

# СЕЛЬСКИЙ ХОЗЯИНЪ

Журнал выходит с 1885 года.  
Выпуск возобновлен в 2011 году  
при поддержке Россельхозбанка



**СПРАВОЧНИК  
ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ  
ТРАДИЦИЙ РЕГИОНОВ  
РОССИИ**





Ипотечный кредит  
на строительство  
и покупку жилья на селе

ОТ  
**2.7%**  
Годовых<sup>1</sup>



РоссельхозБанк

8 800 100 0 100  
rshb.ru

Ипотечный кредит на строительство и покупку жилья на селе предоставляется на объекты недвижимости, расположенные на сельских территориях (сельских агломерациях)<sup>2</sup> в том числе: на приобретение жилого помещения или жилого дома с земельным участком по договору купли-продажи/договору участия в долевом строительстве/договору уступки прав требования по указанному договору; на строительство жилого дома на земельном участке, находящемся в собственности у заемщика, в том числе на завершение ранее начатого строительства жилого дома по договору подряда с подрядной организацией<sup>3</sup>; на приобретение земельного участка и строительство на нем жилого дома по договору подряда с подрядной организацией. Ипотечный кредит в рамках настоящей программы может быть предоставлен Заемщику только один раз. Сумма кредита – от 100 тыс. рублей до 5 млн рублей включительно в зависимости от расположения объекта недвижимости. Срок действия решения АО «Россельхозбанк» – 60 календарных дней. Срок кредита – 25 лет включительно.

<sup>1</sup>Процентная ставка составляет от 2,7% годовых. Процентная ставка действует при условии оформления договора личного страхования. В случае отказа от личного страхования ставка составит 3% годовых.

<sup>2</sup>Сельские территории – сельские поселения или сельские поселения и межселенные территории, объединенные общей территорией в границах муниципального района, сельские населенные пункты, рабочие поселки, входящие в состав городских округов (за исключением городских округов, на территории которых находятся административные центры субъектов Российской Федерации), городских поселений и внутригородских муниципальных образований г. Севастополя. Перечень таких сельских населенных пунктов, рабочих поселков на территории субъекта Российской Федерации определяется высшим исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации или органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации, уполномоченным высшим исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации (далее – орган исполнительной власти). В указанное понятие не входят внутригородские муниципальные образования гг. Москвы и Санкт-Петербурга, а также муниципальные образования и городские округа Московской области.

Сельские агломерации – сельские территории, а также поселки городского типа, рабочие поселки, не входящие в состав городских округов, и малые города с численностью населения, постоянно проживающего на территории, не превышающей 30 тыс. человек. Перечень сельских агломераций на территории субъекта Российской Федерации определяется в соответствии с приложением № 11 к государственной программе Российской Федерации «Комплексное развитие сельских территорий» и внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 31.05.2019 № 696 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Комплексное развитие сельских территорий» и внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации». В указанное понятие не входят внутригородские муниципальные образования гг. Москвы и Санкт-Петербурга, а также муниципальные образования и городские округа Московской области.

<sup>3</sup>Подрядные организации и договоры подряда должны соответствовать требованиям АО «Россельхозбанк».

Более подробную информацию об условиях предоставления «Ипотечного кредита с льготной процентной ставкой для граждан Российской Федерации на строительство (приобретение) жилого помещения на сельских территориях» можно получить при личном обращении в подразделения АО «Россельхозбанк», а также на официальном сайте [www.rshb.ru](http://www.rshb.ru) и по телефону 8 800 100-0-100.

Данная информация является рекламой. Не является офертой. Информация действительна на 01.01.2021. АО «Россельхозбанк». Генеральная лицензия Банка России №3349 (бессрочная) от 12.08.2015.



# ВКУСЫ РОССИИ ОПРЕДЕЛЕННЫ. ИДЕМ ДАЛЬШЕ!

Дорогой читатель!

8 декабря 2020 года страна узнала финалистов первого национального конкурса гастрономических брендов «Вкусы России», организованного Министерством сельского хозяйства. Свои победители были определены и в одной из самых массовых номинаций конкурса – «Загляните на огонёк» от генерального партнера конкурса Россельхозбанка.

В результате упорной борьбы за звание брендов с наибольшей туристической привлекательностью лидерами стали карельская форель, крымское вино и осетинские пироги. Победителям в номинации «Загляните на огонёк» Банк поможет заявить о себе на всероссийскую аудиторию, в том числе выпустит карты с изображениями брендов и разместит производителей на первой странице маркетплейса «Своё. Родное» для большей узнаваемости.

Предыдущий номер журнала был посвящен 210 брендам, выступившим в номинации «Загляните на огонёк». Мы подробно рассказали о каждом из продуктов, его истории, людях, которые поддерживают традиции производства продукта, об агротуристическом потенциале брендов «нашей» номинации.

Конкурс Минсельхоза оказался более чем успешным проектом, который привлек внимание миллионов жителей России. Интерес к региональным брендам и всему, что с ними связано, растёт. Поэтому мы решили продолжить тему, выпустить настоящую (кстати – первую!) всероссийскую энциклопедию гастрономических традиций регионов России. Ведь в сохранении, поддержке и развитии этих традиций участвует подавляющее большинство и наших клиентов-фермеров, и производителей брендов номинации «Загляните на огонёк».



Эти две темы тесно взаимосвязаны. Мы постарались подробно изложить историю возникновения и особенности российских гастрономических легенд. Исконные традиции местной кухни разнятся от региона к региону так же, как уклад жизни и культурные традиции народов, населяющих Российскую Федерацию. Исследованию региональных кулинарных особенностей посвящено множество научных трудов и популярных статей в СМИ и Интернете. Но что из богатейшей гастрономической истории российских регионов может быть воссоздано в XXI веке и может стать (или уже стало стараниями наших фермеров, нынешних и будущих участников конкурса «Вкусы России») успешным на рынке, привлечь тысячи туристов, составить конкуренцию всемирно известным кулинарным брендам Франции, Италии и других стран?

Именно об этом рассуждают фермеры на страницах этого выпуска журнала.

Россельхозбанк на протяжении 20 лет своей работы поддерживает идею воссоздания и развития местных продуктовых брендов усилиями именно фермеров – людей, которые лучше всех знают особенности своих регионов, бережно, с любовью относятся к кулинарным традициям предков.

Знать гастрономическую историю страны – значит не забывать свою самобытность, стремиться занять достойное место в мире кулинарных брендов. Примеров популярности российских продуктов и блюд в мире уже немало, а при наших с вами совместных усилиях станет еще больше!

Первый шаг сделан «Вкусами России». Давайте продолжим этот путь и расширим наши знания о гастрономии российских регионов. Имея на руках два выпуска «Сельского Хозяина», вы будете иметь полное представление обо всем том уникальном, что производят, едят и готовы предложить агротуристам регионы нашей страны.

**Ваш Россельхозбанк**



Руководитель проекта:  
Григорий Шпоркин

Арт-директор проекта:  
Надежда Позолотина

Выпускающий редактор:  
Раиса Марецкая

Адрес для почтовой  
корреспонденции: 123112,  
г. Москва, Пресненская наб.,  
д. 10, стр. 2, башня 1.

Тел.: +7 (495) 545-05-10.  
Дата подписания в печать:  
21.12.2020.

Тираж: 30 000 экз.  
Номер заказа: 60379.

Отпечатано ИП Борзунов С. В.  
в ПО «Периодика» (г. Москва,  
Спартаковская площадь, д. 14,  
стр. 3).

Журнал зарегистрирован  
в Министерстве РФ по делам  
печати, телерадиовещания  
и средств массовых  
коммуникаций.

Регистрационный номер:  
ПИ № ФС 77-45178  
от 18.05.2011.  
Распространяется по  
подписке. Руководитель  
службы подписки:  
Раиса Семенчук  
Тел.: +7 (495) 545-05-10.  
[www.agro-kredit.ru](http://www.agro-kredit.ru)

Перепечатка материалов без  
согласия редакции запрещена.  
При использовании  
материалов ссылка на журнал  
обязательна. Материалы  
рубрики «Партнерский  
проект» публикуются на  
правах рекламы.

Фото: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com),  
[rasfokus.ru](http://rasfokus.ru), [cultinfo.ru](http://cultinfo.ru), [fonwall.ru](http://fonwall.ru)

## #ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ОТ А ДО Я



Как и положено в любой энциклопедии, мы распределили легендарные продукты и блюда регионов России в алфавитном порядке, от «А» до «Я». Конечно, в нашу Энциклопедию вошли далеко не все известные бренды. Для этого пришлось бы выпустить несколько книжных томов. Мы сделали упор на тех брендах, которые можно и нужно воссоздавать и развивать силами наших лучших клиентов – фермеров России. По нашему мнению, именно эти бренды составят достойную конкуренцию в мире высокой кухни!





# АЙРАН

## РАСКРЫТЫЙ СЕКРЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

АЙРАН СЕГОДНЯ ГОТОВЯТ НЕ ТОЛЬКО В КАЖДОМ ДОМЕ КАВКАЗСКИХ НАРОДОВ, ПРОДУКТ ЛЮБЯТ И ПО ВСЕМУ МИРУ. ЕГО УПОТРЕБЛЯЮТ С ПЕРВЫМИ И ВТОРЫМИ БЛЮДАМИ, С НИМ ЗАМЕШИВАЮТ ТЕСТО ИЛИ ДЕЛАЮТ СОЛЕННЫЕ И СЛАДКИЕ НАПИТКИ. ГОСТЕЙ НА КАВКАЗЕ ЖДУТ ВСЕГДА И ОБЯЗАТЕЛЬНО УГОЩАЮТ АЙРАНОМ.

