:



Традиция хорошо поесть самим и достойно накормить гостей испокон веков живет на Дону.

Переступая порог куреня донской станицы, знаешь, что на столе будет дымиться уха, истекать жиром сазан... Ну, и чарка, само собой – за Дон, за гостей. Казаки, как известно, славятся не только гостеприимством, но и умением вкусно поесть.



«В кухне сладко пахло топленным коровьим маслом, горячим припеком хлебов. Ели, как и всегда по праздникам, сытно и много. **Щи** с бараниной сменила лапша, потом – вареная баранина, курятина, холодец из бараньих ножек, жареная картошка, пшенная с коровьим маслом каша, кулага, блинцы с каймаком, соленый арбуз. Григорий, огрузившись едой, встал тяжело, пьяно перекрестился; отдуваясь прилег на кровать.

Пантелей Прокофьевич еще управлялся с кашей: плотно притолочив ее ложкой, он сделал посредине углубление (так называемый колодец), налил в него янтарное масло и аккуратно черпал ложкой пропитанную маслом кашу.»

*М.А. Шолохов «Тихий Дон»*

# Первые блюда:

## Борщ Вешенский



Свеклу, морковь, пастернак, репчатый лук и болгарский перец нарезают соломкой. Свеклу пассируют с жиром, добавляют пастернак, морковь, болгарский перец и продолжают пассирование. Затем добавляют нарезанные дольками очищенные помидоры и продолжают пассирование в течение 5-7 минут. Отдельно пассируют репчатый лук.

В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный брусочками или дольками, и целый очищенный картофель. Затем закладывают пассированные овощи. Вынимают целый картофель, варившийся в борще, протирают и вводят его в протертом виде в борщ. За 3 минуты до готовности в борщ кладут лавровый лист, перец горошком. Затем

# Лапша по-казачьи



Готовят куриный бульон. Для приготовления лапши в холодную воду добавляют соль, сырые яйца, просеянную муку и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 10-15 минут, затем раскатывают пласт толщиной 1 мм и шинкуют соломкой. Перед варкой слегка подсушивают. В кипящий бульон кладут лапшу, доводят до готовности. Заправляют пассированными на сливочном масле помидорами. При подаче на стол посыпают зеленью.

# Уха донская



**Ингредиенты:** Судак или другая рыба 200 г, помидоры свежие 100 г, масло 10 г, зелень, соль, перец черный горошком, лавровый лист.

**Приготовление:** Очищенную рыбу положить в посуду, залить водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, опустить в нее красные нарезанные дольками помидоры. Через 5-7 минут помидоры вынуть, размять в отдельной посуде, удалить кожуру, а сок влить в уху; положить лавровый лист, соль. По окончании варки добавить в уху сливочное

# Кулиш

На Дону популярным блюдом был кулиш - простой высокопитательный суп, который варили чумаки на привалах, а казаки в походах. Кулиш заменял целый обед.

*Пшено, картофель бросали в кипяток и варили до готовности, заправляли поджаренным луком, салом, зеленью и чесноком.*

Кулиш, пожалуй, одно из немногих блюд, которое готовят в сложных полевых или походных условиях до сих пор.



# Вторые блюда:

## Люля кебаб из баранины

Баранину, репчатый лук, баранье сало (курдюк) рубят или пропускают через мясорубку, заправляют солью и перцем, фарш формируют в виде сарделек, нанизывают на шпажку и жарят над раскаленными углями. Отдельно подают репчатый лук, зеленый лук и зелень. *Баранина 240, сало баранье (курдюк) 10, лук репчатый 15, лук зеленый 35, зелень 10, перец, соль.*





# Курица по – тацински



**Подготовленную тушку курицы кладут в кипящую воду и варят 30 минут. Для фарша: варят потроха, нарезают мелкими кубиками, добавляют сырые яйца, муку, соль. Наполняют этой массой тушку курицы, ставят в духовой шкаф и обжаривают до готовности. На гарнир подают рассыпчатую гречневую или рисовую кашу. При отпуске поливают сливочным маслом.**

# Лещ, запеченный с кашей



Крупного леща очищают от чешуи и внутренностей. Начиняют пшенной кашей, перемешанной с икрой. Зашивают. Запекают в духовке или печи, следят за сочностью. Можно время от времени смазывать сливочным маслом.

