Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»
(ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»)

ПРИНЯТ
на заседании педагогического совета
Протокол № 4
от «03» 12 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
И.С.Муртазалиев
«03» 12 2025г.

Сборник рецептов
«Кавказская кухня-зеркало души народа»

Объединение:
«Юный мастер панорамных экскурсий»,
руководитель Таумерзаева Д.А.

Грозный, 2025

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»
(ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»)

Сборник рецептов
«Кавказская кухня-зеркало души народа»

Объединение:
«Юный мастер панорамных экскурсий»,
руководитель Таумерзаева Д.А.

Грозный, 2025

ВВЕДЕНИЕ

Сборник «Кавказская кухня: Зеркало души народа»

Кавказская кухня — это не просто набор рецептов, а целая философия гостеприимства, уважения к традициям и близости к природе. Каждое блюдо здесь наполнено историей и передает дух гордого и радушного народа Кавказа.

Кавказская кухня отличается разнообразием, использованием свежих натуральных продуктов и богатством специй. Отличительной особенностью является то, что фарш для некоторых блюд, измельчается вручную специальным ножом, а не с помощью мясорубки, и готовится непосредственно перед приготовлением.

Также важны традиции: шашлык в разных регионах называют по-разному («хоровац», «мцвади», «кебаб»), а блюда вроде супа ашура-джирна готовятся из целых зерен для придания супу необычной текстуры.

Ключевые особенности кавказской кухни — это изобилие мяса (особенно баранины и говядины), активное использование свежей зелени и пряностей (кинза, хмели-сунели, чеснок и др.), свежих овощей, а также разнообразной выпечки и кисломолочных продуктов. Традиционные методы приготовления включают обжарку на углях (шашлык, кебабы и др.).

Благодаря сборнику вы сможете не только ознакомиться с одними из основных национальных блюд кавказского народа, но и продолжить пополнять его в заметках новыми рецептами.



Национальное блюдо №1: Жижиг-галнаш (Чеченская Республика).

Чеченская Республика *— живописный и самобытный край на востоке Северного Кавказа, где вековые традиции гармонично переплетаются с динамичным развитием современности. Чеченская кухня — это гармония простоты и глубины, где каждый рецепт хранит память веков, а вкус блюд рождается из единения с природой горного края. Она не стремится ошеломить экзотикой: её сила — в искренности ингредиентов и мудрости предков, отточившей искусство сытной, душевной еды. Чеченская кухня сформировалась в суровых горных условиях, где еда должна была давать силы для долгого пути и тяжёлого труда. Отсюда — щедрость к мясу, уважение к дарам земли и умение сохранять продукты на зиму. При этом блюда остаются умеренными: здесь не любят избыток специй, ценится чистый вкус свежих компонентов.*

История блюда.

Жижиг-галнаш *(чеч. жижиг — мясо, галнаш — галушки) — это визитная карточка чеченской национальной кухни, одно из самых древних и любимых блюд. Это простое, но сытное и очень вкусное кушанье, которое объединяет семью и гостей за одним столом.*

История жижиг-галнаш уходит корнями вглубь веков, когда жизнь в горах требовала от людей выносливости и употребления калорийной, питательной пищи. Блюдо состоит из двух основных компонентов — мяса (традиционно баранины или говядины) и галушек из пшеничной или кукурузной муки (иногда из смеси).

По преданию, простота приготовления была обусловлена нехваткой времени: мужчины уходили в походы или на охоту, а женщинам нужно было быстро и сытно накормить семью. Главная особенность блюда — это не столько изысканность ингредиентов, сколько способ подачи и атмосфера. Жижиг-галнаш символизирует семейный очаг, изобилие и гостеприимство. Это блюдо, которое готовят по особым случаям, для дорогих гостей или на большие праздники.

Рецепт «Жижиг-галнаш»

Ингредиенты:

- ***Для мяса:***
  - *Говядина или баранина на кости - 1-1.5 кг*
  - *Вода - 2.5-3 л*
  - *Лук репчатый - 1 шт. (целая луковица для бульона)*
  - *Соль, черный перец горошком - по вкусу*
- ***Для галнаш (галушек):***
  - *Мука пшеничная (можно часть заменить кукурузной) - 500-600 г*
  - *Вода теплая - около 250-300 мл*
  - Соль - 1 ч. л.
- ***Для соуса (чесночный берам):***
  - *Чеснок - 5-7 зубчиков*
  - *Бульон - 100-150 мл (из кастрюли с мясом)*
  - *Соль, черный молотый перец - по вкусу*

Приготовление:

