

КРАЕВЫЕ КРАЕВЕДЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ  
«КУБАНЬ – НАШ ОБЩИЙ ДОМ»

**Тема: «Гастрономические традиции народов  
Краснодарского края»**

**Работу подготовила:**

Шевцова Ксения Вячеславовна, 13 лет  
учащаяся 7 «А» класса  
МБОУ СОШ № 6 им. И. Т. Сидоренко  
г. Усть-Лабинск, Краснодарского края

**Руководитель:**

Перова Юлия Сергеевна,  
учитель кубановедения  
МБОУ СОШ № 6 им. И. Т. Сидоренко  
г. Усть-Лабинск, Краснодарского края

г. Усть-Лабинск,  
2023 год

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Введение**

### **I. Основная часть**

- 1.1. Мучные изделия
- 1.2. Крупы
- 1.3. Овощные блюда.
- 1.4. Мясные и рыбные блюда
- 1.5. Молочные продукты.

### **II. Заключение**

### **III. Перечень используемых источников**

### **IV. Приложение**

## **Введение:**

Что значит для нас еда? Для кого-то это очень важно, для кого-то нет. Есть такое выражение: «ты есть то, что ты ешь» абсолютно точно раскрывает суть вопроса. Как известно, наши предки отличались отменным здоровьем, а долголетие и сейчас не редко в казачьих станицах. И не последнюю роль играла наша национальная кухня.

**Актуальность** - мы, живущие в Краснодарском крае, являемся потомками кубанских казаков, которые славились своим крепким здоровьем и выносливостью. Важную роль для поддержания физического здоровья казаков имело их питание. Французский инженер Боплан говорил о казаках так: "Ростом хорошие, проворные, сильные, от природы имеют здоровье. От болезни умирают очень редко, разве что в очень большой старости".

**Цель моей работы** - изучение особенностей рациона питания кубанских казаков.

### **Задачи:**

1. Изучение литературы о быте кубанских казаков.
2. На практике попробовать приготовить несколько рецептов.
3. Разработка книги рецептов кубанских казаков.
4. Сделать выводы.

Таким образом, определен объект, предмет и гипотеза исследования.

**Объект**-пища казаков.

**Предмет** - основные блюда кубанских казаков.

**Гипотеза**-сегодня, несмотря на серьезные изменения в нашем питании, на Кубани сохраняются традиции наших предков, которые передаются последующим поколениям.

Изучив различные источники и литературу, я узнала, что питание казаков и всей его семьи было очень разнообразным. Казаки умело вели хозяйство. В кубанской семье употребляли пшеничный хлеб, продукты животноводства, рыболовства, овощеводства, и садоводства, бахчеводства и т.д. Наиболее популярными блюдами считался кубанский борщ, который варился с кислой капустой, с фасолью, мясом, слом, в постные дни с растительным маслом. У каждой хозяйки борщ имел свой неповторимый вкус. Это было обусловлено не только старанием, но и различными кулинарными секретами. Казаки любили галушки и вареники. Понимали толк в рыбе: ее солили, вялили, варили. Овощи и фрукты были обязательными на столе у казаков. Солили и сушили на зиму фрукты, квасили капусту, солили помидоры, огурцы, арбузы, варили узвары, варенье, готовили арбузный мёд, делали фруктовую пастилу; широко употребляли мёд, из винограда делали вино. Особо ценились пирожки с разными начинками. На Кубани из мясных блюд больше предпочитали рыбу. Много продуктов готовили из молока: кисляк, ряженку. Брынзу, сметану (вершок), варенец и др.

## I. Основная часть.

Основу народной кулинарии восточно-славянского населения Кубанско-Лабинского междуречья составляли продукты земледелия и животноводства. Существенную роль играли также овощи, фрукты и рыба.

### *1. Мучные изделия.*

Основой питания являлся пшеничный хлеб. Хлеб приготавливался из кислого теста на дрожжах. Хлеб приготавливался из белой муки и из размола. Тесто вымешивали в деревянном корыте. Дрожжи приготавливали из хмеля: Тесто вымешивали в деревянных корытах, выпекали на капустных листьях, сковородках, в специальных формах

Первый хлеб помещался на окошко. Непременным атрибутом свадьбы являлись специальные изделия из теста: *каравай, лежень, шишки*. С ржаного хлеба приготавливали квас.

