



# БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ



# ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ

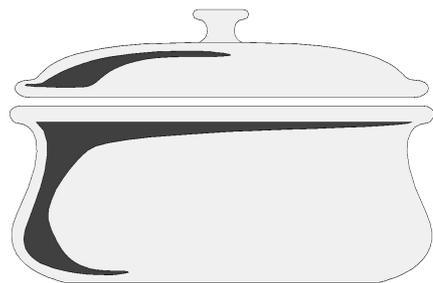
- Богатую и интересную историю имеет белорусская кухня. Издавна белорусы поддерживали тесные хозяйственно-экономические и культурные связи с русскими, украинцами, поляками, литовцами и латышами. И в полнее закономерно, что белорусская кухня оказала влияние на кухни соседних народов. В свою очередь кухни этих народов в значительной мере воздействовали и на белорусскую.
- Но Все таки Беларусь уникальная страна и не смотря на все кулинарные схожести ее с другими странами-соседами, она имеет свою национальную и традиционную кухню, в которую входят блюда, характерные лишь для Беларуси, и которых вы не сможете попробовать и ощутить все их превосходство нигде - как в Беларуси. Ну что может быть лучше горячей белорусской картофельной бабки и драников со сметаной!



Традиционными блюдами являются тонкие *лепешки* "перепеча", "драники" или "деруны" из муки и картофеля, *пироги с начинкой* "дзяд", специфические белорусские *блины* из нескольких видов муки, *гороховые оладьи*, *клецки* с разнообразной начинкой, своеобразные *клецки "галки"* из замешиваемых непосредственно в тесто различных ингредиентов (творог, фарш, овощное пюре и т. д.), "солодуха" (своеобразное блюдо из неоднократно нагреваемой и охлаждаемой опары), а также всевозможные мучные основы для сложных блюд.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУКИ





## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В белорусской кухне сложился богатый ассортимент первых блюд: жур, крупеня, поливка, квас и другие своеобразные супы. Особенность их в том, что это большей частью загущенные супы, совмещающие первое и второе блюдо. Разваренность и бесформенность входящих в суп продуктов характерна для белорусской кухни. Достигалось это длительной варкой, томлением и распариванием в печи, в результате чего блюда получались кашицеобразные, полугустые.

Со временем влияние кухонь соседних народов (русских, украинцев, поляков, литовцев и др.) отразилось на белорусской кулинарии. Из украинской кухни пришли борщи, из русской — щи, из польской — капустник, из западноевропейской — супы. С появлением новых источников нагрева — газа и электричества — изменились традиционные приемы приготовления блюд. Длительная варка не характерна для современной кухни.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## **Холодник**

**По 0,75 л свекольного отвара и сыворотки, 2 свеклы, 2 огурца, 2 яйца, 100 г зеленого лука, 3 ст. ложки сметаны, укроп, соль.**

**Свекольный отвар развести сывороткой, добавить нашинкованную соломкой вареную свеклу, дольки свежих огурцов, мелко нарубленный зеленый лук. Холодник посолить, добавить сметану и дольки вареных яиц, укроп.**



# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## *Щавельник*

**1,5 л воды, 300 г щавеля, 300 г мяса, 2—3 картофелины, 2—3 ложки сметаны, зелень, соль.**

**В кипящий мясной бульон положить нарезанный кубиками картофель и варить его 5—10 минут. Затем положить нарезанный щавель и варить до готовности. Щавельник разлить в тарелки, посыпать измельченной зеленью, добавить сметану.**



# ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ

## *Перники*

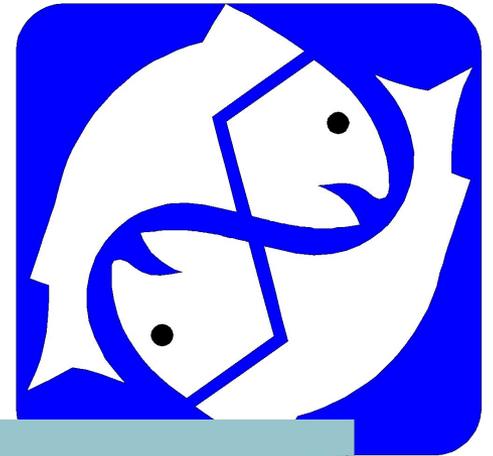
*6 стаканов муки, 1 стакан сыворотки или простокваши, 2—3 яйца, 8—10 ст. ложек сахара, мак, сливочное масло, корица, соль.*