Еще в V веке до н. э. появляются первые упоминания о молочной пище кочевников. Ак чем – белая пища: кислое молоко хойтпак, простокваша тарак, топленое масло саржаг, кумыс хымыс, сыр быштак – и сегодня занимает первое место для жителей Республики Тыва.



**Кумыс** – традиционный кисломолочный башкирский напиток, его получают из молока кобылы, в результате молочнокислого и спиртового брожения при помощи болгарской и ацидофильной палочек и дрожжей.



Ничто так не утоляет жажду и не восстанавливает водно-солевой баланс нашего организма, как стакан прохладного айрана. Кстати, не только жажду, но и голод – смотря как его приготовить. Зародился этот полезный напиток на Северном Кавказе, а способ его приготовления напрямую зависел от образа жизни наших предков. У оседлых народов рецепт был простым: катык разбавляли чистой водой и подавали со льдом. Кочевники же использо-

вали специальную кожаную сумку, куда заливали молоко и закваску, и отправлялись в путь. Тряска от езды и жаркое солнце запускали процесс созревания кисломолочного продукта, который прекрасно насыщал при голоде. Кстати, в Армении у айрана есть «родственник» – тан, его готовят из мацони – продукта, похожего на простоквашу, который готовится через брожение болгарской палочки и молочнокислых стрептококков.

## #АЙРАН

**В Карачаево-Черкесии ежегодно проходит «Праздник айрана» – во имя сохранения уникальных кавказских традиций. А старейшины говорят, что этому напитку больше 5000 лет.**

### рецепт

#### Приготовление:

Приготовление айрана происходит путем заквашивания свежего молока – его кипятят, остужают до 40 °С и добавляют 1 ст. л. закваски – ранее приготовленный айран, на 1 литр молока. Или же можно взять обычный йогурт. На 4 порции: 750 г закваски или натурального йогурта, 150 г воды (лучше родниковой), половинка чайной ложки соли. Поместите все необходимые продукты в блендер и взбивайте 30 секунд. Если нет блендера, то закваску можно поместить в стакан, чуть подсолить и взбить несколько секунд вилкой, затем, помешивая, добавить воды, – и помните, айран подается сразу, его нужно пить, пока не осели пузырьки от взбивания.

Айран настолько универсален, что если в него добавить огурчики, укроп и соль – получится летний суп, а если мелконарезанные фрукты, то любители сладенького получат легкий и полезный десерт. Кроме многочисленных кулинарных рецептов на любой вкус, айран используют и в косметологии: для укрепления волос и питательной маски для лица и зоны декольте.



#### Сергей Польшин (Татарстан):

35

«В Татарстане айран только начали производить в промышленных масштабах, лет 5 назад. Но сам напиток нам известен давным-давно, прежде его пили за обедом и ужином с картофельным пюре или просто с отварной картошкой. В нашей семье мы любим его в сочетании со свиной запеканкой».



### о ферме

Агрофирма «Вятские зори» была основана в 2009 г. Расположенная в 30 км от Елабуги, в экологически чистом районе, фирма выращивает овощи – сегодня она в лидерах по сбору и обработке картофеля в регионе. Раньше фермеры реализовывали сами урожай на ярмарках: как правило, за один день удавалось продать около 20 тонн овощей, это 6–8 грузовых автомобилей. Сегодня фирма сотрудничает с крупными торговыми сетями. Важную роль в выстраивании отношений с ними сыграл и вопрос логистики – у агрофирмы в собственности два КамаЗа, что позволяет расширять географию сбыта. «В первые же месяцы работы с торговыми сетями мы зарекомендовали себя как надежный поставщик, который обеспечивает заявленный объем. Мы не работаем с розницей напрямую, но наш бизнес целиком зависит от конечного покупателя», – говорит предприниматель.



# ООО «РАЗДОЛЬЕ»: ПРОИЗВОДСТВО КАЧЕСТВЕННЫХ КОРМОВ, ЗЕРНОВЫХ И ЭКОКАРТОФЕЛЯ

ООО «РАЗДОЛЬЕ» – АКТИВНО РАЗВИВАЮЩАЯСЯ КОМПАНИЯ С АМБИЦИОЗНЫМИ ЦЕЛЯМИ: МЫ СТРЕМИМСЯ СТАТЬ ЛИДЕРАМИ СРЕДИ КОРМОЗАГОТОВИТЕЛЕЙ И ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ ОВОЩЕЙ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ.

Основанная в 2008 году, компания получила новый виток в развитии в 2015 году с приходом молодой и прогрессивной управленческой команды под руководством генерального директора Василия Александровича Щербакова.

## ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:






- заготовка кормов (сено, солома)
- зерноводство (пшеница, рожь, ячмень и овёс)
- овощеводство (картофель)

Три обособленных подразделения в Московской области. Истринское и Дмитровское подразделения производят высококачественные корма и зерновые. Расположенное неподалеку от заповедника «Завидово» Клинское подразделение специализируется на овощеводстве.

Полный цикл производственной деятельности по выращиванию, переработке, хранению и реализации сельскохозяйственной продукции, контроль качества на протяжении всей производственной цепочки – от поля до конечного потребителя.

## 10,5 ТЫС. ГА ЗЕМЛИ

### КЛИНСКИЙ РАЙОН всего 900 га

-  картофель – 300 га,
-  овес – 170 га,
-  пшеница – 100 га,
-  рожь – 50 га,
-  сено – 150 га.

### ИСТРИНСКИЙ РАЙОН всего 722 га

-  сено – 450 га,
-  пшеница – 170 га,
-  овес – 100 га,
-  ячмень – 40 га.

### ДМИТРОВСКИЙ РАЙОН всего 2360 га

-  сено – 900 га,
-  медоносы – 60 га,
-  овес – 300 га,
-  пшеница – 200 га.



# БРУСНИКА

## ПАРЕНАЯ И ДРУГИЕ ЯГОДНЫЕ БРЕНДЫ РОССИИ

УДИВИТЕЛЬНО, НО ДАЖЕ РОССИЙСКИЕ САМОДЕРЖЦЫ, НАПРИМЕР ОТЕЦ ПЕТРА I АЛЕКСЕЙ МИХАЙЛОВИЧ, ОТКЛАДЫВАЛИ «ДУМСКИЕ СИДЕНИЯ» С БОЯРАМИ РАДИ БЕСЕД С САДОВНИКОМ, ЯВИВШИМСЯ КО ДВОРУ С ЛУКОШКОМ ЗЕМЛЯНИКИ ИЛИ ВИШНИ. В РОССИИ, ДО НАЧАЛА XX ВЕКА НЕ ИЗБАЛОВАННОЙ ПРОМЫШЛЕННОЙ ГАСТРОНОМИЕЙ, ЯГОДЫ ИМЕЛИ ГОРАЗДО БОЛЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ, ЧЕМ ПРОСТО ДЕСЕРТ.

Марий Эл — один из самых лесистых регионов нашей страны, в которых растет настоящее богатство этой республики — ягоды. У лесной брусники, черники, голубики и клюквы больше преимуществ, чем у садовых ягод — они более ароматные, вкус их ярче и насыщеннее,

а плотная кожица и мякоть позволяет им сохранять внешний вид при заморозке и транспортировке. В некоторых регионах старинные ягодные рецепты и сегодня являются обязательным пунктом местной традиционной кухни.

о бренде

## #БРУСНИКА ПАРЕНАЯ

**Брусника — как и Карелия — хороша в собственном соку. Традиционный десерт знаменитого края лесов, озер и болот — брусника, пареная в печи в керамических горшочках. Плоды томятся в собственном соку, полностью сохраняя витамины и все полезные вещества.**





Ксения Сосункевич  
(Карелия):



«Тареная брусника –  
это не только  
десерт,

а универсальная основа  
для творчества. Подходит  
и к мясу, и к творогу.

А карельские калитки  
с тамленой брусникой пробовали?  
Волшебство!»



о ферме

Ксения все знает о ягодах, так как с 2016 года (как зарегистрировала собственное КФХ и получила льготный кредит в Россельхозбанке), занимается уникальной северной клубникой. «Это моя гордость, мой бренд. Карель-



рецепт

Вымытые и просушенные ягоды раскладываем в керамические горшки: имейте в виду, что ягода «упарится», поэтому смело наполняйте посуду до самых краев. Лучше не брать для блюда переспелую бруснику: сок должен появиться в процессе томления, ягода не должна «подтекать» сама по себе. Духовку необходимо заранее разогреть до 160 градусов: при такой температуре брусника пропаривается от двух с половиной до трех часов. Кстати, при классическом приготовлении в остывающей русской печи на это уйдет не меньше пяти часов.



рецепт

**Ингредиенты:** 2 стакана ягод, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки мёда, 1 ч. ложка цедры лимона, 2–3 бутона гвоздики, 1 небольшая палочка корицы.

**Приготовление:**

ягоды залить мёдом и оставить на 20–30 минут. Потом залить одним литром горячей воды, добавить пряности и изюм. Накрывать крышкой и поместить в нагретую до 180 °С духовку на 35–40 минут. Взвар охладить, вынуть бутоны гвоздики и корицу, разлить по стаканам.