В русской печи выпекали большие круглые пироги с фруктовой начинкой. Пироги с сухофруктами называли *сушки*. Жарили и пекли пирожки с фруктами, фасолью, горохом, творогом, рисом и кишмишем, с печенью. Вареники делали с сыром (творогом), «с тёрном, яблоками, жердёлами». Очень любили вареники с капустой и поджаренным луком. Из кислого теста пекли блины и оладьи. На Масленицу делали вареники с сыром, оладьи, блины, «орешки».

Имели распространение также *бублики*. На Вознесение пекли *лесенки*, на Сорок Святых *жаворонки*, которые ели с узваром. На Великий Пост и на Жилковый понедельник обязательно пекли коржи с хреном, а также *жилаватые пышки*. На Маковей пекли сладкие пампушки с маком и орехами. На Пасху в формах выпекали паски с изюмом, сверху мазали белком с сахаром, посыпали *монпасейками* (от «монпасье», т. е. мелкими разноцветными леденцами) или крашеным пшеном.

### *2. Крупы*

Важное место в питании жителей Усть-Лабинского района имели **разнообразные крупы**. Имели место «пшеничная, гречневая, ячменная каши»; кашу варили «из конопляных семян, вымытых и высушенных», из тыквы. Жидкую кашу без масла на обед и ужин варили бедные казаки; средние – кашу с салом или молоком. В пост ели жидкую кашу с постным маслом. На праздники у бедняков и середняков варили молочную кашу. В зажиточных семьях практиковалось приготовление жидкой каши с мясом или крутой каши с маслом, в пост – жидкой каши с соленой рыбой и постным маслом и крутой каши с маслом. Любимой пищей в пост была *кулага* – каша с постным маслом. В поле на воде варили *рябый суп*, для чего использовалась картошка, фасоль, рис, пшено; пережарка для этого супа делалась на подсолнечном масле. Знаковую роль ячменная, рисовая и пшеничная каша играла в обрядовой пище.

Кутья с сахаром была непременным атрибутом поминок. Из бобовых культур чаще всего употребляли в пищу фасоль и горох.

### **3. Овощные блюда.**

Главным блюдом выступал борщ. Со свинины считался самый лучший борщ. Нередко для борща использовалась квашеная капуста.

Борщ старым салом: «*Можешь даже до этого кусок сала туда кинуть на верёвке, желательного старого, чуть-чуть вот так подрезать его, кинуть на верёвке, и пусть он висит, или же кинуть, потом вилкой вытащить*». Иногда информаторы считали такой способ показателем «скупости»: «Стол богатых ничем не отличался от стола бедных, даже был хуже из-за их скупости. Вспоминают неких богачей Дьяковых, которые привязывали сало на нитку и опускали в котёл, чтобы это сало можно было ещё раз использовать».

В будничные дни, в пост борщ могли варить с фасолью. Вместо капусты в борще зачастую использовали дикий щавель или крапиву, а вместо томатов - алычу. Нередко на скорую руку делали *холодный борщ*, включавший картошку, лук, яйцо, соль и хлебный квас, а также *весняный* холодный борщ, когда мелко резался окорок, молодой лук, картошка, яйца, всё это размешивалось и заливалось хлебным квасом.

Картофель употребляли в вареном и жареном виде. Обычно ели вареный картофель «в шинелях», т. е. в кожуре, а также «толчёнку», заправленную выжаренными свиными шкварками. «Хорошим угощением для гостей» считалась жареная картошка. Нередко готовили *зажарку*: «Мясо прижарят, испекут картошку, затем всё это вместе тушат». Готовили *соус* на основе тушения картофеля с помидорами и фасолью.

Из сырого картофеля готовили крахмал для киселя. Кисели варили с различными сухофруктами, на праздники готовили молочный кисель. Кисель считался поминальным напитком; им часто завершали трапезу, в том числе на свадьбе.

Жарили *синенькие* (баклажаны), тушили их в чугунке со сметаной и луком. Нередко употребляли в пищу жареную с помидорами капусту. Жареную капусту с салом называли *солянкой*. Капусту, помидоры и огурцы засаливали в бочках.

Сироп из сахарной свёклы (*буряка*) использовали при приготовлении *узвара*. Тыкву (*гарбуз*) очищали, вынимали семечки, резали, закладывали в чугунок и парили в печи. Тыкву запекали и целиком. В пищу употребляли и репу.

Значительное место в традиционной системе питания занимали садовые и лесные ягоды и фрукты. Сушили яблоки, груши, сливы, абрикосы. С ними пекли пироги, варили компоты, варенье. С лесными яблоками варили ростниковый мёд. В бочках засаливали арбузы.