*В муку влить яйца, добавить сахар, соль, корицу, промытый мак, размягченное сливочное масло и, подливая понемногу сыворотку или простоквашу, замесить тесто и оставить на 20—30 минут. Раскатать его до толщины 1—1,5 см, вырезать кружочки или полумесяцы. Испечь на смазанном маслом противне. Сверху перники полить растопленным медом или посыпать сахаром, смешанным с тертым маком. Вместо сыворотки можно использовать свежее молоко.*



# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

- Обширная речная и озерная сеть страны поставляет на местный стол огромное количество рыбы и раков. Местные блюда из рыбы очень просты, в основном это просто отварная, жареная или запеченная рыба, всевозможные виды ухи ("юшка"), рыбный фарш, идущий во многие изделия из теста, но в некоторых районах рыбу сушат или включают в состав сложных блюд.



# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

## *Юшка рыбная*

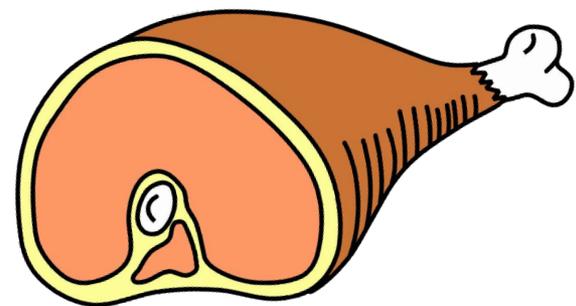
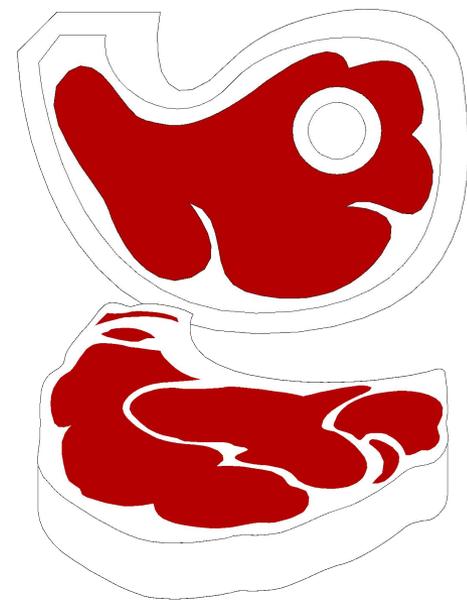
**2 л воды, 400 г рыбы, 2—3 картофелины, 1 морковь, 1—2 луковицы, сельдерей, перец, соль.**

**Речную рыбу (окунь, ерш и др.) очистить, выпотрошить, положить в кастрюлю, залить водой. В кипящий бульон добавить морковь, лук, нарезанный кубиками картофель, перец, сельдерей, довести до кипения, посолить и варить до готовности на слабом огне.**



• До начала XX века мяса на белорусском столе было немного, в основном оно использовалось в составе различных праздничных блюд. Однако в наши дни здесь готовят множество блюд из свинины, сала, баранины, говядины и мяса птицы, в первую очередь гусей и курицы, а также всевозможных субпродуктов ("вантробки"). Заслуживают внимания превосходные домашние колбасы, кровяная колбаса (предпочтение отдается крови кабана) и "вяндлина" (слабокопченая ветчина или корейка), колбаса из мяса, сала и каши "юц" или "стравник", знаменитое "пячисто" из крупных кусков мяса, запеченных, жареных или тушеных с овощами и фруктами, соленое и копченое свиное мясо и сало (самостоятельные блюда), тушеное с овощами и специями мясо "бигос", "тушанка" (тушеное мясо), "вантробянка" (блюдо из ливера), "смаженое" (запеченное в течение длительного время с большим количеством жира мясо птицы или дичи), "мачанка" (обжаренные вместе мясо с костями и колбаса в мясном соусе), "прижанна" – своеобразное ассорти из всевозможных мясных изделий (часто подают особым способом, который называется "верещака"), "драчены" и "галки" с мясом, всевозможные густые борщи, бульоны с мучными изделиями или просто жареное в