о ферме

Андрей Стогов, фермер (Мурманская область):



«Взвар – уникальный напиток, который раскрывает всю натуральную прелесть ягод без участия сахара и других лишних компонентов. Заявляю об этом со всей ответственностью – как крупный экспортер ягод и житель Заполярья, где иммуностимулирующие напитки особенно в цене. Настоящий взвар отличается густой, слегка тянущейся консистенцией – это свидетельствует о том, что ваш напиток действительно вообрал в себя из ингредиентов все самое лучшее. Но чтобы этого добиться, необходимо дать настояться ягодам в определенных условиях».



Андрей Стогов и Константин Рубановский – единственные в стране производители морошкового и черничного соусов, поддержанные на старте своего бизнеса Россельхозбанком. Основанная ими в 2014 году компания поставляет свою продукцию не только в другие российские регионы, но и в Финляндию, Швецию, Норвегию, Данию, Германию. На очереди – Китай и Япония, которые уже ждут ягодные деликатесы из Мурманской области. «Сейчас в планах выпустить еще 10 наименований, в том числе вороничный морс, смузи на основе вороники для спортсменов и морошковый мармелад», – делятся планами партнеры.

#ВЗВАР







# Б уузы, или приключения мяса в тесте в регионах России

МЯСО С ТЕСТОМ ВСТРЕЧАЮТСЯ В СОТНЯХ РЕЦЕПТОВ СО ВСЕГО МИРА, ОБРАЗУЯ ГЕНИАЛЬНЫЕ В СВОЕЙ ПРОСТОТЕ, НО ОТ ЭТОГО НЕ МЕНЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ БЛЮДА. ПАРАДОКСАЛЬНО, НО ДАЖЕ В ПРЕДЕЛАХ НАШЕЙ СТРАНЫ ЖИТЕЛИ МНОГИХ РЕГИОНОВ УМУДРЯЮТСЯ ВНЕСТИ СВОЙ КОЛОРИТ В ЭТОТ КУЛЬТОВЫЙ ТАНДЕМ И СОЗДАТЬ НОВЫЙ, ОСОБЕННЫЙ ПО ФОРМЕ, ВКУСУ И МЕНТАЛЬНОМУ ЗНАЧЕНИЮ ПРОДУКТ. НАЦИОНАЛЬНУЮ ЛЮБОВЬ К ЭТОМУ БЛЮДУ СЛОЖНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ: ИМЕННО ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПЕЛЬМЕНИ НАСЫПАЛИ С СОБОЙ В МЕШОК КУПЦЫ, ОТПРАВЛЯЯСЬ В ДАЛЬНИЕ ПОЕЗДКИ, А В РЕСТОРАНАХ, ГДЕ ОБЕДАТЬ МОГЛИ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ ДАЛЕКО НЕ ВСЕ, ПЕЛЬМЕНИ ШЛИ ПО ЦЕНЕ УСТРИЦ.

## #БУУЗЫ

**Буузы – уникальное блюдо. У буддийского монастыря – дацана «Ринпоче Багша» – им установлен памятник, а о сакральном значении оригинальных форм бууз в Бурятии до сих пор не утихают споры. По одной версии, 33 защипа вокруг отверстия символизируют складки на одежде лам и отсутствие головы, то есть безропотное подчинение монгольских племен новой религии – буддизму – в конце XVI века. По другой, каждая бууза – это юрта, национальное жилище, в котором благодаря отверстию сверху зимой не холодно, а летом не жарко. Весь секрет в особенной циркуляции воздуха. В буузах подобным образом циркулирует пар.**





## рецепт

## Ингредиенты:

**Для теста:** вода комнатной температуры – 250 мл, яйцо – 1 штука, соль – 0,5 столовой ложки. Количество муки высшего сорта кулинар регулирует – главное, добиться нужной консистенции, чтобы тесто не приставало к стенкам.

**Для фарша:** говядина и свинина в соотношении 1/1. Свиной или говяжий жир – примерно 15% от общего количества мяса. Вода – в таком же количестве, нашинкованный репчатый лук – не меньше головки на килограмм мяса, зубчики чеснока, соль, молотый перец.

## Приготовление:

все компоненты для фарша тщательно вымешиваются и убираются на полчаса в холодильник. Тесто делят на куски весом в 35–40 граммов и диаметром около 10 сантиметров. На одну бузуу приходится столовая ложка фарша. Готовятся на пару.

Алексей Сафонов, фермер (Бурятия):



«Мука – главный гастрономический компонент для кулинарного творчества. Мы производим черемуховую муку – казалось бы, очень специфический продукт, ну что из него приготовить? Не тут-то было: рецептам, в которых 'главным героем' выступает этот редкий продукт, уже посвящены отдельные сайты.

Так и с бузуами: вроде бы просто национальный вариант пельменей, но каждая деталь в лепке бурятских пельменей имеет принципиальное для нас значение».



## о ферме

Патриот родного Бичурского района, Алексей несколько лет назад взял кредит в Россельхозбанке и основал производство по переработке кедрового ореха – тоже родного. Региональное правительство предоставило субсидию на покупку станков. Как ценитель бурятских даров природы фермер организовал безотходное производство: брак, образующийся в процессе дробления скорлупы, идет на изготовление масла, а кедровый жмых часто закупают спортсмены. Также фермер выпускает черемуховую муку.

## #МАРИЙСКИЕ ПОДКОГОЛИ

Старинное марийское национальное блюдо, вареники (вареные пирожки) из пресного ржаного или пшеничного теста. В основном их готовят с творожно-картофельной начинкой, но есть варианты начинки из мяса или пшеничной каши.



## Занимательный факт:

боргойская баранина (Бурятия) подавалась к царскому столу и присутствовала в меню торжественного обеда по случаю коронации Николая II. В советское время в Москве мясо джидинских овец продавали с этикеткой «Боргойская баранина», продавалась она и в знаменитом Елисеевском гастрономе.



## #КУРЗЕ

**Главное отличие дагестанских пельменей от своих родственников из других регионов – большое количество специй и зелени, которые добавляют в фарш из баранины и говядины. Курзе также готовят с зеленью и творогом.**

*Магомед Рамазанов, фермер (Дагестан):*



«Дагестанские курзе – это не пельмени, не манты и не вареники! Их начинка и форма – творение национального колорита. Например, в фарш мы добавляем только курдючный жир. Про курзе нельзя сказать 'налепить' – как про пельмени. Их концы загибывают в форме косы. И конечно, по размеру они гораздо больше своих более распространённых сородичей».



### о ферме

Прежде чем стать фермером и обратиться за помощью в Россельхозбанк, Магомед Рамазанов много лет проработал строителем и главным инженером. Сегодня основанное несколько лет назад хозяйство – это более 20 тысяч кур, две теплицы с томатами, свыше двух гектаров виноградников. Благодаря регулярному участию в межрегиональных выставках Магомед быстро наладил каналы сбыта для продукции. «Не поверите, но на моей ферме всего два наемных сотрудника. Поддержка семьи и постоянное саморазвитие – мой залог успеха», – рассказывает Магомед.



### рецепт

#### Ингредиенты:

##### Для фарша:

на 400 г рубленого мяса – 150 г репчатого лука, 40 г топленого (сливочного) масла, 40 г томатной пасты, соль и перец по вкусу, зелень. Обратите внимание, что мясо с луком мелко нарезаются, а не пропускаются через мясорубку.

##### Для теста:

вода – 0,5 стакана (125 мл), мука – 2 стакана или 280 г, соль – 0,5 ч. л. или 5 г. Готовить на пару.

## #ОБЛЕПИХА БУРЯТИИ

**Облепиху начали использовать еще в VII веке в тибетской медицине, также из нее делали лекарства в Древнем Китае. Сегодня в Бурятии из облепихи производят джем облепихово-яблочный с кедровыми орешками, облепиху, протертую с сахаром, чай с облепихой, облепиховый сироп, конфеты ручной работы и облепиховое масло.**





# #ЮФАХАШ

**Лепка пельменей крымских татар юфаш (в переводе – «маленькая еда») – ювелирная работа. Кулинарное изделие, диаметр которого не должен превышать сантиметра, вмещает сочный фарш, специи, лук и зелень.**

Надежда Полякова, фермер (Крым):

«В Крыму все натуральное. Вот и приготовить юфаш из магазинного фарша у вас никак не получится! Ведь весь процесс начинается с отделения мяса – баранины или говядины – от кости. Для блюда пригодится и то, и другое: мясной фарш для начинки, кости – для наваристого бульона, в котором будут вариться ваши миниатюрные кулинарные творения. Да, основная особенность юфаш в том, что бульон у вас в тарелке, а не под тестом».

## о ферме

Надежда Полякова – фермер-энтузиаст, которая помогает возрождать крымскую эфиромасличную отрасль: в 1990-х та пришла в упадок. Ее экоартель «Семицветье» – райский уголок в Бахчисарайском районе. «Сначала хотели посадить фруктовый сад. Купили в декабре участок, а когда вернулись весной, ахнули: цветущая поляна эфиромасличной розы, старая плантация времен СССР. Заручившись поддержкой Россельхозбанка, начали возвращать к жизни производство розового гидролата и других некогда популярных продуктов. Еще налаживаем экотуризм: каждый июнь к нам на сбор цветов приезжают девушки со всей страны. Вот такой цветник!» – делится успехами Надежда.