#### 4. Мясные и рыбные блюда.

Из мяса в пищу чаще всего употребляли свинину, а также домашнюю птицу. Свинью забивали под Рождество. Тушу обкладывали соломой и смолили, затем смачивали водой, накрывали тряпками и звали детей: Затем начинали обрабатывать тушу. Отдельные части туши (шкурка, хвост, уши) могли употребляться в пищу в качестве лакомства уже во время разделки. Свинину засаливали в бочках. Из пузанины делали рулеты. Также засаливали, а затем вялили или коптили окорока. Отваренную свинину доставали из борща и ели мясо отдельно. Мясо с картошкой считалось праздничным и поминальным блюдом.

Обрезки сала и нутряной жир (*здор*) перетапливались в *смалец*. Употребляли и оставшиеся после перетапливания *шкварки*.

Очищенные кишки использовали для приготовления мясных и кровяных колбас. Для долгого хранения колбасу заливали смальцем и держали в подвале. Колбасу ели с картошкой и яишницей.

Из головного мяса готовили *зилец*. Желудок использовали для приготовления *сальтисона*, *кендюха* или *колбика*, который начиняли головным мясом, печенкой, сердцем, потрохами, гречневой кашей. С печенью варили суп, отваренные легкие, печенка и сердце шли на начинку для пирожков. Свиные ножки отваривали на *холодец*.

Говядину в пищу употребляли редко, в основном, когда резали старую корову. Из говядины делали большие котлеты, которые запекались в тесте. С копыт делали хорошие навары, готовили *хаши*. Из почек жарили шашлык.

Барана резали на Троицу, баранину только жарили, считалось, что у варёной баранины «вкуса никакого». В ст. Некрасовской известно приготовление *шурпы* из больших кусков баранины.

Домашнюю птицу забивали по мере надобности в течение всего года. Утка шла на борщ, курица – на лапшу; гусей, уток и кур употребляли в жареном виде. Лакомым блюдом считалась *курица с галушкой*, когда куриные потроха замешивались с тестом, и этим тестом начиняли свежезарезанную курицу. Курицу, не зашивая, варили верх ножками. Потом разрезали курицу, вынимали галушку и ели её с мясом и бульоном. Варили холодец. Гусиные потроха шли на холодец и бульон для лапши.

Куриные яйца использовали для приготовления теста, употребляли в сыром виде, и сваренными вкрутую. Нередко готовили *яишню* с салом.

До постройки Краснодарского водохранилища широко употребляли в пищу осетрину. Её жарили, варили, заготавливали впрок балыки. Осетрину солили «в кадучке как сало». После исчезновения красной рыбы в пищу чаще всего употребляли толстолобика, сазана, карпа, чехонь. Много покупали привозной рыбы. Очень любили жареных карасей. Речную рыбу сушили на ветру и ели с картошкой. Раков отваривали.

## **5. Молочные продукты.**

Свежее молоко ели с хлебом и кашами. Молоко охлаждали в ёмкостях с холодной водой. На молоке варили каши и лапшу. Скисшее молоко называли *кисляк*. Кисляк употребляли на ужин, завтрак, при работе в поле. Из кислого молока готовили *ряженку*. Употребляли в пищу творог. Первое молоко (*молозиво*) запекали в печке, добавляли соли и сахара и употребляли в качестве лакомства для детей. На сыворотке делали окрошку, в которую добавляли мелко нарезанную редиску, лук, яйцо варёное, зелень.

Обычно питались четыре раза в день: завтракали в 8-9 часов, обедали в 12-13 час., полдничали в 16 час., ужинали в 20-21 час. Повседневный ассортимент завтрака составляли картошка с мясом, салом, узвар, варёные яйца. На обед готовились борщ с мясом, вареники, подвались *узвар*, молоко, пироги с печенкой, холодец. На полдник ели пироги, пампушки, молоко, сыр; на ужин – каши, картошку.

## **II. Заключение.**

Таким образом, традиционная система питания населения Кубанско-Лабинского междуречья выступала важнейшей составляющей жизнеобеспечения. На ней сказались социальные трансформации, имевшие место в XX столетии, модернизационные изменения последних десятилетий, однако в целом народная кулинария характеризуется устойчивостью традиций, основанных на пищевых и экокультурных предпочтениях целого ряда поколений.