# БЛЮДА ИЗ МЯСА



# БЛЮДА ИЗ МЯСА

## *Печенка по-белорусски*

*600 г говяжьей печенки, 2 луковицы, 3 ст. ложки сухарей из ржаного хлеба, 6 ст. ложек сметаны, жир, специи, соль.*

*Крупные куски печенки посыпать солью, перцем, обжарить до румяной корочки, посыпать пассерованным репчатым луком с сухарями, залить сметаной и тушить 15—20 минут.*



Из овощей наиболее характерны картофель, горох и другие бобовые, капуста, морковь, а также всевозможные грибы, причем последние здесь только тушат, варят или делают из них грибной порошок. Овощных блюд здесь великое множество, причем многие из них, несмотря на вполне славянскую основу, настолько своеобразны, что совершенно не похожи ни на одно другое блюдо.

Заслуживают внимания суп "жур" (постный, молочный или мясной) на основе овсяного отвара, придающего блюду сходство с киселем, холодный суп "хладник" или "холодник", знаменитые картофельные "драчены", "зразы", "картофлянки", "копытки" ("капытки"), "комовики", "колдуны", "тушанка" и "цыбрики". К традиционным местным блюдам также относятся бульбяная яичница, "гульбишник" (запеченное с различными ингредиентами картофельное пюре), "ботвинник", суп "капуста", "поливка" (жидкий суп из крупы и овощей), фаршированные грибами яйца, "морква" (суп из моркови), "грыжанка" (суп из брюквы), "гарбузок" (суп из тыквы), щи с грибами или гречневой кашей, морковная или картофельная бабка, и даже жареная в меду редька.

# БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ



# БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

## *Салат гродненский*

*100 г вареной говядины, 200 г капусты, 3 помидора, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль.*

Отварную говядину нарезать ломтиками. Свежие помидоры нарезать дольками, репчатый лук — полукольцами. Свежую капусту нашинковать мелко и слегка перетереть. Все перемешать и заправить частью майонеза, посолить по вкусу. Уложить горкой в салатник, сверху залить оставшимся майонезом, украсить ломтиками вареного мяса, помидоров и зеленью.



# КАРТОФЕЛЬ В ПИТАНИИ БЕЛОРУСОВ

С 18-ого столетия в питании белорусов главное место заняла картошка, которая стала повседневной крестьянской пищей, и которая по сегодняшний день пользуется популярностью на Беларуси. Из картошки готовили разные блюда: она шла как добавка к мучным и овощным кушаньям.

Картошку варили целую и резаную, чищеную и в мундирах, запекали, жарили. Из тертой картошки готовили «драники» (картофельные блины) и «бабку» (картофельная каша с мясом), «клецки» и «колдуны», запеканки и пирожки с картошкой. Так как белорусы употребляли очень много картошки в различных блюдах, в народе их называют «Бульбяшами» (т.к. картошка в переводе с русского на белорусский «Бульба»). Насчитывается более чем 200 блюд из картошки, поэтому и называют ее на Беларуси вторым хлебом.



# БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

## *Драники с творогом*

*8 картофелин, 300 г творога, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 4 ст. ложки сметаны, жир, соль.*

*Сырой очищенный картофель натереть на терке с мелкими отверстиями, добавить муку, протертый творог, яйцо и соль. Тщательно перемешать и жарить на сковороде, как оладьи. Готовые драники полить сметаной.*



Характерной чертой белорусской кухни, отличающей её от родственных славянских, является практически полное отсутствие на столе молочных блюд. Но это не значит, что здесь не используют молока – просто молочные компоненты никогда не подаются в чистом виде, а используются как неотъемлемые ингредиенты более сложных кушаний.

Всевозможные молочные компоненты – простокваша, творог, сыворотка, масло, сыр и сметана используются в качестве обязательных "забелок", "закрась" и "волог" (добавок) ко многим блюдам, из молока и сыворотки делают всевозможные супы с клецками и овощами, а также различные каши и десерты. Особняком стоит "моканка" – вполне самостоятельное блюдо из творога, сметаны, молока и пахты, используемое в качестве холодной закуски или как подливка для блинов.