1. ***Мясо:*** *Мясо тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения и снять пену. Добавить целую луковицу, соль, перец горошком. Варить на медленном огне до готовности мяса (около 1.5-2 часов). Готовое мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать порционными кусками. Бульон процедить.*

2. ***Галнаш:*** *В миску просеять муку с солью. Постепенно добавляя теплую воду, замесить крутое, эластичное тесто (как на пельмени). Накрыть тесто пленкой и дать постоять 15-20 минут.*

3. ***Формирование галнаш:*** *Тесто раскатать в пласт толщиной около 1 см. Нарезать на полоски шириной 1.5-2 см, затем каждую полоску — на небольшие кусочки (галнаш). Каждый кусочек теста приплюснуть пальцами и провести по нему, чтобы придать характерную форму с углублением или спиралью.*

4. ***Варка галнаш:*** *В кипящий подсоленный бульон (или воду) опустить галнаш. Варить после всплытия 3-5 минут. Готовые галнаш откинуть на дуршлаг.*

5. ***Соус (берам):*** *Чеснок растолочь с солью в ступке или мелко измельчить. Залить горячим бульоном, добавить молотый перец.*

6. ***Подача:*** *На большое блюдо выложить галнаш, сверху — куски мяса. Соус подать в отдельной пиале. Традиционно едят руками, макая галнаш и мясо в соус.*



Национальное блюдо №2: ХИНКАЛИ (Грузия)

Грузия *— это песня земли и неба, воплощённая в горах, виноградниках и тёплых улыбках людей. Страна, где древность дышит в унисон с современностью, а каждое мгновение окрашено вкусом вина, ароматом хачапури и эхом многоголосного хора. Грузинская кухняэто пиршество чувств, где каждый приём пищи превращается в праздник, а каждое блюдо звучит как мелодия родного края.*

Это не просто еда: это язык гостеприимства, тысячелетний опыт предков и магия простых, но совершенных сочетаний.

История блюда:

Хинкали *— гордость грузинской кухни, большие пельмени с ароматным бульоном внутри. Изначально это было блюдо горцев, которые брали с собой в походы мясо и тесто. Со временем хинкали стали символом грузинского застолья. Главный секрет — сохранить бульон внутри!*

- ***Рецепт: Для теста:***
  - *Мука пшеничная - 500 г*
  - *Вода теплая - около 200-250 мл*
  - *Соль - 1 ч. л.*
- ***Для начинки:***
  - *Мясо (говядина или смесь говядины и свинины/баранины) - 400-500 г*
  - *Лук репчатый - 1-2 шт.*
  - *Кинза свежая - большой пучок*
  - *Вода (или бульон) - 100-150 мл (для сочности)*
  - *Соль, черный молотый перец - по вкусу*

Приготовление:

1. ***Тесто:*** *В теплой воде растворить соль и влить в муку. Замесить крутое, тугое тесто. Месить не менее 10 минут. Затем завернуть тесто в пищевую пленку или пакет и дать "отдохнуть" 30 минут.*

2. ***Начинка:*** *Мясо и лук пропустить через мясорубку или очень мелко нарубить. Кинзу мелко нашинковать и добавить к фаршу. Добавить соль и перец. Постепенно влить воду или бульон, тщательно перемешивая, чтобы фарш стал сочным и вязким.*

3. ***Формирование:*** *Тесто раскатать в тонкий пласт. Вырезать кружки (примерно 10-12 см в диаметре). В центр каждого кружка выложить столовую ложку с горкой начинки. Собрать края теста "складочками" к центру, формируя мешочек с "хвостиком" наверху. Край тщательно защипнуть.*

4. **Варка:** *Варить хинкали в большом количестве кипящей подсоленной воды. Аккуратно опускать их по одному, помешивая воду, чтобы они не прилипли ко дну. После повторного закипания варить около 10-15 минут (в зависимости от размера).*

5. **Подача:** *Подавать горячими, посыпав свежемолотым черным перцем. Едят хинкали руками, надкусывая сбоку, чтобы сначала выпить бульон.*



Национальное блюдо №3: Ч1ЕПАЛГАШ (Ингушетия/Чеченская Республика)

Ингушетия *это земля башен и легенд, где каждый камень хранит память веков, а горные вершины касаются небес. Здесь время течёт по-иному: оно сплетено из древни х обычаев, чистоты родников и тишины высокогорных долин. Ингушская кухня — это баланс простоты и глубины вкуса, где каждый ингредиент несёт в себе историю народа.* ***Ч1епалгаш*** *— не просто блюдо, а* ***душевный привет из сердца Кавказа****, воплощение гостеприимства чеченского и ингушского народов.*

История блюда.