## Занимательный факт:

историк и писатель Николай Карамзин в своих трудах говорит, что одно из любимых блюд русского царя Федора Ивановича – сына Ивана Грозного – манты с бараниной.



## рецепт

### Ингредиенты:

#### Для теста:

500 г муки,  
5 яиц.

Обратите внимание, что тесто юфаш не содержит воды.

#### Для фарша:

400 г мякоти баранины или говядины,  
2 большие луковицы.

Зелень, соль, специи по вкусу.


#### Для бульона:

Ребра, оставшиеся от вырезки, луковица, морковь, корень петрушки, черный перец и лавровый лист. Бульон должен получиться достаточно крутым.

### Приготовление:

тесто вымешивают после каждого яйца, добавленного в муку. Фарш необходимо не просто хорошо перемешать, но и отбить, чтобы продукт загустел (из-за лука он становится жидковатым). Чтобы юфаш в вашем исполнении получились миниатюрными и аккуратными, как того требует рецепт, для работы с тестом лучше использовать маленькую рюмку диаметром не больше 3 см и кофейную ложку.





# В ИРТЫРЕМ, ИЛИ КАК УЗНАТЬ ИСТОРИЮ РЕГИОНА ПО РЕЦЕПТУ КОЛБАСЫ

---

**СОСТАВ КОЛБАСЫ – ЭТО СОЦИАЛЬНЫЙ СРЕЗ КОНКРЕТНОЙ ИСТОРИЧЕСКОЙ ЭПОХИ. ЕЕ АССОРТИМЕНТ, СОСТАВ, ВКУС И ДАЖЕ СПОСОБ КОПЧЕНИЯ ИЛИ ВАРКИ МЕНЯЛСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИЛО ЗА ОКНОМ.**

Смоленский гринцвурст из риса, молока, свиного сала с добавлением миндаля и корицы, хлебная колбаса, картофельная, тыквенная,

гороховая, колбаса из квашеной капусты... Мало кто слышал о таких, не говоря уже о том, чтобы пробовал.



# #ВИРТЫРЕМ

Главным продуктом коренного населения Удмуртии всегда был хлеб из различных злаковых: овсяной, ржаной или пшеничной муки. Эти же ингредиенты добавляли во все блюда, в том числе в колбасу или, например, в яичницу – чтобы гость мог взять ее с собой.



*Сергей Звягинцев,  
фермер (Белгород):*

**ВВ** «Несмотря на то, что я – производитель мраморной говядины, свинину из рациона не исключаю, особенно по старинным рецептам. Кстати, способ приготовления полондвизи пришел на Белгородчину из соседней Украины. Рецепт виртырем, конечно, не настолько популярен – это ни на что не похожее блюдо. Из-за специфичности традиционную колбасу удмуртов нельзя приготовить в промышленных масштабах. Это настоящее лакомство для гурманов, которое нужно кушать сразу после приготовления», – сравнивает два бренда Сергей.



## рецепт

**Ингредиенты:** кишки бараны – 40 гр, масло растительное – 40 гр, томатный соус, зелень, огурцы, помидоры соленые и свежие для подачи, чеснок – 100 гр, сало – 100 гр, крупа ячневая или перловая – 120 гр, кровь говяжья 120 гр, вода – 200 гр.

### Приготовление:

на медленном огне готовим массу из мелко нарезанных чеснока, сала, крупы, крови и воды, охлаждаем до комнатной температуры. Неплотно набиваем кишки и связываем на концах. Обжариваем на сковороде до золотистой корочки с обеих сторон, а затем в течение 10 минут доводим до готовности в духовке при 180 °С.

## о ферме

Сергей Звягинцев – бывший сотрудник МВД. Занялся фермерством, когда вышел на пенсию. Теперь он владелец огромной территории, на которой круглый год пасутся несколько десятков ангусов. «Благодаря поддержке

Россельхозбанка мое хозяйство увеличилось с сорока гектаров до пятисот и осуществилась мечта – появилась качественная сельхозтехника. Спасибо нашему Банку!» – говорит Сергей.



## #ПОЛЕНДВИЦА

**Полендвица – одна из первых русских копченых колбас, которую запустили в массовое производство. Готовили продукт из мяса молодых тонкокожих свиней.**



### рецепт

**Ингредиенты:** хребтовая часть парной свинины без костей и кожи, слой сала должен быть очень тонким. Соль, сахар, смесь перцев, лавровый лист – для рассола.

### Приготовление:

выдержать скрученные пласты мяса в рассоле четыре недели, затем насухо вытереть и поместить в бычки синюги. Колбасные батоны петербургские мастера коптили почти неделю. Сегодня процесс горячего копчения в домашних условиях – в копильном шкафу или обычной духовке с использованием щепы – занимает несколько часов.



### Занимательный факт:

в Дагестане издревле сушили мясо, дабы продлить его срок годности – благодаря большому количеству соли оно может храниться год. Сегодня дагестанскую сушеную колбасу подают в сочетании с дагестанским хинкалом и вареным картофелем.



## #УГЛИЦКАЯ КОЛБАСА

Углицкая колбаса удивительна тем, что ее рецепт и технологию изготовления изобрел знаменитый углицкий прасол Иван Русинов – скупщик мяса для розничной торговли. Бизнесмен виртуозно изготавливал из низших сортов говядины продукт, который пользовался бешеной популярностью не только в стране, но и за ее пределами. На одной из всемирных выставок в Париже углицкая колбаса была даже удостоена серебряной медали!







## рецепт

Углицкую колбасу изготавливали из говяжьей окрайки, обрези и свиного сала. Мясо измельчалось, сало нарезалось крупными кубиками и помещалось в ледник. Если мясо попадалось слишком сухим, его помещали в рассол с добавлением черного перца горошком. Вялилась и коптилась колбаса семь дней, затем созревала в ольховых опилках и становилась твердой как камень, похожей на самые «благородные» сорта европейских колбас.



*Ольга Гаврилова,  
фермер (Ярославская область):*



«Углицкая колбаса – это легенда, и не только в нашем регионе. Доподлинно известно, что Иван Русинов изготавливал свой кулинарный шедевр сначала дома, поэтому повторить его может любая хозяйка».



## о ферме

Заядлая путешественница по Европе, Ольга всего за год организовала собственное уникальное хозяйство, где получает овечье молоко и изготавливает из него сыр, соответствующий европейским стандартам качества. «Романовские овцы – визитная

карточка Ярославской области. Несмотря на то, что они относятся к мясо-шубной породе, молоко дают хорошее и много», – рассказывает Ольга. Сегодня продукция хозяйства – призёр специализированных выставок и фестивалей.

## #ЛИОНСКАЯ

**Лионская колбаса – самый яркий в российской кулинарной истории пример удачной адаптации европейского продукта. Петербургские колбасники Пахнев и Зуев так удачно изменили французский рецепт, что у «лионской» сразу появилось множество поклонников в России.**

*Лариса Пухлякова,  
фермер (Ленинградская область):*



«Лионская – одна из немногих вареных колбас, в состав которой входит соус. А еще процесс приготовления включает несколько этапов тепловой обработки, каждый из которых добавляет свою нотку окончательный вкус продукта», – говорит Лариса.



## о ферме

Лариса Пухлякова – владелец фермы, на которой разводят абердин-ангусскую породу крупного рогатого скота. Организовать хозяйство, которое включает полный производственный цикл, помог выгодный кредит Россельхозбанка и грант за победу в конкурсе «Семейная ферма». Сегодня ферма выпускает качественную мраморную говядину, а также сыр и творог.



<http://oltmanns.ru/>



## рецепт

Для фарша смешивали постную телятину с жирной свиной грудинкой. Добавляли перец, мускатный орех, имбирь, кардамон, кишнец, коньяк и цедру лимона. Полученную массу смешивали с супремом шарлот – соусом из яичных желтков, сливок и белой мучной пассеровкой, а затем – с нарубленным мелкими кубиками салом. Набивали в кишечную оболочку. Батоны сначала подрумянивали в печи, затем варили в слабом мясном бульоне, а потом еще в течение часа настаивали в теплом молоке.





# ГОРЧИЦА

## САРЕПТСКАЯ – В ПАЛИТРЕ МИРОВЫХ СОРТОВ

---

С XVIII ВЕКА ЗА ВОЛГОГРАДОМ ЗАКРЕПИЛОСЬ ЗВАНИЕ ГОРЧИЧНОЙ СТОЛИЦЫ РОССИИ. ПРОИЗОШЛО ЭТО БЛАГОДАря НЕМЕЦКИМ КОЛОНИСТАМ, КОТОРЫЕ ОБОСНОВАЛИСЬ В ПОВОЛЖЬЕ ПО УКАЗУ ЕКАТЕРИНЫ II И ОСНОВАЛИ ПОСЕЛЕНИЕ САРЕПТА. ЗДЕСЬ И ВЫВЕЛИ УНИКАЛЬНЫЙ СОРТ ГОРЧИЦЫ, ИЗ КОТОРОГО СТАЛИ ПРОИЗВОДИТЬ ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО. ПРОДУКТ ПОСТАВЛЯЛСЯ К ИМПЕРАТОРСКОМУ СТОЛУ: ОН ПРЕВОСХОДИЛ ПО КАЧЕСТВУ ЗАРУБЕЖНЫЕ, И ЕГО ДОСТАВКА ОБХОДИЛАСЬ ДЕШЕВЛЕ.