## БЛЮДА ИЗ МОЛОКА



# БЛЮДА ИЗ МОЛОКА

## *Морковь в молоке*

**2—3 стакана молока, 5—6 морковей, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сахара, 1—2 ст. ложки масла, соль.**

**Морковь очистить, промыть, нарезать кубиками, добавить масло, сахар, воду или бульон, припустить до полуготовности. Заправить пассерованной пшеничной мукой, посолить и поставить тушить. За 5—8 минут до готовности влить горячее молоко.**



# БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

## *Яичница-глазуха*

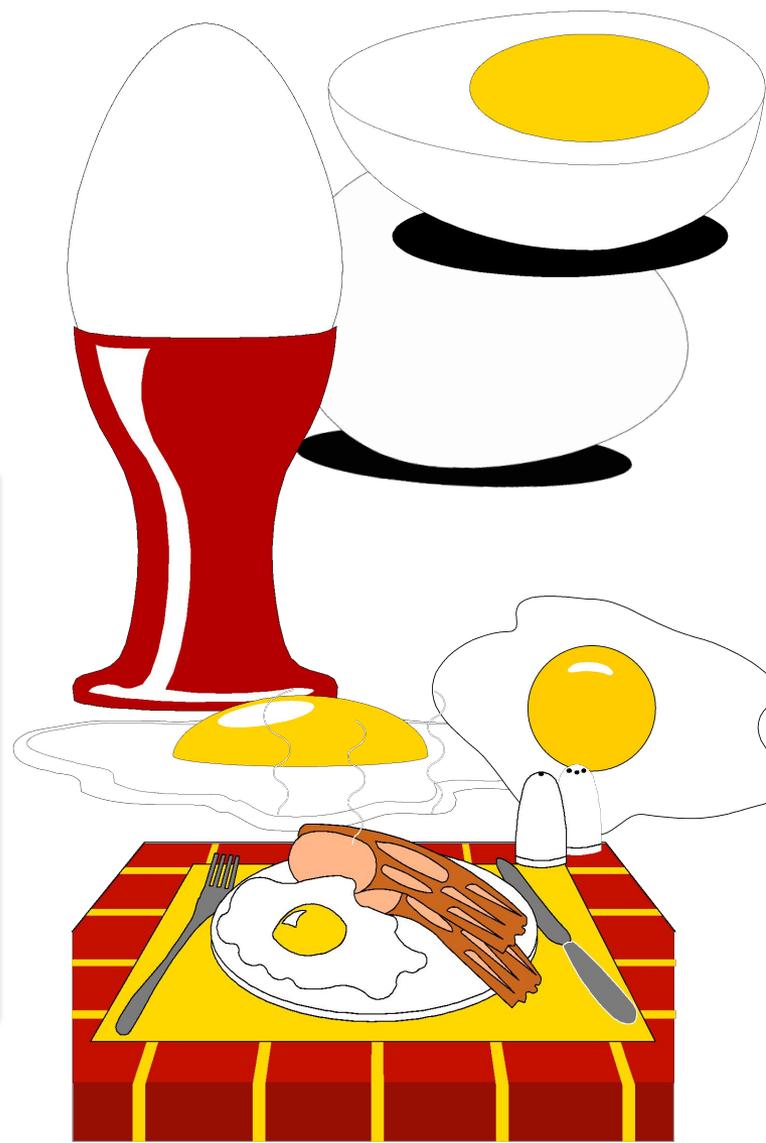
8 яиц, 100 г сала, зелень, соль.

Несоленое свиное сало с мясной прорезью нарезать кусочками, обжарить до золотистого цвета с одной стороны, перевернуть и осторожно выпустить на сковороду яйца. Посыпать солью, измельченной зеленью и жарить до загустения белка.

## *Яичница-колотуха*

6—8 яиц, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, жир, соль.