Традиционное питание восточнославянского населения Усть-Лабинского района отличаются сбалансированностью и разнообразием. Традиционные рецепты могут очень пригодиться, например, для развития малого предпринимательства и Агротуризма в районе.

### **III. Список используемых источников:**

<http://www.kuban.aif.ru/dosug/afisha/100004>

<http://www.open-air.ru/open-air-promo/113-cossack-cuisine.html>

[https://studwood.ru/760205/kulturologiya/kazachiy\\_kostyum](https://studwood.ru/760205/kulturologiya/kazachiy_kostyum)

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Казачья\\_кухня](https://ru.wikipedia.org/wiki/Казачья_кухня)

<https://kedem.ru/voyaj/cuisine/kubanskaya-kuhnya/>

<http://www.kkx.ru/object/news/16/>



# Приложение



# Рецепты Кубанской кухни



## СОДЕРЖАНИЕ.

### **Мучные блюда.**

1. Лапшевник
2. Пышки (хворост) на кефире
3. Жаворонки
4. «Кубанская пасха»

### **Крупы (каши).**

1. Гороховая каша
2. Казацкий кулеш

### **Овощные блюда.**

1. Борщ кубанский со шпиком
2. Запеченая тыква с мёдом
3. Арбуз засоленный целиком в бочке

### **Мясные и рыбные блюда.**

1. Штрумбы мясные кубанские
2. Колбик (сальтисон) по-кубански
3. Локшина (лапша)- "по кубански"

### **Молочные блюда.**

1. Простокваша
2. Кубанский ком – пасхальный яичный сыр

### **Напитки.**

1. Узвар из сухофруктов.
2. Кисель из калины.

# Мучные блюда

## 1. ЛАПШЕВНИК.



### **Ингредиенты:**

Лапша - 400 грамм;  
Яйца - 4 штуки;  
Молоко - 1 стакан;  
Сливочное масло - 1 ст. ложка;  
Сухари панировочные - 1 ст. ложка;  
Соль.

### **Способ приготовления.**

Отварите лапшу в слегка подсоленной кипящей воде в течение 7 мин. и слейте лишнюю воду.

Форму смазать маслом и присыпать панировочными сухарями. Выложить отваренную лапшу, предварительно слив лишнюю жидкость. В миске взбить яйца с молоком и солью. Залить лапшу смесью яиц, сверху посыпать сухарями и полить растопленным сливочным маслом. Поставить в духовку для запекания в течении 20 - 25 минут. Температура духовки около 190 градусов. Готовую запеканку вынуть из духовки и остудить. Остывший лапшевник аккуратно отделить от формы и выложить на тарелку. Получилось необычное блюдо из обычных продуктов. По желанию лапшевник можно приготовить и сладким и с добавлением творога.

## 2. ПЫШКИ (ХВОРОСТ) НА КЕФИРЕ.



### **Ингредиенты:**

кефир — 250 мл  
сахарный песок — 5 ст. л.  
сода пищевая — 1 ч. л.  
соль — 0,5 ч. ложки  
растительное масло для теста — 2 ст. л, а для жарки отдельно  
яйцо — 1 шт.  
мука — 4 ст.  
ванильный сахар — 2 ч. л.  
цедра лимона — 1 - 2 ч. л.

### **Способ приготовления.**

Кефир вылейте в стеклянную миску. Добавьте соду, и хорошо перемешайте. Сода загасится в кефире. Уберите в сторону миску на 10-15 минут постоять. В другую миску разбейте одно куриное яйцо. И добавьте к нему сахар, ваниль и соль. Сахара можно взять чуть больше. Добавьте цедру лимона. Добавьте растительное масло. И все тщательно перемешайте венчиком. Через 10-15 минут вылейте яичную смесь в кефир. И тоже хорошо помешайте. Добавьте постепенно муку, помешивая ложкой. Выкатайте тесто на стол, оно получится легким и немного липким. Далее из теста отрежьте небольшой кусок. И раскатайте, присыпая его мукой, в большую лепешку. Толщина теста должна быть примерно 1 см. сделайте фигурные плюшки.



Теперь на раскаленную сковороду с растительным маслом положите заготовки. И жарьте на небольшом огне, пока тесто не будет иметь золотистую корочку. Затем переверните на другую сторону, и снимите со сковороды. Готовые плюшки выложить на тарелку, накрытую бумажными салфетками, чтобы лишний жир впитался в салфетки. Десерт готов, украсьте их, посыпав сахарной пудрой. Подавайте с джемом или вареньем.