# #ГОРЧИЦА

В мире существует всего три вида горчицы: черная – французский Дижон, белая из английского графства Девоншир и сизая (или сарептская) – Россия, Волгоград. Сегодня на всех континентах Земли при приготовлении особо острой горчицы используются именно сарептские семена.



## рецепт

### Ингредиенты:

сухая сарептская горчица – 1 ч. л., кипятка – 3 ст. л., желтки – 3 шт., сахар – 1 ст. л., оливковое масло – 1 ст. л., белый винный уксус – 0,5 ст. л., каперсы – 1 ст. л.

### Приготовление:

горчицу перемолоть в ступке или кофемолке, залить 2–3 ложками кипятка, дать постоять 10 мин. Желтки протереть через сито или взбить блендером. Добавить сахар, запаренную горчицу, мелко нарезанные каперсы, оливковое масло. Тщательно перемешать и добавить винный уксус. Если соус получается слишком густым, добавить еще немного кипятка и перемешать. Подавать к салатам и мясным блюдам.

Борис Заболотнев, фермер  
(Волгоградская область):

«Ба Наца сарептская горчица – самая забористая, кренкая, до слез пробивает. Кстати, ею и суставы лечат, и сосуды, желудок. При простуде ноги с горчицей попарить – и надышишься, и нагреешься – вся хворь исчезает!»



## о ферме

В хозяйстве Владимира Заболотнева выращивают пшеницу, подсолнечник и кукурузу. Главное для фермера – качественная продукция, которую он получает, сочетая классические и новые технологии. Без гибкости в развитии хозяйства не обойтись: Волгоградская область – зона рискованного земледелия: то засуха, то ветра, может быть мало дождей, а зимой снега. Финансово фермеру помогает Россельхозбанк, кредитует хозяйство по льготным ставкам.







## Вклад «Растущий доход»

до

# 5.5%

ГОДОВЫХ\*



РоссельхозБанк

8 800 100 0 100  
rshb.ru

Вклад «Растущий доход» для физических лиц принимается на сумму от 10 000 рублей РФ. Вклад открывается в рублях только на имя вкладчика. Максимальная сумма вклада не ограничена, срок вклада - 540 дней. Процентная ставка устанавливается в зависимости от периода нахождения денежных средств во вкладе: до 180 дней (вкл.) - 3,5% годовых; от 181 до 360 дней (вкл.) - 4,0% годовых; от 361 до 540 дней (вкл.) - 5,5% годовых. Пополнение и расходные операции с сохранением процентной ставки не предусмотрены. Выплата суммы вклада с начисленными процентами производится в конце срока вклада или в день досрочного востребования суммы вклада путем перечисления на счет вкладчика, открытый в АО «Россельхозбанк». При досрочном востребовании вклада проценты выплачиваются за фактическое время нахождения денежных средств во вкладе по процентной ставке, установленной для досрочного востребования вклада: до 180 дней (вкл.) - 1,75% годовых, от 181 до 360 дней (вкл.) - 3,5% годовых; от 361 до 539 дней (вкл.) - 4,0 % годовых. Автоматическая пролонгация не предусмотрена. Оформить вклад можно в отделении АО «Россельхозбанк» или с использованием системы «Интернет-банк» и «Мобильный банк».

\* Ставка 5,5% годовых при сумме вклада от 10 000 рублей РФ и на период нахождения денежных средств во вкладе от 361 до 540 дней включительно.

Данная информация является рекламой. Не является офертой. Информация действительна на 14.08.2020.

Подробности по телефону, на официальном сайте и в офисах АО «Россельхозбанк».

АО «Россельхозбанк». Генеральная лицензия Банка России №3349 (бессрочная) от 12.08.2015.





# ДЕЖЕНЬ

## И ГУРЬЕВСКАЯ КАША

КАША ВСЕГДА БЫЛА ВТОРЫМ ПО АВТОРИТЕТУ ПОСЛЕ ЩЕЙ БЛЮДОМ НА РУССКОМ СТОЛЕ. ЕЛИ КАШУ И БОГАТЫЕ, И БЕДНЫЕ. И ГОТОВИЛИ ЕЕ ИЗ ЛЮБЫХ КРУП, ОВОЩЕЙ, РЫБЫ И ДАЖЕ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ – В XIX ВЕКЕ ТАКОЙ РЕЦЕПТ НАПЕЧАТАЛ ОДИН ИЗ ИЗ ПОПУЛЯРНЫХ РУССКИХ ЖУРНАЛОВ!

Все жизненные этапы наши предки отмечали приготовлением каши. Жених с невестой вместе варили кашу, привлекая достаток в семью. Если родился мальчик, в каше запекали петуха, а если девочка – курицу. В школе начало нового этапа отмечали совместной трапезой – все угощались кашей. Отсюда и пошло слово «однокашник». Перед битвой готовили несколько котлов каши для войска. Варили

ее и после победы или во время перемирия. Провожая человека в последний путь, варили поминальную кашу – кутью.

«Кисель и каша – вот еда наша». История киселя насчитывает более 1000 лет. Изначально это было недорогое и сытное блюдо, часто готовили в период поста. Натуральный кисель из клюквы можно отведать в Костроме.

## #ДЕЖЕНЬ

**Северное блюдо из замешанного на молоке или сметане толокна обязательно готовили после уборки урожая. В Вологодском уезде праздник окончания жатвы – Обжинки – нередко так и называли Дежнем в честь главного блюда праздничной трапезы. На поле оставляли часть несжатых колосьев, обвитых лентами, последний сноп наряжали в сарафан и с песнями несли его к столу. Отмечали блинами с салом, яичницей, медом и густым дежнем, чтобы на будущий год посевы были густые.**



### Занимательный факт:

кстати, здесь же можно полакомиться и вареньем из шишек, земляники и жимолости. Умению варить варенье всегда придавали большое значение, и в Костроме его делают особенно вкусным.





## рецепт

## Ингредиенты:

толокно – 1 пачка, молоко – 1 стакан, творог – 100 г, простокваша – 2 ст., сметана – 3 ст. л., сахар и соль по вкусу.

## Приготовление:

толокно перетереть с молоком, солью и сахаром. В творог влить простоквашу и сметану, перемешать. Толокно положить в порционную посуду и залить все полученной творожной смесью. Есть ложкой, держа ее вертикально, чтобы одновременно брать сухую смесь и творожную массу. Можно добавить свежие ягоды, варенье или мед. Можно добавить малиновое варенье. Сегодня в Архангельской области, в самом северном питомнике страны, выращивают малину, из которой изготавливают полезное варенье, в котором нет ничего, кроме сахара и самой ягоды.



## о ферме

Больше 20 лет назад мама Натальи Осиповой заинтересовалась шведской технологией производства натурального сока из ягод: ездила в Европу учиться, привозила оборудование для отжима, запустила совместное шведско-российское производство. В 2009 году бренд «Устьянские соки» отправился в самостоятельное плавание. В небольшом северном поселке производят уникальный продукт: стопроцентно нату-

ральные соки прямого отжима из лесных северных ягод: брусники, черники, клюквы, малины. И никаких консервантов! Производство обеспечивает жителей поселка работой — в сезон они собирают в лесу ягоды и сдают их на переработку. Когда для хранения большого количества сырья компании понадобились холодильники, кредит на покупку оборудования предоставил Россельхозбанк.

Наталья Осипова (Архангельская область):



«Северные ягоды — это идеальное дополнение к кашам. Летом — свежие, зимой — моченые или в виде варенья. Разве есть что-то вкуснее и полезнее черники или брусники в сочетании с овсянкой или гречкой».

## #ГУРЬЕВСКАЯ КАША

Однажды граф-гурман Дмитрий Гурьев отправился в гости к своему другу, отставному майору оренбургского драгунского полка Георгию Юрисовскому. В гостях графа потчевали кашей, приготовленной крепостным поваром Захаром Кузьминым. Каша графу настолько понравилась, что он сразу же купил крепостного человека и начал угощать новым блюдом всех своих гостей в обеих столицах. В 1814 году гурьевскую кашу привезли в Париж — отсюда началось ее триумфальное шествие по всему миру.



## рецепт

**Ингредиенты:** манная крупа — 0,5 ст., молоко — 1,2 л, мёд — 1 ст., грецкие орехи — 1 ст., изюм — 3 ст. л., яблоки и груши — по 60 г, малина и ежевика — по 70 г, брусника — 30 г, сахар — 1 ч. л.

**Приготовление:** молоко с ванилином в толстодонной кастрюле томите на медленном огне в течение 1,5 часа. Пенку собирайте и кладите на блюдце. Увеличьте огонь и всыпьте в молоко тонкой струйкой манную крупу. Очищенные орехи залейте половиной мёда, добавьте изюм и варите 5 минут на водяной бане. В оставшемся мёде 1–2 минуты проварите фрукты, нарезанные кубиками. В посуду с высокими бортиками слоями выложите блюдо: пенка — манная каша — пенка — половина смеси фруктов с орехами — манная каша — пенка — остатки смеси орехов и фруктов. Посыпьте сахаром и поставьте в духовку при 180 °С на 10–15 минут.