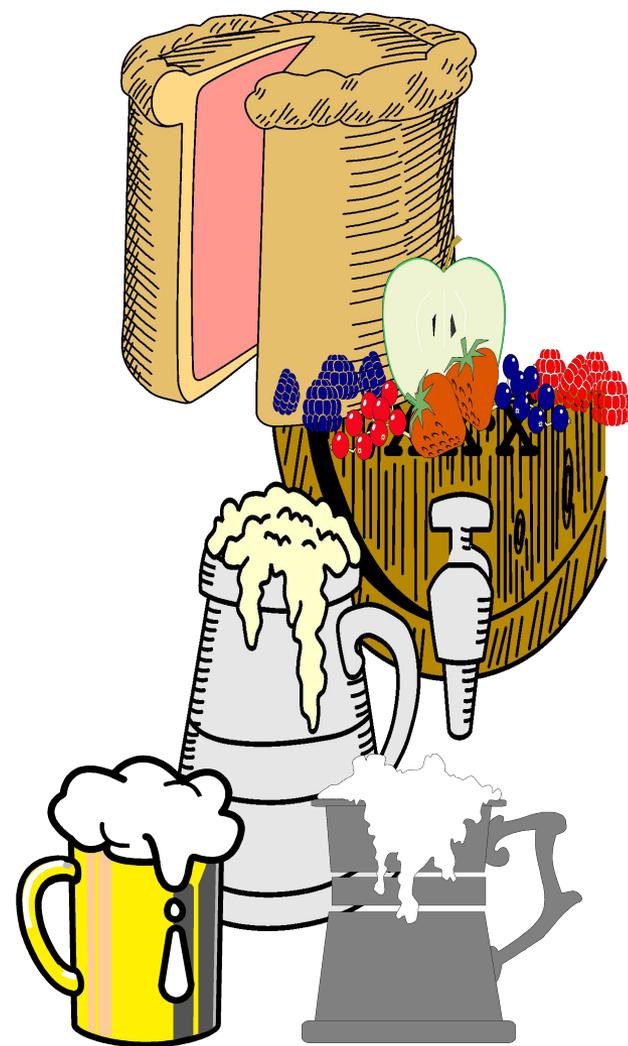
Сырые яйца хорошо взбить, посолить, добавить пшеничную муку, перемешать и развести молоком, процедить через сито. Массу вылить на раскаленную, смазанную жиром сковороду и запечь.



# СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Также здесь немного сладостей. Роль десертов выполняют обычно напитки, в первую очередь квас, в том числе и фруктовый, а также "солодуха" (солодовое тесто), кулага (своеобразный кисель из ягод, муки, сахара и меда), печеные яблоки, а также свежие ягоды и фрукты. Отдельного внимания заслуживает "дзяд" – большой круглый пирог с начинкой из яблочного варенья, изюма и фиников.

Из безалкогольных напитков наиболее популярны древние местные напитки, такие как квас всех видов, в том числе из березового ("берька") и кленового ("кляновик") сока, а также всевозможные кисели, кофе и чай (в том числе травяной).



# НАПИТКИ

## *Медуха*

**2,5 л воды, 150 г меда, 5 г дрожжей.**

**Мед вместе с сотами развести охлажденной кипяченой водой, слить в деревянный бочонок. В теплой воде развести дрожжи, вылить в бочонок с разведенным медом и хорошо перемешать. Выдерживать в прохладном месте 6—8 дней.**