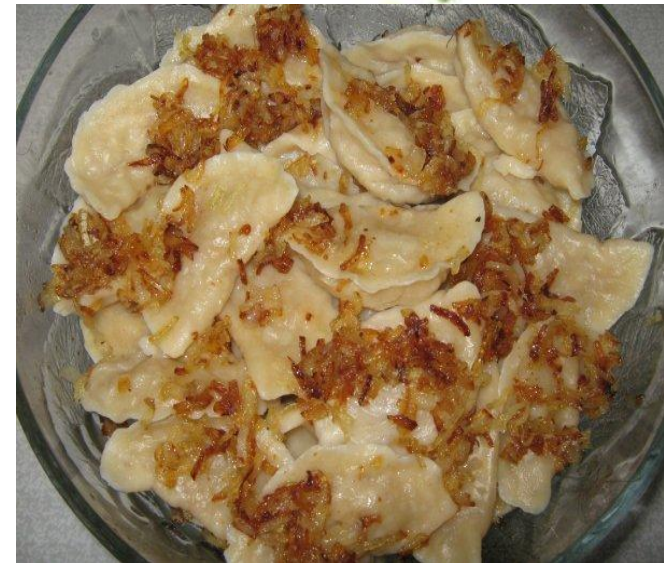
# Шурבורки (пельмени), запеченные в сметане

Приготавливают пельмени обычным способом. Отваривают в подсоленной воде. Укладывают в однопорционный горшочек, заливают сметаной и запекают в духовке.



# Вареники с картофелем и квашенной капустой

Из подготовленной муки, яиц, воды, подогретой до 30-35 градусов, замешивают крутое тесто. Для фарша картофель варят, протирают и смешивают с жареным на растительном масле луком. Подготовленное для вареников тесто раскатывают тонко, стаканом вырезают кружочки или режут на квадратики, начиняют картофельным фаршем и отваривают в подсоленном кипятке. Готовые вареники при подаче на стол поливают растительным маслом с жареным на нем же луке.



# Казацкие зразы



**Зразами** называли одну из разновидностей **картопляников** или **оладушков**.

Для приготовления **зраз** сеченную или мелко порезанную свиную подбрюшину замешивали с поджаренным луком, солью и специями, потом добавляли хорошо растертую вареную картошку, яйцо, вымешивали до образования однородной массы, делали небольшие котлетки и жарили их на масле или смальце.

Мясо или сало были не обязательными ингредиентами. Иногда к картошке добавляли жареные грибы, лук, рыбу. К ним часто подавали сметану или молоко. *(Такое блюдо не очень прижилось из-за неудобства приготовления.)*

# Галушки – древнейшее блюдо

Готовили их из пшеничной и гречневой муки, замешивая на овощном отваре, молоке или сыворотке крутое тесто.

Нарезали его на «ремешки» длиной 1 см. Давали им полежать, чтобы «увяло», а затем варили в кипящей подсоленной воде, пока всплывут.

Ели галушки с сметаной, сметаной или



# Казачья выпечка:

## Сдобный пирог «Круглик»



По форме он круглый, сверху красивые лепные украшения и изумительно красивые маленькие розочки из теста. Пирог очень высокий, с пышным тестом и хотя прошла неделя после выпечки, пирог был очень свежий. Начинка у пирога была разной или из сухофрукты: отварных сушеных яблок, измельченных и смешанных со сливовым вареньем, или молотое мясо смешать с рубленным мясом цыплят, обжарить с корнями петрушки на гусином или утином жиру. Тесто: 7 стаканов муки, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 яйца, 50 г дрожжей, 1/2 ч. л. соли, 1 яйцо для смазки пирога.

Для начинки: 200 г яблок (свежих или сушеных), 1 стакан варенья, 300г. куриного мяса, зелень..