### 3. ЖАВОРОНКИ



#### Ингредиенты:

500 гр. муки;  
половина пакетика сухих дрожжей;  
1 стакан воды;  
2 ст. л. подсолнечного масла;  
2-4 ст. л. сахара;  
0,5 ч. л. соли.

**Способ приготовления.** В миску наливается теплая вода, масло, дрожжи, соль и сахар. Затем постепенно

вмешиваем муку до получения эластичной массы. Тесто готово. Это не единственный вариант рецепта.

### 4. «КУБАНСКАЯ ПАСХА»



#### Ингредиенты:

Молоко — 3 стак.  
Сахарный песок — 600 г  
Яйца — 13 шт  
Сливочное масло — 250 г  
Сметана — 200-250 г  
Дрожжи быстродействующие - 11-12 г  
Мука пшеничная / Мука — 2-3 стак.

#### Способ приготовления.

1, 5 стакана молока налить в кастрюлю и довести до кипения, снять с огня и всыпать постепенно 6 столовых ложек муки, тщательно размешать, чтоб было как можно меньше комочков. Дать постоять опаре 15 минут. Затем добавить 1, 5 стакана теплого молока, перемешать, процедить через мелкий дуршлаг (чтоб полностью избавиться от мучных комочков). Добавить дрожжи, перемешать. Дать немного подостыть. Добавить сахар, яйца, растопленное масло, сметану - перемешать. Постепенно добавлять муку, чтоб в итоге получилось густое тесто. Можно при желании добавить ванилин, изюм. Накрывать х/б полотенцем и поставить кастрюльку в ванну с теплой водой (или в теплое место). Когда тесто поднимется до края кастрюли, значит оно уже готово к выпечке. В банки, смазанные растительным маслом (посыпаем панировочными сухарями), наполовину заполняем готовым тестом. Выпекать при 150 -200\*С, готовность проверять ножом. Сахарная головка: 2 яичных белка взбить миксером с 200 -300 гр. сахарной пудры, смазать теплые куличи.

## Крупы (каши).

### **1.ГОРОХОВАЯ КАША.**



#### **Ингредиенты:**

1/2 ст. гороха;  
1 морковь;  
1/2 болгарского перца;  
1/2 луковицы;  
50 г сливок;  
зелень;  
соль.

#### **Способ приготовления:**

Замочить горох на ночь, промыв перед этим несколько раз и залив водой в соотношении 1:2, проварить около 40 минут в этой же воде, помешивая.

Добавить в кашу сливки и размять ее толкушкой.

Морковь, перец и лук мелко нарезать, потушить в небольшом количестве воды. Заправить кашу овощной заправкой, перемешать, добавив также рубленую зелень и подать.

### **2.КАЗАЦКИЙ КУЛЕШ**



#### **Ингредиенты:**

150 г пшена  
200 г сала с мясными прожилками  
6 средних картофелин  
3 средние луковицы  
1 небольшой пучок петрушки

#### **Способ приготовления.**

Пшено промойте так, чтобы стекающая вода была совершенно прозрачной. Откиньте на сито. В кастрюле доведите до кипения 2 л воды, всыпьте пшено, еще раз доведите до кипения, варите на среднем огне 10 мин. Очистите картофель, нарежьте средними кубиками. Добавьте картофель в кастрюлю с пшеном, варите почти до готовности, примерно 15 мин. Мелко нарежьте сало и лук. Обжарьте до золотистого цвета. Выложите в кастрюлю с картофелем и пшеном, варите 5–7 мин. Посолите кулеш, посыпьте мелко нарезанными листьями петрушки.

## Овощные блюда.

### 1. БОРЩ КУБАНСКИЙ со шпиком.



#### Ингредиенты:

Картофель – 200 гр, свекла -125 гр, морковь - 25 гр,  
лук репчатый - 25 гр, капуста белокочанная свежая- 80 гр,  
капуста квашеная- 85 гр, томат – 10 гр ,  
помидоры свежие - 50 гр,  
чеснок- 10 гр, томатная паста -10 гр, сало - 40 гр,  
масло сливочное – 50 гр, жир -10 гр,

зелень и корни петрушки, укроп, сметана - 20 гр, соль, перец - по вкусу.