Ч1епалгаш *— еще одно традиционное вайнахское блюдо. Тонкие закрытые лепешки с творогом или картошкой.*

Их часто готовят на кефире или кислом молоке, что делает тесто очень мягким. После приготовления лепешки обязательно окунают в кипяток, чтобы смыть нагар от сухой жарки и сделать их нежнее, а затем щедро смазывают сливочным маслом.

Рецепт:

- ***Ингредиенты:*** *Тесто на ч1епалгаш (мука, кефир, сода, соль), начинка — творог с зеленью или картошка*

- ***Приготовление:*** *Замесить мягкое тесто, раскатать тонкие лепешки с начинкой внутри. Готовить на сухой раскаленной сковороде. Горячие лепешки окунать в горячую воду на секунду, затем смазывать маслом и складывать стопкой*



Национальное блюдо №4: ЧУДУ (Республика Дагестан)

Дагестан: край, где горы встречаются с морем.

Дагестан *это симфония контрастов, где вечные горы спускаются к лазурным волнам Каспия, а древние традиции переплетаются с дыханием современности. Это земля, где каждый поворот тропы открывает новый пейзаж, а каждый дом хранит многовековую историю.* ***Кухня Дагестана*** *— это живой гимн земле и народу, где каждый вкус — отголосок горных вершин, морского бриза и многовековых традиций. Здесь не просто едят: здесь празднуют жизнь, делятся теплом и чтят память предков через искусство приготовления пищи.*

Чуду *— одно из самых известных и распространенных блюд дагестанской кухни. Это тонкие или пышные лепешки с разнообразной начинкой, обжаренные на сухой сковороде.*

История блюда

Дагестан — это многонациональная республика, где проживает множество народностей, и у каждой есть свой вариант чуду. Это блюдо было ответом на потребность в сытной пище, которую удобно брать с собой в дорогу, в поле или на отгонное животноводство. Начинки меняются в зависимости от сезона: весной и летом используют свежую зелень (свекольную ботву, шпинат, крапиву), а зимой — мясо, картофель, творог или тыкву. Чуду символизирует достаток и гостеприимство дагестанской семьи.

Рецепт «Тонкое Чуду с мясом»

Ингредиенты:

- ***Для теста:***
  - *Мука - 500 г*
  - *Кефир/вода/кислое молоко - около 300 мл*
  - *Сода - 0.5 ч. л.*
  - *Соль - 0.5 ч. л.*
- ***Для начинки:***
  - *Фарш (баранина/говядина) - 400 г*
  - *Лук репчатый - 1 шт.*
  - *Соль, перец - по вкусу*
  - *Зелень (кинза) - пучок*
- ***Для смазывания:***
  - *Сливочное масло - для смазывания готовых лепешек*

Приготовление:

1. ***Тесто:*** *Смешать кефир с содой и солью, добавить муку и замесить мягкое, эластичное тесто. Накрыть и дать постоять 20 минут.*

2. ***Начинка:*** *Мелко нарезать лук и зелень, смешать с фаршем, посолить и поперчить.*

3. ***Формирование:*** *Разделить тесто и фарш на равные части. Сформировать из каждой части теста шарик, в центр положить шарик из фарша. Защипнуть края теста над фаршем.*

4. ***Жарка:*** *Аккуратно раскатать шарик в тонкую лепешку по размеру сковороды. Жарить на сухой раскаленной сковороде с обеих сторон до готовности.*

5. ***Подача:*** *Готовое горячее чуду окунуть в кипяток (на секунду) или сбрызнуть водой, сложить стопкой и щедро смазать растопленным сливочным маслом.*



Национальное блюдо №5: ШАХ-ПЛОВ (Азербайджан)

Азербайджан: *страна, где Восток дышит легендами. Азербайджан- это перекресток миров, где древние караваны Шелкового пути оставили эхо в узких улочках Баку, а горы хранят тайны тысячелетий.*

Здесь солнце золотит виноградники, море шепчет у берегов Апшерона, а в воздухе смешиваются ароматы шашлыка, шафрана и цветущих садов.

Азербайджанская кухня это искусство наслаждения, где каждый приём пищи пре вращается в праздник, а каждое блюдо признание в любви к жизни.

Здесь не просто едят:здесь чувствуют, вспоминают, делятся, и каждый вкус становится нитью, связывающей поколения.

Шах-плов*, или «королевский плов», является жемчужиной азербайджанской кухни. Это не просто плов, а целое кулинарное произведение искусства, которое подают на праздничный стол.*

История блюда.