## Утка под плачиндой к Рождеству

*Натираем утку солью. Опционально в качестве приправы для натирания утки можно использовать смесь из соли, перца, толченых зелени и чеснока. Фаршированную яблоками утку ставим в печь. Тем временем изготавливаем саму плачинду — покров из обычного пресного теста. Для его приготовления используем муку и теплую подсоленную воду. Как только утка зарумянилась в печи (сок еще с кровью, но все уже основательно пропеклось), накрываем утку плачиндой из теста и ждем пока покров не превратится в твердую румяную корочку. Плачинда должна укрывать утку полностью, не оставляя никаких щелей. По окончании мы*



## Блины

Блины с мясом, и сметаной, медом и маком, вареньем и семгой и даже черной икрой. Они выпекались из гречневой, овсяной, пшеничной муки. Но настоящими блинами считались гречневые. У каждой хозяйки был свой рецепт. Разведенные в молоке дрожжи выливали в муку, туда добавляли яйца, сахар, щепотку соли (в зависимости от вкуса), вымешивая тесто ложкой до тех пор, пока не появятся пузырьки (тесто должно быть такой же густоты, как сметана), вливали растопленное масло, еще раз перемешивая. Накрывали и ставили в теплое место, чтобы подошло. На сковороду с разогретым маслом наливали ровным слоем тесто, подрумянивая с двух сторон.



# Закуски:

## Студень из потрохов птицы

Птицу, лучше всего петуха, обрабатывают, промывают и рубят на порционные куски массой 75 – 100 г. Закладывают в кастрюлю, заливают водой из расчета 1,5 л на 1 кг и варят со специями при слабом кипении, периодически снимая пену. За 25–30 мин. до конца варки добавляют подвяленные на огне коренья и репчатый лук. В готовом бульоне растворяют предварительно замоченный в воде желатин. В порционное блюдо укладывают отделенное от костей мясо птицы, заливают бульоном, кладут кусочки вареного яйца, украшают зеленью петрушки и ставят в холодное место для застывания.

*Состав:* мясо курицы – 200 г;  
желатин – 5 г;  
морковь – 15 г;  
корень петрушки – 10 г;  
лук репчатый – 25 г;  
зелень петрушки – 3 г;  
яйцо – 1 шт.;  
соль и специи по вкусу.





## Сборное жаркое в горшочках

Как приготовить жаркое из свинины с картофелем в горшочке:

- Свинину нарезать небольшими кусочками и поместить в горшочек.
- Лук нарезать произвольными, но не сильно крупными кусочками. Добавить лук к мясу.
- Картофель нарезать небольшими кубиками.
- Сверху в горшочек уложить картофель.
- Посолить и поперчить, добавить сметану.
- Залить водой.
- Накрыть крышечкой и поставить в холодную духовку, установить температуру 180 градусов и запекать жаркое из свинины с картофелем в горшочке 1 час.
- После отключения таймера оставить горшочек в духовке еще на 30 минут.
- Жаркое из свинины с картофелем в горшочке готово.



## Судак заливной

С рыбы снять чешую, обрезать плавники и хвост, вынуть жабры и глаза, разрезать, освободить от внутренностей. Судак – рыба хребетная – надо развернуть филе и достать хребет с костями. Филе промыть, разрезать на две половины, затем на куски. Сложить в кастрюлю хребет, кости, плавники, добавить лук и морковь, специи. Залить водой. Варить 40 минут после закипания, снимая пену. Полученный бульон процедить через сито. Положить туда филе судака и соль. Обязательно возвращать бульон с рыбой на огонь еще на 20 минут. Подготовить желатин: залить прохладной водой и оставить набухнуть. Из бульона вынуть куски рыбы, добавить желатин. Помешивать до полного растворения желатинового кома. На дно тарелок выложить украшения из овощей и зелени. Залить немного бульоном, вынести на холод, чтобы нижний слой схватился. Затем выложить куски рыбы, залить бульоном. Оставлять в холодильнике до подачи.