#### Способ приготовления:

Борщ готовится на костном и мясном бульоне. Сало-шпик поджаривают, подают вместе с борщом. Свеклу чистят и нарезают соломкой, тушат с жиром, уксусом и томатом или свежими помидорами. Морковь, лук, корни зелени петрушки, нарезав тонкой соломкой, обжаривают на сливочном масле. Картофель, капусту варят 10-15 минут в бульоне, затем добавляют тушеные овощи и доводят до готовности, заправляют чесноком, зеленью, салом поджаренным, солью и перцем.

Сметану кладут в борщ при подаче на стол.

### 2. ЗАПЕЧЕНАЯ ТЫКВА С МЕДОМ

#### Ингредиенты:



Тыква-300 грамм

Мед цветочный-1 чайная ложка

Масло растительное-1 столовая ложка

Сахар-1 столовая ложка

Вода очищенная- 2 столовые ложки

#### Способ приготовления:

Очищаем тыкву от кожуры, а с помощью столовой ложки удаляем семечки. Промываем главный компонент блюда под проточной

водой и выкладываем на разделочную доску. Нарезаем тыкву на небольшие кусочки, толщиной не больше 2 см и сразу после этого перекладываем ее в среднюю миску.

В маленькую миску наливаем растительное масло, очищенную воду и добавляем мед. Хорошо все перемешиваем столовой ложкой до однородности. Внимание: если вы очень любите мед и сладкое, тогда можно увеличить количество меда по вашему вкусу.

Застилаем противень бумагой для выпечки и выкладываем в емкость кусочки тыквы на небольшом расстоянии друг от друга. С помощью столовой ложки поливаем главный ингредиент медовым сиропом и запекаем в духовке при температуре 180°C в течение 20-30 минут. Внимание: время от



времени проверяем блюдо вилкой или ножом. Когда тыква станет мягкой, достаем противень из духового шкафа и переходим к следующему этапу приготовления. По истечению отведенного времени посыпаем тыкву сахаром и ставим еще запекаться в течение 10 минут.

Сразу же после того, как блюдо запечется, выключаем духовой шкаф, достаем противень с тыквой и оставляем его на 5 минут, чтобы главный ингредиент немного остыл. А подавать запеченную тыкву с медом можно с горячим чаем.

### **3. АРБУЗ ЗАСОЛЕННЫЙ ЦЕЛИКОМ В БОЧКЕ**



#### **Ингредиенты:**

Арбузы в диаметре не больше 30 см— точное количество плодов зависит от размеров бочки;

Вода – объем определяется в зависимости от количества плодов;

Соль – рекомендуется использовать не йодированную, примерно 600-800 г на 10 л воды.

#### **Способ приготовления:**

Накрыть залитые соленой водой плоды чистым полотенцем. Сверху бочки положить деревянную доску, а на нее положить тяжелый предмет, к примеру, камень. Его предварительно необходимо промыть, а затем ошпарить кипяченой водой. Очень важно верно рассчитать вес груза (камня), иначе доска будет всплывать наружу, а емкость с рассолом наполнится воздухом. Этого нельзя допустить. Заключительный этап – оставить деревянную бочку в помещении со средней температурой. Время предварительной засолки зависит от размеров ягод. После примерно 24 часов, емкость необходимо отнести в прохладное помещение. Закрытая емкость должна простоять при низкой температуре около 3-х недель. Важно, чтобы в комнату не проникал свет. Около 20 дней будет достаточно, чтобы соленые арбузы в бочке были полностью готовы к употреблению.



## Мясные и рыбные блюда.

### **1.ШТРУМБЫ МЯСНЫЕ, КУБАНСКИЕ**



#### **Ингредиенты:**

Яйцо куриное (для теста) — 1 шт.  
Вода (теплая, для теста) — 0,5 стак.  
Соль (для теста, щепотка + в начинку), Мука пшеничная / Мука — 2,5-3 стак.  
Фарш мясной (свиной) — 400 г, Лук репчатый — 2 шт. Петрушка (по вкусу)  
Чеснок — 4 зуб. Томатная паста — 2 ст. л.  
Сметана — 2 ст. л. Перец черный

#### **Способ приготовления:**

Из муки, яйца, соли и воды замесить тесто как на пельмени. В фарш добавить зелень, чеснок, соль, перец, лук. Раскатать тесто тонко, разложить начинку, разрезать на 2 части. Закрутить рулетами. Нарезать кусочками. Припечь на сухой сковороде с обеих сторон. В это время обжарить лук. Добавить томатную пасту и сметану. Посолить, поперчить. В широкой кастрюле или в сковороде, налить немного растительного масла, выложить штрумбы, залить тёплой водой до середины. Как покипит минут 5-7, залить зажаркой. Тушить на медленном огне ещё минут 35-40.