Блюдо получило свое название благодаря роскошному внешнему виду, напоминающему корону (отсюда "шах"). Его главная особенность — это способ приготовления в казане, выстланном тонкими листами лаваша или тестом (газмах). Внутри томится рассыпчатый рис (басмати или другие сорта) с мясом, сухофруктами и специями. Это блюдо объединяет в себе богатство азербайджанской земли — рис, мясо, фрукты и специи.

Рецепт «Шах-плов» (упрощенный)

Ингредиенты:

- *Рис басмати - 400 г*
- *Баранина/говядина - 500 г*
- *Лук - 2 шт.*
- *Морковь - 1 шт.*
- *Сухофрукты (курага, изюм, чернослив) - по 50 г*
- *Топленое масло - 100 г*
- *Лаваш тонкий - 3-4 листа*
- *Специи (шафран, куркума), соль, перец - по вкусу*

Приготовление:

1. ***Рис:*** *Промыть рис до прозрачной воды. Отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.*

2. ***Начинка:*** *Мясо нарезать кубиками, обжарить с луком и морковью. Добавить сухофрукты, соль, перец, немного воды и тушить до мягкости.*

3. ***Сборка:*** *Казан или кастрюлю с толстым дном смазать маслом. Выстелить дно и стенки листами лаваша внахлест, чтобы свисали края.*

4. ***Слои:*** *Выложить слоями рис и мясную начинку, чередуя. Сделать настой шафрана и полить слои.*

5. ***Запекание:*** *Завернуть свисающие края лаваша внутрь, плотно закрыть крышкой. Запекать в духовке при 180°C около 1 часа 15 минут.*

6. ***Подача:*** *Готовый плов аккуратно вынуть из казана (он держит форму благодаря хрустящему лавашу) и подать на большом блюде.*



Национальное блюдо №6: ХАШ (Армения)

Армения: *земля огня, камня и бессмертных песен.*

Армения *это древняя душа мира, высеченная в базальте и оплавленная вулканиче скими огнями. Страна, где каждый холм хранит эхо молитв, а ветер несёт запах цвету щих абрикосов и дымка от тандыров. Здесь время не течёт,оно слоями оседает в камне, превращаясь в легенды, храмы и мелодии дудука.*

Армянская кухня *это живой свиток истории, где каждый вкус строка древнего эпоса, а каждое блюдо дар вулканических почв, горного воздуха и неустанного труда. Здесь едят не спеша, говорят с уважением, а трапеза превращается в ритуал, связываю щий поколения.*

Хаш *— легендарный армянский суп, который является не просто едой, а целым ритуалом. Это густой, наваристый бульон из говяжьих ножек и рубца.*

История блюда.

Название «хаш» происходит от армянского слова «хашел» — варить. Изначально это было блюдо бедняков, которые использовали в пищу части туши, остававшиеся после продажи мяса. Со временем хаш стал культовым блюдом, символом утреннего застолья, братства и силы духа. Его принято есть рано утром, до восхода солнца, в компании друзей и обязательным сухим лавашем и толченым чесноком.

Рецепт «Хаш»

Ингредиенты:

- *Говяжьи ноги - 1-2 шт.*
- *Говяжий рубец (по желанию) - 500 г*
- *Вода - много (для длительного вымачивания и варки)*
- *Чеснок, соль, сухой лаваш - для подачи*

Приготовление:

1. ***Вымачивание:*** *Говяжьи ноги тщательно очистить, разрубить и вымачивать в холодной проточной воде не менее 12-24 часов, периодически меняя воду. Рубец также тщательно промыть.*

2. ***Варка:*** *Залить ноги и рубец свежей водой и варить на самом медленном огне без добавления соли, не допуская бурного кипения, в течение 8-12 часов, пока мясо не начнет легко отделяться от костей.*

3. ***Подача:*** *Готовый хаш подают очень горячим в глубоких тарелках. Отдельно подают растолченный чеснок с солью, сухой лаваш, свежую зелень и маринованные овощи. Едят, кроша лаваш прямо в горячий бульон.*



Кавказская кухня: симфония вкусов, традиций и гостеприимства!

Кавказская кухня это многоголосый хор народов, где каждое блюдо звучи т как народная песня: с силой гор, нежностью долин и теплом очага.
Это не просто еда-
это ритуал общения, где за общим столом стираются границы, а вкус ст ановится языком души!

Всем желаем приятного аппетита!

Заметки и рецепты:







Заметки и рецепты:







Заметки и рецепты:







Заметки и рецепты:







Заметки и рецепты:





