



КУХНЯ НАРОДОВ РОССИИ

Живое тепло кулинарных традиций





Юг России

К Южному федеральному округу относятся 8 субъектов
Российской Федерации:

Республика Адыгея

Республика Калмыкия

Краснодарский край

Астраханская область

Волгоградская область

Ростовская область

Республика Крым

Город федерального значения Севастополь

Центр округа — город Ростов-на-Дону

(Административный центр Южного федерального
округа и крупнейший город региона)





Традиции края

Юг России дарит нам тепло. Здесь солнце светит ярче, виноград зреет раньше, а за столом всегда найдется место еще для одного гостя. Традиции южан — живые, многослойные, с ароматом степных трав, дымом шашлыка и звоном старинных песен.

Южнорусская кухня — это не только возможность вкусно поесть. Это образ жизни: сытный, душевный, веселый. Вот послушайте, как звучат: бухля, шулика, верещака, клецки, тетеря, мамалыга, кулеш... И уже хочется узнать, что же это за блюда и чем они пахнут — укропом, пшенной кашей, жареным луком или домашним смальцем?







На юге плодородные земли, теплый климат, разнообразие культур. Здесь и казачьи пироги с капустой, и украинский борщ с пампушками, и молдавские плацинды, и армянские долмы, и татарские беляши. Все переплелось, соединилось и стало своим.

А вот, например, шулика — старинное блюдо из лепешек с медом и маком. Его готовили на праздники и щедро угощали соседей, особенно 1 августа — в День святого Маккавея, почитаемого православной церковью за мужество и веру, проявленные в борьбе против язычества. В поле, на костре, во время сенокоса или похода готовили кулеш — кашу из пшена с салом и луком. Просто, вкусно и сытно. Именно такая пища нужна в жару после тяжелого труда.

Южный стол всегда был символом гостеприимства. Хозяйка раскатывает тесто на вареники с разными начинками: с вишней, картошкой, творогом. И пусть на дворе жарко, но на кухне обязательно кипит самовар. А на столе стоят соленья, аджика, печеный перец, чеснок, борщ в глиняной миске, подсолнечное масло, хлеб с хрустящей коркой...

Сегодня традиции меняются, но жители юга все так же





наслаждаются семейным приготовлением пищи — варкой варений, выпечкой хлеба, созданием вин. Кафе и рестораны увлеченно осваивают проверенные временем рецепты бабушек и возрождают вкус настоящей кухни — простой, натуральной, основанной на дарах родных просторов. В Ростове-на-Дону становятся популярны кулинарные школы, где учат готовить мамалыгу и верещаку. В Астрахани рестораны предлагают блюда из рыбы, которую утром выловили в дельте Волги.

И, конечно, куда без чая? Здесь его пьют из самовара, с травами, вишневым вареньем, с домашним пирогом и душевной беседой.

Южная Россия — это солнечный край бескрайних степей, виноградников и лазурного моря, где дышится легко, а жизнь течет неспешно, даря ощущение свободы и гармонии. Край, где прошлое и настоящее — не соседи, а одна большая семья, в которой старинные традиции звучат в современных песнях, смеются в разговорах, пахнут на кухне.





Блюда Юга России

Кубанский борщ с салом и фасолью

Кулеш волжский

Шурпа по-астрахански

Ялтинский луковый пирог

Крымские чебуреки

Посты – адыгейские пельмени

Бурма – пирожное с орехами и медом

Соленый калмыцкий чай с молоком,
маслом и специями









Кубанский борщ с салом и фасолью

Готовим бульон. В кастрюлю положите говядину, сало, залейте водой и доведите до кипения. Снимите пену, добавьте лавровый лист, перец горошком и соль. Варите на слабом огне 1,5–2 часа. Процедите бульон, мясо нарежьте кусочками.

Готовим зажарку. Свеклу натрите на крупной терке, сбрызните уксусом, добавьте сахар и обжарьте на растительном масле до мягкости. Морковь натрите, лук нарежьте — обжарьте вместе до золотистого цвета, добавьте томатную пасту и тушите 5 минут.

Собираем борщ. В кипящий бульон положите нарезанный картофель, через 5 минут — капусту. Варите 10 минут. Затем добавьте зажарку, фасоль, вареное мясо и измельченный чеснок. Посолите и поперчите. Варите еще 5–7 минут.

Подаем. Дайте борщу настояться под крышкой 10–15 минут. Подавайте горячим со сметаной, рубленой зеленью и свежим чесноком.



ИНГРЕДИЕНТЫ

Для бульона:

Говядина на кости – 500 г
Сало (свежего или соленого) – 100 г
Вода – 2,5 л
Лавровый лист – 2 шт.
Черный перец горошком – 5–6 шт.
Соль – по вкусу

Для борща:

Картофель – 3–4 шт.
Морковь – 1 шт.
Свекла – 1 крупная
Репчатый лук – 1 шт.
Фасоль белая (отварная или консервированная) – 200 г
Капуста

белокочанная – 300 г
Томатная паста – 2 ст. ложки
Уксус 9% – 1 ч. ложка
Сахар – 1 ч. ложка
Растительное масло – 2 ст. ложки
Чеснок – 2–3 зубчика
Соль – по вкусу
Черный молотый перец – по вкусу

Для подачи:

Сметана – по вкусу
Зелень (укроп, петрушка) – по вкусу
Чеснок – по вкусу



Кулеш донской

Подготавливаем крупу. Пшено тщательно промойте несколько раз в горячей, затем в холодной воде, чтобы убрать горечь.

Готовим основу. Нарезьте сало мелкими кубиками и выложите в разогретую кастрюлю или казан. Обжаривайте на среднем огне до появления выжарок и вытопки жира.

Добавляем овощи. Лук нарежьте мелко, картофель — небольшими кубиками. Добавьте лук к салу и обжарьте до золотистого цвета. Затем выложите картофель и обжаривайте 3–4 минуты вместе.

Варим кулеш. Влейте воду, доведите до кипения. Всыпьте промытое пшено, посолите и поперчите. Убавьте огонь до слабого и варите 20–25 минут под крышкой, пока каша не станет густой и пшено полностью не сварится.

Подаем. Подавайте кулеш горячим. По желанию можно посыпать зеленью или дополнить квашеным огурцом.



ИНГРЕДИЕНТЫ

Пшено – 200 г

Картофель – 3 шт.

Сало (свежее или соленое) –
150 г

Лук репчатый – 1–2 шт.

Вода – 800 мл

Соль – по вкусу

Черный молотый перец –
по вкусу



Шурпа по-астрахански

Готовим бульон. Нарезьте баранину крупными кусками. Выложите в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения и снимите пену. Добавьте лавровый лист, перец горошком и варите на слабом огне 1,5–2 часа до мягкости мяса.

Готовим овощи. Нарезьте картофель и морковь крупными кусками, лук — полукольцами, болгарский перец — полосками, помидоры — дольками. Чеснок можно оставить целыми зубчиками или крупно нарезать.

Собираем шурпу. В бульон с мясом добавьте морковь и картофель, варите 10 минут. Затем положите лук, перец, помидоры и чеснок. Посолите по вкусу. Варите еще 15–20 минут, пока все овощи не станут мягкими.

Подаем. Подавайте шурпу горячей, с зеленью и свежим хлебом. Бульон должен быть насыщенным, а куски мяса и овощей — крупными.



ИНГРЕДИЕНТЫ

Баранина (на косточке) – 700 г
Картофель – 3–4 шт.
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Болгарский перец – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Чеснок – 3–4 зубчика
Зелень (укроп, петрушка, кинза) – по вкусу
Лавровый лист – 2 шт.
Черный перец горошком – 5–6 шт.
Соль – по вкусу
Вода – 2,5 л



ЯЛТИНСКИЙ ЛУКОВЫЙ ПИРОГ

Готовим тесто. В миске смешайте просеянную муку, разрыхлитель и соль. Добавьте мягкое сливочное масло, разотрите в крошку. Вбейте яйцо, добавьте сметану и замесите эластичное тесто. Заверните в пленку и уберите в холодильник на 20–30 минут.

Готовим начинку. Лук нарежьте полукольцами. Обжарьте его в сливочном масле на слабом огне до мягкости, не допуская поджаривания. Посолите, поперчите и остудите. В отдельной миске смешайте яйца и сметану до однородности.

Формируем пирог. Раскатайте тесто в круг и выложите в форму, формируя бортики. Выложите обжаренный лук, сверху залейте сметанно-яичной смесью.

Выпекаем. Поставьте пирог в разогретую до 180 °С духовку и выпекайте 30–35 минут, пока начинка не загустеет и слегка подрумянится.

Подаем. Остудите пирог до теплого состояния и нарежьте порционно. Подавайте как закуску, к чаю или в составе обеда.



ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста:

Мука пшеничная – 250 г

Сливочное масло – 100 г

Сметана – 2 ст. ложки

Яйцо – 1 шт.

Соль – щепотка

Разрыхлитель – 1 ч. ложка

Для начинки:

Ялтинский лук – 3–4 шт.

Сливочное масло – 30 г

Сметана – 150 г

Яйца – 2 шт.

Соль – по вкусу

Черный перец – по вкусу



Крымские чебуреки

Готовим тесто. В миске смешайте соль с водой, добавьте растительное масло и водку. Постепенно подсыпайте просеянную муку, замешивая эластичное тесто. Накройте и оставьте на 30 минут при комнатной температуре.

Готовим начинку. Мясо пропустите через мясорубку. Лук нарежьте очень мелко или также прокрутите. Добавьте соль, перец и холодную воду — начинка должна быть сочной, но не жидкой. Перемешайте до однородности.

Формируем чебуреки. Разделите тесто на кусочки, раскатайте каждый в тонкую лепешку диаметром около 20 см. На одну половину выложите начинку, оставляя край свободным. Сложите пополам и тщательно защипните, придав форму полумесяца.

Жарим. В глубокой сковороде или казане разогрейте масло. Жарьте чебуреки по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой, хрустящей корочки. Выкладывайте шумовкой на бумажное полотенце.

Подаем. Подавайте горячими, с кефиром, айраном или томатным соусом. Настоящие крымские чебуреки сочные внутри и хрустящие снаружи.



ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста:

Мука пшеничная – 500 г
Вода – 200 мл
Соль – 1 ч. ложка
Растительное масло – 2 ст. ложки
Водка – 1 ст. ложка (для хрустящей корочки)

Для начинки:

Говядина или баранина – 400 г
Репчатый лук – 2 шт.
Вода или мясной бульон – 100 мл
Соль – по вкусу
Черный перец – по вкусу

Для жарки:

Растительное масло – 400–500 мл