### **2.КОЛБИК (САЛЬТИСОН) ПО-КУБАНСКИ**



#### **Ингредиенты:**

свиная голова целиком со шкурой и ушами — 1 шт.; печень, сердце свиное 1шт; чеснок — 1 средняя головка; соль; свиной желудок 1 шт.

#### **Способ приготовления:**

Со шкурки на голове и ушках хорошо соскабливаем ножом грязь, кровь и промываем ее в воде. Лучше замочить ее сначала на пару часов. Перекладываем печень и голову в кастрюлю, в которой будем готовить сальтисон, наливаем воды и ставим на огонь. После того, как вода закипит, снимаем с поверхности накипь, уменьшаем огонь, до слабого, прикрываем неплотно крышкой и варим примерно 1 час. Далее подсаливаем сальтисон и продолжаем варить еще около 2 часов. Вынимаем, охлаждаем голову. Из остывшего мяса выбираем кости и режем его вместе с хрящиками мелкими кусочками, присаливаем и перчим по вкусу. Выдавливаем чеснок. Перемешиваем. Берем выпотрошенный, вымытый свиной желудок, выворачиваем его наизнанку и обрываем внутренний

слизистый слой. Он должен сняться как чулок. Чем раньше после забоя свиньи вы станете обрабатывать желудок, тем легче будет удалять внутренний слой. Спустя некоторое время сделать это будет непросто. Чтобы устранить неприятный запах, желудок нужно замочить на 3-4 часа в рассоле из маринованных огурцов или помидоров. Свиной желудок выворачиваем наизнанку(если после чистки вы вернули его в первоначальное состояние) и начинаем готовить фаршем. Оба отверстия, зашиваем нитками. Кладем желудок в бульон и варим около часа. Предварительно проколов иголкой в разных местах. Накрываем сверху пищевой бумагой (фольгой, пленкой), кладем наверх разделочную доску подходящего размера и нагружаем ее гнетом 10 кг. Готовый нарезают ломтиками, подают на стол, как колбасу.

### **3. ЛОКШИНА (ЛАПША)- "ПО КУБАНСКИ"**



#### **Ингредиенты:**

мясо утки - 700 гр; картофель - 7 шт; мука - 2 ст; вода - 2 ст.л;  
молоко - 2 ст. л; яйца куриные - 2 шт; соль - по вкусу;  
петрушка - 0,5 пучка; лук репчатый - 2 шт;  
морковь - 1 шт;  
масло растительное - 2 ст.;  
перец черный молотый - по вкусу;  
лавровый лист - 1 шт

#### **Способ приготовления:**

Для приготовления берем утку, берем половину на пятилитровую кастрюлю и варим ее, если молодая, час, если старая 1,5 часа. Пока мясо варится, займемся тестом. Взбиваем яйца. Добавляем воду, молоко и щепотку соли, все тщательно перемешиваем. Добавляем муку и замешиваем крутое тесто. Раскатываем тесто как можно тоньше. С двух сторон обильно обтираем мукой и скручиваем в трубочку

Затем наискось режим тонкие полоски. Посыпаем их мукой и, как бы сказать правильно, рукой растряхиваем полоски. Режим картошку средними кубиками

Лук мелко режим, морковь трем на мелкой терке. Когда утка сварится, кладем в кастрюлю картофель, пусть варится. Тем временем жарим лук и морковь на сковороде до золотистого цвета и высыпаем в кастрюлю. Режим мелко петрушку. Когда картошка будет почти готова, выкладываем в кастрюлю лапшу, добавляем петрушку и лавровый лист. Солим и перчим по вкусу. Даем локшине закипеть и все, готово.

## Молочные блюда.

### 1. ПРОСТОКВАША



#### **Ингредиенты:**

молоко - 2 л;

сметана - 1 л.

#### **Способ приготовления:**

Перед тем, как быстро сделать простоквашу из молока, домашнее жирное молоко подогреваем до температуры в 30°C, а затем смешиваем его со сметаной в пропорции 2:1.

Для приготовления лучше использовать стеклянную или эмалированную посуду. Полностью растворяем сметану с молоке и ставим основу для нашей простокваши в ванну с теплой водой на 6 часов. Все время сквашивания температура воды в ванной должна быть постоянной и равняться 36-38 градусам. Если во время закваски температура опуститься, то время приготовления растянется вплоть до 8-10 часов. Готовую простоквашу охлаждаем и употребляем самостоятельно либо используем в качестве основы для множества рецептов.