# ДЖОМБА И ДРУГИЕ ЧАИ РОССИИ

ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ЧАЙ В РОССИИ БЫЛ ДОРОГ: С XVI И ДО СЕРЕДИНЫ XIX ВЕКА ПИЛИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО КИТАЙСКИЕ ЧАИ, И ОТ ГРАНИЦЫ КИТАЯ ДО МОСКВЫ ЧАЙНЫЕ ОБОЗЫ ПРОХОДИЛИ ОКОЛО 11 000 КИЛОМЕТРОВ ЧЕРЕЗ СИБИРЬ. УХОДИЛО НА ЭТО ПОЛГОДА. К ЦЕНЕ ЧАЯ, ПОМИМО ЦАРСКИХ ПОШЛИН, ДОБАВЛЯЛИСЬ РАСХОДЫ НА ПЕРЕВОЗКУ, ПРОКОРМ ВОЗЧИКОВ И ОХРАНУ. НА МАКАРЬЕВСКОЙ ЯРМАРКЕ ЧАЙ СТОИЛ В 10–12 РАЗ ДОРОЖЕ, ЧЕМ В ГОРОДАХ ЕВРОПЫ. НЕСМОТРИ НА ДОРОГОВИЗНУ, ЧАЙ НАШИ ЛЮДИ ПОЛЮБИЛИ, ОСОБЕННО В СТОЛИЦЕ. МОСКВИЧИ ПИЛИ ЧАЙ УТРОМ, В ПОЛДЕНЬ И ОБЯЗАТЕЛЬНО В ЧЕТЫРЕ ЧАСА ДНЯ. В ЭТО ВРЕМЯ ЖИЗНЬ НА УЛИЦАХ ЗАМИРАЛА – В КАЖДОМ ДОМЕ КИПЕЛИ САМОВАРЫ, ЧАЙНЫЕ И ТРАКТИРЫ БЫЛИ ПЕРЕПОЛНЕНЫ.



# #ДЖОМБА



Калмыцкий чай – джомбу – пьют все кавказские народности и жители юга. Рассказывают, что появился он во времена запрета на мясную пищу. Тогда один лама решил создать растительное блюдо, не уступающее по калорийности мясу. Тридцать дней читал он молитвы и из земли проросло «божественное» растение – чай. Для подачи джомбы есть свои ритуалы: наливают чай в большие пиалы с кусочком сливочного масла. Пить его полагается утром или на ужин, с соленым сыром и баурсаки – пончиками из дрожжевого или пресного теста.

## рецепт

**Ингредиенты:** плиточный зеленый чай – 50 г, вода – 500 мл, молоко – 500 мл, соль – 1 ч. л., лавровый лист – 2 шт., перец черный – 8 горошин, мускатный орех – 1/2 ч. л., бадан, дягиль, аир – коренья по желанию, сливочное масло – 2 ч.л.

### Приготовление:

чай размять, залить водой, дать закипеть и варить 10 минут. Влить молоко, довести до кипения, добавить соль и специи. Варить 5–7 минут, дать настояться под крышкой. Во время приготовления чай обогащают кислородом. По-калмыцки это называется «самрить». По старинному калмыцкому обычаю зачерпните чай половником и вылейте обратно в кастрюлю с небольшой высоты. Повторите эту процедуру от 46 до 99 раз.

Александр Сергиенко,  
фермер (Республика Калмыкия):



«Фермер – понятие крилословное. Еще наши бабушки говорили: чтобы были силы и энергия для работы, нужно пить чай. Я каждое утро начинаю с нашего калмыцкого чая – джомбы, который дает столько сил, что можно крутиться по хозяйству до поздней ночи».



## о ферме

После ухода из колхоза Александр Сергиенко взял 33 гектара и занялся бахчеводством. Начал с арбузов, через пару лет купил трактор, потом еще один... Сейчас на 8000 гектаров пашни работают 95 человек. «Мы занимаемся зерновыми культурами и животноводством, – рассказывает фермер. – В хозяйстве 1350 голов крупного рогатого скота уникальной калмыцкой породы с мраморным мясом. Животных кормим только травой и зерном». В хозяйстве Сергиенко – самое современное оборудование во всем районе, его покупка стала возможна благодаря поддержке Россельхозбанка.





Кстати, на Камчатке делают отличный иван-чай с сушёными ягодами с современной рецептурой изготовления – низкотемпературная безкислородная ферментация с последующей кратковременной интенсивной аэрацией кислородом

На деревенских пепелищах первым всегда буйно разрастается этот цветок – кипрей, больше известный в народе как иван-чай. Летом цветет яркими лиловыми цветами и дает пушистые семена. Пух этот издавна использовали в деревнях для набивки подушек. Название «копорский чай» связано с разместившимся возле Копорской крепости селом Копорье в Ленинградской области. Сегодня там продолжают производить чай по особенному историческому рецепту. Интересно что, в старину Англия ценила наш иван-чай больше, чем индийский. А на Кавказе секрет горского чая простой – это купаж горных цветов, листьев, плодов и семян. Дагестанский чай, травы и ягоды для которого собираются вручную, можно употреблять каждый день, он не имеет противопоказаний.



## #КОПОРСКИЙ ЧАЙ



рецепт

**Ферментированный иван-чай**

**Приготовление:**

соберите 2–3 кг листьев. Положите в матерчатый мешок, поместите в полиэтиленовый пакет, выдавите воздух, плотно завяжите и оставьте на два дня. Разомните листья в мешке, чтобы выделился сок. Размятые листья без комков положите в эмалированную кастрюлю

и уплотните под прессом. Для слабого, но ароматного чая – держите под прессом 16–20 часов, крепкой заварки – 30–45 часов. Купажируйте при желании мятой, душицей или листьями смородины. Высушите в электрической сушилке при 60 градусах в течение суток или в сухом темном месте до готовности. Храните чай в плотном матерчатом мешке.

## #КАРЫМСКИЙ ЧАЙ



Западносибирская и забайкальская разновидность калмыцкой джомбы. В XIX веке этот так называемый «кирпичный» чай завозился из Китая спрессованными пластинами. Чаще всего его пили агинские буряты. Черный или зеленый, с молоком, маслом, мукой, солью и специями – это один из древнейших способов заварки, встретить его различные вариации можно от пустынь Гоби и Сахары до ногайских степей междуречья Волги и Дона. В России он был известен с конца XVII века как богдойский чай.



**Занимательный факт:**

«Дому друг тот, кто выпил в нем чай», – утверждает пословица гостеприимного буряты. Чай в Бурятии употребляют уже четыре столетия – зеленый чай грубого помола, в который добавляли молоко, соль, поджаренную муку, курдючное сало и даже измельченное вяленое мясо, служил не только пищей, но и лекарством.



# #КРАСНОДАРСКИЙ ЧАЙ

Чай, выращиваемый на плантациях Краснодарского края, – один из самых северных промышленно выращиваемых чаев в мире. Попытки основать плантации в этих местах предпринимались еще в 70-х годах XIX века, но чай не прижился в холодном климате. Все изменилось, когда в начале XX века недалеко от Сочи поселился агроном Иуда Кошман. Уже в 1901 году он попробовал высадить здесь первые морозоустойчивые саженцы. Чай выжил. В 1913 году Кошман представил образцы своего чая в Санкт-Петербурге, был жалован царской медалью и денежной премией.

В XIX веке в Казани было пять крупных чайных домов и 27 лавок, где продавали спрессованные плитки из Китая. Чаепитие стало традицией, а самовар – главным

предметом в доме. Сегодня татарский чай – это чай черный индийский байховый с цветками липы, душицы, зверобоя, мяты и ягод шиповника.



# #АЛТАЙСКИЙ ЧАЙ



На Алтае заваривают чай с талканом, попросту – с мукой. Когда-то талкан, так же как и молочную водку араку, считали священным продуктом и использовали в обрядах. Но сперва готовят чарак: очищенный ячмень прожаривают до светло-коричневого цвета и толкут в ступе. Чтобы сделать из чарака талкан, его нужно измельчить между двух камней и провеять, а потом добавить в чай. А современный башкирский талкан – это продукт из пророщенных перемолотых злаков, старинный вариант мюсли.



## Занимательный факт:

современный таежный чай производится исключительно из дикорастущих трав, собранных в алтайских предгорьях и горах. Ароматная смесь создается из измельченных вручную дикорастущих трав, корней, цельных сушеных ягод и цветов.



## рецепт

### Чай с талканом

**Ингредиенты:** 2 ст. л. масла, 1/2 ст. талкана, молоко по вкусу, заварка для чая.

### Приготовление:

масло и талкан залить свежеприготовленным чаем с молоком и подать в пиалах. В качестве заварки можно использовать лист бадана, малины, ягоды кислицы.



# #КРЫМСКИЙ ЧАЙ



Крымский полуостров славится своими травяными чаями. В изобилии растут здесь кизил, чабрец, лимонник и шиповник. Собирают их на высокогорье Демерджи, на яйлах Ай-Петри, в Бельбекской долине и других местах с нетронутой природой. Есть в Крыму и давняя традиция — заготавливать лепестки эфиромасличной чайной розы, из которых готовят не только варенье и десерты, но и чай с нежным ароматом.

*Надежда Полякова (Крым):*

«Было время, когда крымская эфиромасличная отрасль считалась золотой жилой полуострова: крымские розы называли розовым золотом, а эфирные масла экспортировали в Европу. Несмотря на то, что в 90-х отрасль пришла в упадок, сегодня мы делаем все, чтобы возродить это дело. Из лепестков наших роз мы делаем чай, розовый дистиллят и варенье по старинному болгарскому рецепту».