## *Кленовик*

**2,5 л кленового сока, ячмень, сахар.**

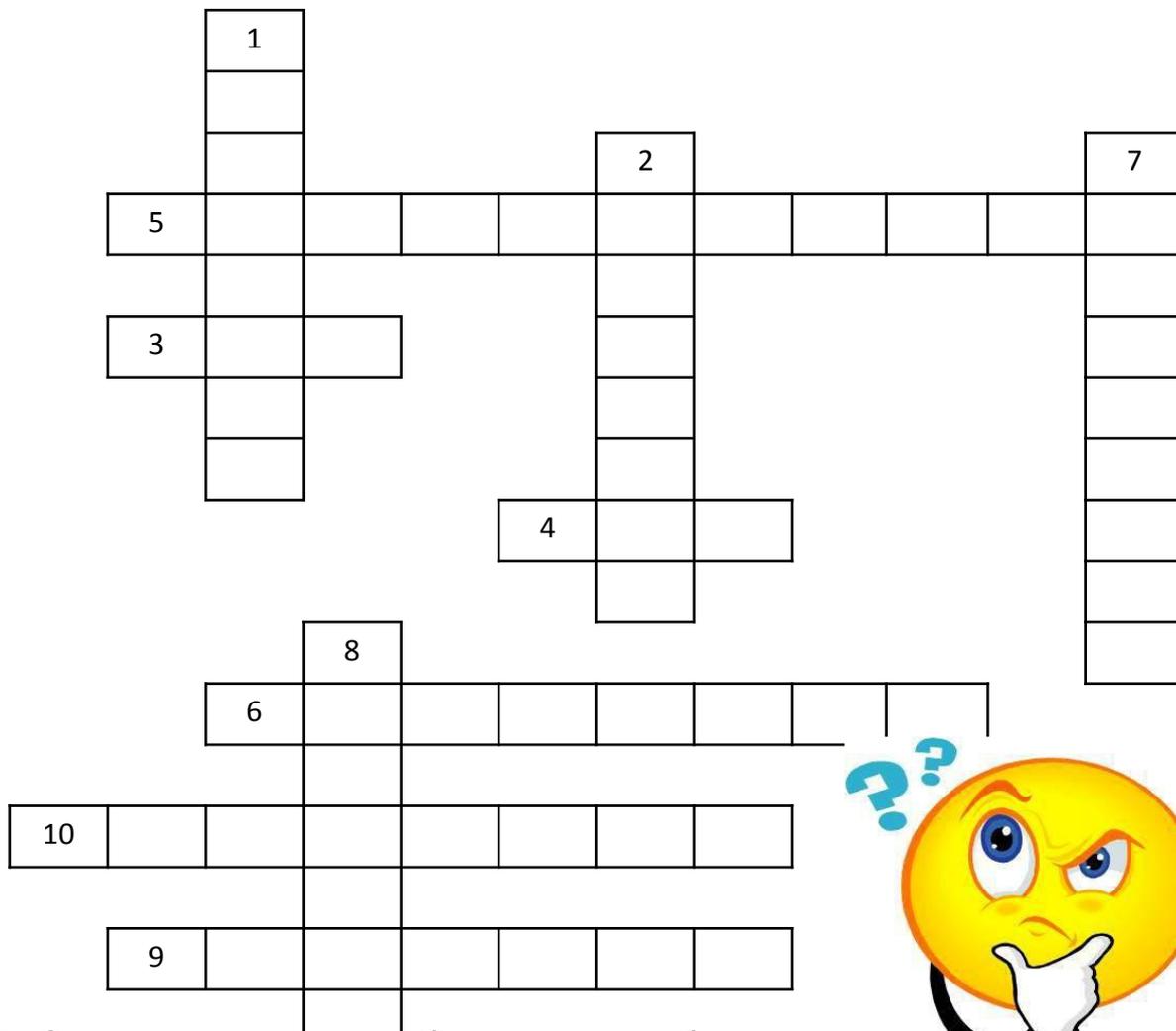
**Собрать кленовый сок, процедить его через марлю и слить в липовую кадучку. Добавить сахар или отходы от меда, накрыть неплотно крышкой. Поставить в темное прохладное место на 3—7 дней, время от времени перемешивать, добавить очищенный молотый ячмень.**



# Обрядовые блюда

- Из многочисленных национальных белорусских обрядов выделяются свадебные, родинные и поминальные. Родственники, а также гости, по установившейся с давних времен народной традиции, берут с собой хлеб, завернутый в красивое, вышитое национальным орнаментом полотенце, а так же холодные закуски, различные кулинарные изделия.
- В конце торжественной трапезы обычно подают каравай – символ материального достатка.
- Например на Рождество Христово на стол обязательно кладется сено (можно и солома, но тогда и весь следующий год коровы будут солому жевать), а потом уже расставляют блюда. Их должно быть не меньше, чем апостолов за столом с Иисусом при тайной вечере. Все блюда обязательно постные. За столом должны быть грибы и рыба. В этот вечер хлеб ломается только руками, его не режут ножом.
- И вот стол накрыт, старший в семье читает молитву и все принимаются за еду. Еду со стола на ночь не убирают, а оставляют все это для умерших родственников. Якобы они приходят ночью, чтобы посмотреть на





1. Традиционное блюдо этой страны картофельная бабка и драники со сметаной
2. Своеобразное блюдо белорусской кухни из неоднократно нагреваемой и охлаждаемой опары
3. Продукты в этом блюде долго разваривали, в результате чего оно получалось кашеобразным. Что это за блюдо?
4. «Юшка» по русски
5. Белорусская колбаса из субпродуктов, в переводе с белорусского, это внутренности.
6. Своеобразное белорусское ассорти из всевозможных мясных изделий
7. Главный овощ белорусской кухни, называют ее на Беларуси вторым хлебом.



8. Это традиционное белорусское блюдо в виде оладьев из тертого картофеля.
9. Это вкусное и сытное белорусское блюдо из творога, сметаны, молока и пахты, используемое в качестве холодной закуски или как подливка для блинов.
10. Квас из кленового сока

# Приятного аппетита