# Напитки:

## Компот



Сварить компот, из свежих фруктов проще некуда. Все фрукты и ягоды промываем тщательно. Персики, сливы, абрикосы и другие косточковые фрукты – удаляем косточку. Яблоки, груши, разрезаем на четвертинки, удаляем из них серединку с семенами. Складываем очищаемые яблочки, груши, чтобы быстро не потемнели в воду, подкисленную лимонной кислотой или лимонным соком. Ягоды перебираем, удаляем хвостики и испорченные. Наливаем в кастрюльку воду, доводим ее до кипения. Приготовленные ягоды и фрукты бросаем в кипящую воду. Туда же отправляется сахар. Доводим до кипения и быстро выключаем. Настаиваем компот до остывания под закрытой крышкой. Как компот остынет, кастрюльку переставляем в холодильник. Перед



# Квас

Хлебный квас в домашних условиях рецепт рассчитан на 3 литровую банку.

**Ингредиенты:** Бородинский хлеб — 5 ломтиков; изюм — 1 горсть; сахар — 3 столовые ложки; дрожжи сухие — 0,5 чайной ложки; вода очищенная — 3 литра.

Нарежьте бородинский или другой ржаной хлеб на маленькие кусочки, кубиками или прямоугольниками. Подсушите хлеб в духовке до лёгкого подгорания – это придаст квасу красивый цвет и привкус. После поджаривания высыпьте сухари в банку или кастрюлю. Добавьте в банку сахар и промытый изюм. Изюм придаёт квасу резкость. Кипячёной, но остывшей до 70 °С (примерно) водой, залейте сухари. Оставьте будущий квас настаиваться на пару часов в тёплом месте. В отдельной мисочке разведите в половине стакана тёплой воды сухие дрожжи с сахаром. Когда дрожжи «оживут», их можно добавить в банку и перемешать. Накройте банку марлей, чтобы защитить напиток от пыли или насекомых, поставьте в очень тёплое место, можно на подоконник на солнце. Пусть квас побродит в течение примерно 1 суток, но не менее 12 часов. Затем процедите квас через два слоя марли, перелейте в бутылки и хорошо закупорьте. Поставьте в холодильник для дозревания ещё на сутки или меньше. Для придания ещё большей резкости, в бутылки можно бросить ещё по две-три изюминки.



# Кисель

Используя свежие плоды, необходимо учитывать следующее: закладку ягод производите в кипящую подслащенную воду; количество сахара должно быть пропорционально вкусовым качествам свежих ингредиентов (то есть чем кислее ягоды, тем больше потребуется сахарного песка); для освежения вкуса возможно использование незначительного количества лимонной кислоты; чтобы напиток получился прозрачным, процедите фруктовый отвар перед введением в него крахмальной смеси. Итак, после закипания воды всыпьте сначала сахар (примерно 1 стакан на 2,5-3 л), а затем ягоды (300-400 г). После нескольких минут томления на среднем огне можно постепенно, тонкой струйкой, вливать в кастрюлю раствор крахмала, непрерывно помешивая. После того как на поверхности жидкости появятся первые пузырьки (признаки закипания), выключите огонь и дайте напитку настояться.



## Узвар

Самыми распространенными ингредиентами для узвара являются: сушеные яблоки, курага, изюм, сушеный чернослив, сушеные груши, сухие ягоды боярышника, шиповника, клюквы, рябины, вишни, земляники, кизила. Для приготовления узвара: Сухофрукты перебрать. Тщательно промыть под теплой проточной водой от песка и замочить в воде, чтобы они набухли. Примерно на 3 часа. Пропорции приготовления составляют примерно 1:5 (т.е 200 грамм сухофруктов на 1 литр воды) . На литр 1 ст.л меда. Сухофрукты залить водой, довести до кипения, добавить специи и кипятить 2-3 минуты. Снять компот с огня, закрыть крышкой и настаивать не менее 4 часов, чем больше он настоится, тем вкуснее и полезнее он станет. Настоявшийся узвар процедить через мелкое сито или марлю и добавить мед, размешать до полного его растворения.

# Донское гостеприимство

Как бы ни менялись времена, сегодня, как и много лет назад неизменными остаются донское гостеприимство и добротный стол, на котором ароматно дымится наваристая уха и сытные пироги.

В приготовлении яств и запасов на зиму казаки использовали опыт русской и украинской кухни, а также навыки кочевых степных и горских народов.

А за столом, как водится, льются тосты и мелодичные нижнедонские песни.

**Приятного вам аппетита!**