## о ферме

Купив участок, Надежда мечтала посадить на нем фруктовый сад. Но весной выяснилось, что на нем расположена старая плантация эфиромасличной розы. «Рука не поднялась вырубать, и я решила, что заниматься цветами — моя судьба. Недаром я когда-то училась на флориста», — смеется Надежда. Наибольшей популярностью среди продукции пользуется розовый гидролат — дистиллят из розы, который можно использовать как для косметических средств, так и в лечебных целях. Главные клиенты — оптовые заказчики, остатки уходят через магазин партнеров. Занимаются на ферме и экотуризмом: в июне на сбор роз сюда приезжают девушки со всех концов России: из Владивостока, Екатеринбурга, Тюмени, даже с полуострова Таймыр.



# ЕРШИ

## Ё И ДРУГИЕ РЫБНЫЕ БРЕНДЫ РЕГИОНОВ РОССИИ

ДО ЭПОХИ ХОЛОДИЛЬНИКОВ И РЕФРИЖЕРАТОРОВ ТЕПЛАЯ ЕВРОПА МОГЛА ТОРГОВАТЬ РЫБОЙ ТОЛЬКО В МЕСТАХ УЛОВА. ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ ЕЕ ПРИХОДИЛОСЬ СОЛИТЬ. А СОЛЬ БЫЛА ДОРОГОЙ. И ТОЛЬКО В РОССИИ С ЕЕ ХОЛОДНЫМИ ЗИМАМИ С ОКТЯБРЯ ПО МАРТ РЫБНЫЕ ОБОЗЫ СПОКОЙНО ПЕРЕВОЗИЛИ ЛЮБУЮ РЫБУ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ, РАСПРОСТРАНЯЯ ТЕМ САМЫМ КУЛЬТУРУ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭТОГО ПОЛЕЗНОГО И ВКУСНОГО ПРОДУКТА.

## #ТАЙМЫРСКИЙ СИГ

**Небольшая рыба вида лососевых, с белым мясом повышенной жирности. Рыба распространена в реках и озерах полуострова Таймыр. Насыщенный вкус сигавого мяса с неповторимым ароматом, похожим на свежий огурец, занял почетное место в рейтинге рыбных деликатесов. Кстати, у рыб озерной формы мясо более жирное и мягкое, чем у речной.**



### Занимательный факт:

**вобла** — это символ Астрахани и настоящий русский деликатес, известный еще с XVI века. Кстати, это определенная рыба, подвид плотвы, водящийся в Каспийском море. Вяленая вобла может храниться несколько месяцев в плотно закрытых сосудах, в прохладном месте.





# #ТЕЛЬНОЕ

Самый яркий пример полузабытого российского рыбного бренда. Пластовали больших рыб и готовили особым образом (без костей, только «тело» рыбы, отсюда и название) тельное чаще всего в низовьях Волги, на Севере и в Сибири, где рыба была крупнее, чем в небольших реках средней полосы. Хотя и здесь тельное из сомятины было желанным угощением на праздничных столах.



Павел Замолотов,  
фермер (Архангельская область):



«Я всегда знал про рыбные традиции нашего Севера. Они тебя здесь буквально окружают со всех сторон. И кстати, есть интересные местные и 'прицельные' старинные блюда, в которых необычно сочетается рыба и мой собственный фермерский продукт — молоко. Согласитесь, непривычно для современного человека. А между тем это невероятно вкусно! Например, каларуокка, карельская молочная уха. Ее сейчас мало кто умеет делать правильно. Много тонкостей. Например, за пять минут до конца варки рыбный бульон надо пропустить через толстый слой древесного (березового) угля. Ну кто будет так заморачиваться? А жаль. В отличие от русской ухи, в каларуокки чего только нет: молоко, яйца, сосновые или березовые почки, ржаная мука, сушки и даже мох!»



## рецепт

**Ингредиенты:** 750 г рыбы, 2 ст. ложки пшеничной муки, 0,5 луковицы, 0,5 корня петрушки, 2–3 лавровых листа, 7–8 горошин черного перца, 0,25 ч. ложки семян аниса или фенхеля, 2 ч. ложки соли с верхом, 1,25 л воды.

## Приготовление:

1. Рыбу очистить от чешуи и плавников, распластовать вдоль хребта на две половинки, не снимая кожу, освободить каждую половинку от костей и туго свернуть в виде рулета, перевязать ниткой. Свернутые половинки рыбы хорошо обвалять в муке и уложить плотно в марлевую или бязевую салфетку, туго перевязав ее суровой ниткой или шпагатом.
2. Подготовить подсоленный кипяток с луком и пряностями и опустить в него тельное в салфетке на 15 минут.
3. Дать тельному остыть в салфетке 5 минут, затем вынуть и подавать в теплом виде с теми же гарнирами, что и отварную рыбу. Можно подать тельное и в холодном виде с хреном, для чего поставить его предварительно на холод и дать застыть.



## о ферме

Павел Замолотов — один из немногих, кто умно распорядился своим земельным паем 27 лет назад. Из развалившегося совхоза забрал (точнее, спас) 33 коровы и здание фермы на 100 голов. При поддержке Россельхозбанка понемногу восстановил производство. «Я человек, у которого в одном месте постоянно что-то свербит... — так характеризует себя Павел. — Не могу сидеть спокойно и смотреть, как все бурьяном зарастает! За эти годы я нашел точки, где можно заработать деньги. У нас свои молоковозы, мы три раза в неделю возим продукт потребителю. Теперь у нас уже две фермы и телятник».





## #КАЛЬЯ

**Рыбный предшественник рассольника, проник к нам от соседей-финнов через Карелию, Псков и Новгород. Второй по уровню «забытости» рецепт рыбной российской кухни. А зря. Кальи в России ели больше 300 лет! Для кальи использовали обычно только жирную рыбу, преимущественно красную, и наряду с рыбой в нее клали икру.**



### Занимательный факт:

печень трески «по-мурмански» — это консервы, которые отличаются высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот ОМЕГА-3, витаминов А, Д и Е, представляют собой источник витамина В<sub>2</sub>, а также полиненасыщенные жирные кислоты ОМЕГА-6. В производстве используется только механически обработанная свежая печень трески и поваренная соль.



### рецепт

#### Ингредиенты:

1,5 кг рыбы, 1,5–1,75 л воды, 2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 3–4 картофелины, 0,5 лимона, 2 луковицы, 1 лук-порей, 1 петрушка (корень и зелень), 1 морковь, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка укропа, 5–6 тычинок шафрана, 1 ст. ложка свежего или 1 ч. ложка сухого эстрагона.

#### Приготовление:

подготовить овощной бульон, затем долить в него отдельно прокипяченный огуречный рассол, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, после чего опустить рыбу, нарезанную крупными кусками. Варить от 8 до 20 минут в зависимости от сорта рыбы. Заправлять пряностями так же и в том же порядке, как уху. В заключение положить укроп, часть порея, эстрагон, выдавить сок лимона в уже снятую с огня калью и дать ей настояться.



*Вера Гальдикене,  
фермер (Псковская область):*



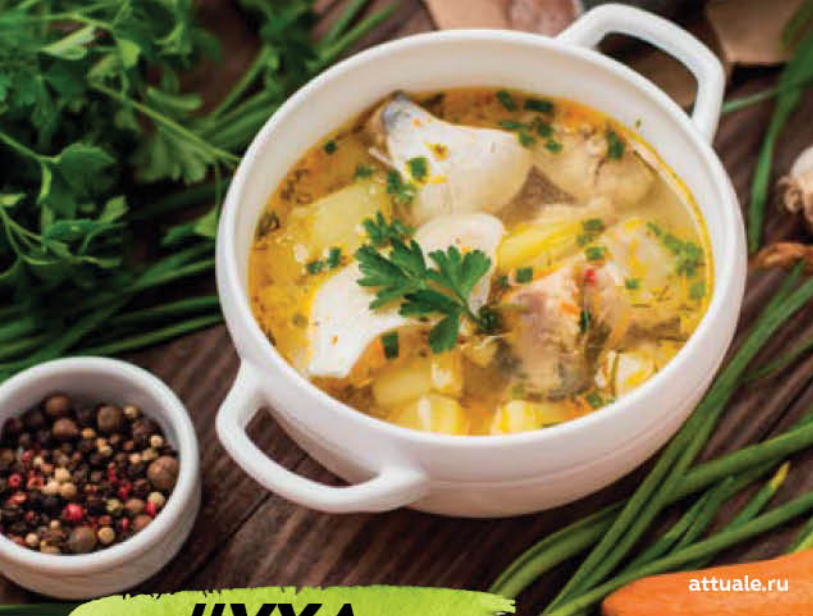
«У нас на Псковщине кальи еще помнят многие старики. И рецептами делится охотно. У меня в личной книге рецептов есть несколько таких».