### 2. КУБАНСКИЙ КОМ – ПАСХАЛЬНЫЙ ЯИЧНЫЙ СЫР

#### **Ингредиенты:**

молоко (домашнее) – 1,5 л

яйцо – 12 шт.

соль поваренная – 1,5 ст.л.

перец черный молотый – 0,5 ч.л.

перец красный молотый – 0,5 ч.л.

зелень (петрушка, укроп) – 1 пучок

**Способ приготовления:** Молоко для кома лучше взять цельное и пожирнее. Оптимально подойдет деревенское. Чем меньшее содержание в молоке белка, тем больше

отделится сыворотки как побочного продукта. Кастрюльку берем попросторнее, литра на 3,5-4. Вливаем молоко, всыпаем соль, ставим на огонь, ждем, когда закипит. Яйца разбиваем в чашку, добавляем перец, мелко нарезанную свежую петрушку (или укроп), перемешиваем. Перец лучше взять крупно-смолотый, а то весь уйдет в сыворотку. Добиваться однородности яичной массы не нужно – в готовом блюде прожилки белка и желтка будут очень красиво смотреться. В закипевшее молоко при постоянном помешивании тонкой струйкой вливаем яичную массу. И продолжаем нагревать и помешивать. Через некоторое время масса начнет густеть, а потом постепенно створаживаться. Продолжаем варить и помешивать. Когда отделившаяся сыворотка станет практически прозрачной,





а гуща – плотной, отбрасываем ее на дуршлаг, застеленный двойным слоем марли или другой подходящей тканью. Чтобы не обжечься, гущу лучше переложить шумовкой. Основная часть сыворотки стечет быстро. Тогда края ткани подбираем, связываем узлом и с помощью той же шумовки формируем ком, отжимая остатки сыворотки. Это нужно проделать, пока содержимое узелка еще горячее, потому что когда остынет, уже не слепится. Ком в узелке подвешиваем над чашкой до полного стекания жидкости и остывания. Остывший ком разворачиваем, перекладываем в чашку, накрываем и убираем в холодильник. Лучше до завтра, но можно начинать есть и часа через два. По определению, этот яичный сыр должен быть жгуче-острым и соленым. Поскольку перец перцу рознь, ассортимент и количество его выбирайте в соответствии со своими понятиями.

## Напитки.

### **1.УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ.**



#### **Ингредиенты:**

- сухофрукты (сушеные яблоки, груши, урюк, чернослив, шиповник, изюм, черноплодная рябина), сахар, вода.

#### **Способ приготовления:**

Сухофрукты тщательно промыть, перебрать и разделить по видам, чтобы было удобно их постепенно добавлять. Добавляйте их постепенно, а не все сразу, потому что у них разная скорость варки. Приготовьте сироп из воды и сахара в кастрюле с толстым дном. Довести воду до кипения. Сначала засыпают сушеные яблоки (если яблоки большие, порежьте их на кусочки), груши и абрикосы. Абрикосы, высушенные в домашних условиях, могут быть не такими мягкими, как магазинные, поэтому вариться они будут дольше. Курага должна повариться примерно 10 мин., после чего добавляют чернослив, рябину и шиповник. Все варится еще 10 мин. и теперь можно добавлять изюм. Вариться компоту из сухофруктов необходимо ещё 5 минут. Готово! Выключите огонь и дайте остыть. Для лучшего вкуса, узвар можно охладить до 10°C и дать ему настояться в течение 10-12 часов.

## 2.КИСЕЛЬ ИЗ КАЛИНЫ.



### Ингредиенты:

сахар - 1 стакан  
вода - 2 л  
калина - 1 пучок  
крахмал - 2-3 ст.л.

### Способ приготовления:

Отделяем ягоды калины от веточек и выкладываем их в сотейник.

Вилкой разминаем ягоды калины, чтобы они пустили сок.

Заливаем в сотейник воду, даем воде закипеть и варим калиновый настой около 15 минут.

Заливаем крахмал половиной стакана холодной воды.

Процеживаем калиновый компот, добавляем сахар. Его количество регулируем по вкусу. Подогреваем настой, пока не растворится сахар.

Наливаем в кипящий настой раствор крахмала. Варим кисель еще 20 минуты, постоянно его помешивая. За это время кисель станет густой и прозрачный.

# *Приятного аппетита!*