### о ферме

Пять видов сыра, два вида сырных палочек, творог, сметану разной жирности, сливки, молоко, топленое и простое — всё это производит небольшое, но очень «вкусное» фермерское хозяйство Веры Гальдикене. А началось все с кредита в Россельхозбанке в 2014 году — на покупку 32 нетелей. «Всё молоко, что производим, мы сами и перерабатываем», — рассказывает Вера. — Делаем масло, творог, сметану, но основная наша продукция — рассольные сыры. Нам очень помог грант на развитие семейной животноводческой фирмы в 5,5 млн рублей, который мы получили в 2016 году. На эти деньги установили молокопровод, купили пресс-подборщик, обмотчик рулонов сенажа, сделали ремонт в коровнике, оборудовали убойный пункт, открыли цех по переработке молочной продукции».





attuale.ru

## #УХА

Пожалуй, самое известное рыбное блюдо, сохранившееся до наших дней. Причем уха – это не «рыбный суп», как иногда ее воспринимают. Главное в ухе – прозрачный бульон, который нельзя заправлять, как рыбный суп, маслом, крупой, мукой, пережаренным луком и т. п.



### кулинарная география

#### Поморская уха (Архангельск)

готовится из морской рыбы. Надо также выбирать для ухи более молодую, мелкую рыбу, стараясь к тому же брать менее подверженную порче хвостовую часть. Наиболее удачно для ухи сочетание нежирной рыбы (трески, ледяной, макроруса, вомера) с жирной (палтусом, морским окунем, сквамой, нототенией).

#### Чудская уха (Псков)

готовится из снетков, озерной разновидности корюшки.

#### Волжская уха (Астрахань)

готовится из стерляди.

#### Донская уха (Ростов-на-Дону)

готовится из нескольких видов речной рыбы с добавлением помидоров.

#### Лачская уха (окрестности Онежского озера)

готовится из сушняка – высушенной в русской печи мелкой рыбешки, в основном ершей, окуньков, снетков, с добавлением соленых рыжииков.



Николай Лепин  
(Омская область):

«Наша Омская область – рай для рыбаков. В могучем Иртыше какой только рыбы не водится – и окунь-щука, и европейская ряпушка, и даже стерлядь! Ну а где рыба – там и уха. Особенно хороша уха из только что пойманной рыбы, сваренная на тавежном костре. Наши рыбаки обычно добавляют в нее уголек из костра, от хвойного дерева – кедра, сосны или лиственницы. Он придает бульону неповторимый привкус и аромат дымка».



### Рыбное достояние Оренбурга

Ириклинское водохранилище является самым большим в Оренбуржье и хорошо известно своим богатым рыбным миром. В нем обитают примерно 40 различных видов рыб, среди которых белый амур, ручьевая форель, окунь и, конечно же, ириклинский лещ. Сегодня эта рыба пользуется наибольшей популярностью далеко за пределами области. Отличные свойства воды помогают рыбе демонстрировать высокие средние показатели по размеру и весу, а благоприятная экология способствует быстрому размножению. Кстати, ириклинский лещ – аборигенный вид леща, который обитал на Урале еще до возникновения

Ириклинского водохранилища в 1955 году. А для гурманов отметим – благодаря проточной питьевой воде водохранилища у мяса ириклинского леща отсутствует запах тины.





# АВОРОНКИ, ИЛИ ПЕЧЕНЬЕ ВМЕСТО ПРОГНОЗА ПОГОДЫ

КАК И БОЛЬШИНСТВО ЯСТВ, ПЕЧЕНЬЕ В СТАРИНУ ИМЕЛО СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ. ВКУСНОЕ И КАЛОРИЙНОЕ, УДОБНОЕ ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ, С БОЛЬШИМ СРОКОМ ГОДНОСТИ, ДА ЕЩЕ К ТОМУ ЖЕ РАСПИСАННОЕ ОБЕРЕЖНЫМИ УЗОРАМИ, ПЕЧЕНЬЕ СТАНОВИЛОСЬ НЕЗАМЕНИМЫМ СПУТНИКОМ ЧЕЛОВЕКА, ОТПРАВЛЯЮЩЕГОСЯ В ДОРОГУ, А ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ – НАСТОЯЩИМ СЕМЕЙНЫМ ОБРЯДОМ.

Вкус, внешний вид и традиции приготовления печенья зависят от климатических особенностей региона. На севере – твердое ржаное тесто с имбирем и гвоздикой, которое остав-

ляли созреть на морозе на неделю, а то и больше. На юге – нежная хрустящая выпечка с орехом и кардамоном, приготовленная шумной компанией.



# #МОСКОВСКИЕ ЖАВОРОНКИ

Московские жаворонки – единственная разновидность обрядовой выпечки, которая выпускалась хлебокомбинатами столицы и области.

В массовом производстве печенье в виде летящих птиц появлялось каждый март, один раз в году, вплоть до конца 70-х годов прошлого века. Это один из единичных случаев, когда промышленность участвовала в соблюдении традиции, связанной одновременно и с православием, и с язычеством.



Сергей Балаев, фермер (Москва):

«У московских жаворонков есть принципиальное отличие от архангельских или, например, рязанских. Региональные варианты – это булочки в виде сидящих птиц. Столичные предвестники весны – аккуратные печенья, их форма – жаворонки с расправленными крыльями. Очень жаль, что таких уже не выпускают наши комбинаты. Сезонность производства этого печенья поднимала настроение жителям города: жаворонки появились в продаже – весна пришла», – объясняет Сергей.



## о ферме

Сергей Балаев – владелец «Экодеревушки», где разводят коз, овец, свиней, а также крокодилов и виноградных улиток. «Я один из немногих фермеров, которым на руку контрастный московский климат: благодаря ему у улитки появляется главное качество – мягкая нога. Поэтому у нас даже эскарго – французское блюдо из улиток – лучше, чем в самой Франции. Я не шучу: заезжали дегустаторы из Франции и поставили нам 10 по десятибалльной шкале», – делится успехами Сергей. Благодаря поддержке РСХБ он смог проявить себя: сегодня, по оценке журнала National Geographic, ферма Сергея входит в десятку лучших в России. В планах – поставить на территории шесть-семь юрт для туристов.



## рецепт

### Ингредиенты:

Пшеничная мука – 1 стакан. Горячая вода – 1/3 стакана. Сахар – 2 столовые ложки. Подсолнечное нерафинированное масло – 3 столовые ложки. Разрыхлитель – 1/3 чайной ложки, соль – щепотка. Изюм, курага – по вкусу.

### Приготовление:

в воде разведите соль, сахар и мёд. Постепенно добавляйте просеянную муку. Оцените консистенцию, при необходимости добавляйте еще муки. Тесто вымешивайте не меньше 15 минут. Раскатайте, с помощью формочек вылепите жаворонков. Выпекайте 15–20 минут в духовке, разогретой до 180 градусов.



### Занимательный факт:

давным-давно перепечи в удмуртской кухне занимали особое место, их считали ритуальным блюдом. В наше время удмуртские перепечи представляют собой открытые ватрушки из пресного теста с любой начинкой: мясной, грибной, яичной или овощной.





# #АРХАНГЕЛЬСКИЕ КОЗУЛИ



Козули – ароматные фигурки из теста – в качестве обрядовой выпечки встречаются в нескольких регионах страны, но именно архангельские съедобные сувениры являются печеньем. Расписные домики и елочки употребляют не только в качестве угощения – их хранят как обереги и талисманы. Узоры северного печенья, как считали наши предки, защищают хозяев от разных бед, поэтому расписывают его так же, как и много веков назад – а появились архангельские козули в том виде, в котором они и сегодня существуют, еще в XVIII веке. Впрочем, их состав и процесс приготовления тоже не меняются – лучший способ передать через вкус печенья пряность, стойкость и аскетичность Русского Севера еще не нашли.

## рецепт

**Ингредиенты:** масло сливочное – 50 г, желток куриного яйца – 1 шт., яйцо перепелиное – 1 шт., белок перепелиного яйца – 1 шт., мука – 300 г, сахар – 200 г, сода – 0,25 г, соль – 1 щепотка, кардамон – 0,25 ч.л., имбирь – 0,25 ч.л., гвоздика – 0,25 ч.л., орех мускатный – 0,25 ч.л., корица – 1 ч.л., уксус – 2 капли, вода (кипяток) – 180 мл.

**Приготовление:** пережечь 125 г сахара, растворить в 180 мл кипятка, размешать в сиропе сливочное масло, добавить заранее приготовленную болтушку из желтка и перепелиного яйца. Посолить, высыпать все специи. Не переставая размешивать сироп, постепенно всыпать муку. Тесто вымешивать не меньше 15 минут, затем накрыть пленкой

и поставить в прохладное место на неделю.

После созревания в холоде тесто должно отлежаться при комнатной температуре не меньше часа. После этого добавить в него еще 0,3 кг сахара и раскатать до толщины 0,5 см, вырезать формочками, смазать печенья яйцом, взбитым с водой в соотношении 1:1. Выпекать около 10 минут при 200 градусах.

Готовым козулям дать просохнуть. После этого предстоит самая ответственная работа – украсить выпечку глазурью. В старину обереги расписывали брусничным или клюквенным соком. Сегодня для росписи можно использовать сахарную глазурь – хорошо растереть взбитый перепелиный белок с сахарной пудрой, добавить две капли уксуса. Оставить на столе до полного высыхания узоров.



**Занимательный  
факт:**

в приготовлении архангельских козуль всегда участвовали мужчины – вымешивали крутое тесто и гнули из железа контурные формы фигурок животных и птиц. Между соседями этот процесс являлся своеобразным соревнованием по креативу. Формочки хозяйки бережно хранили и передавали по наследству.



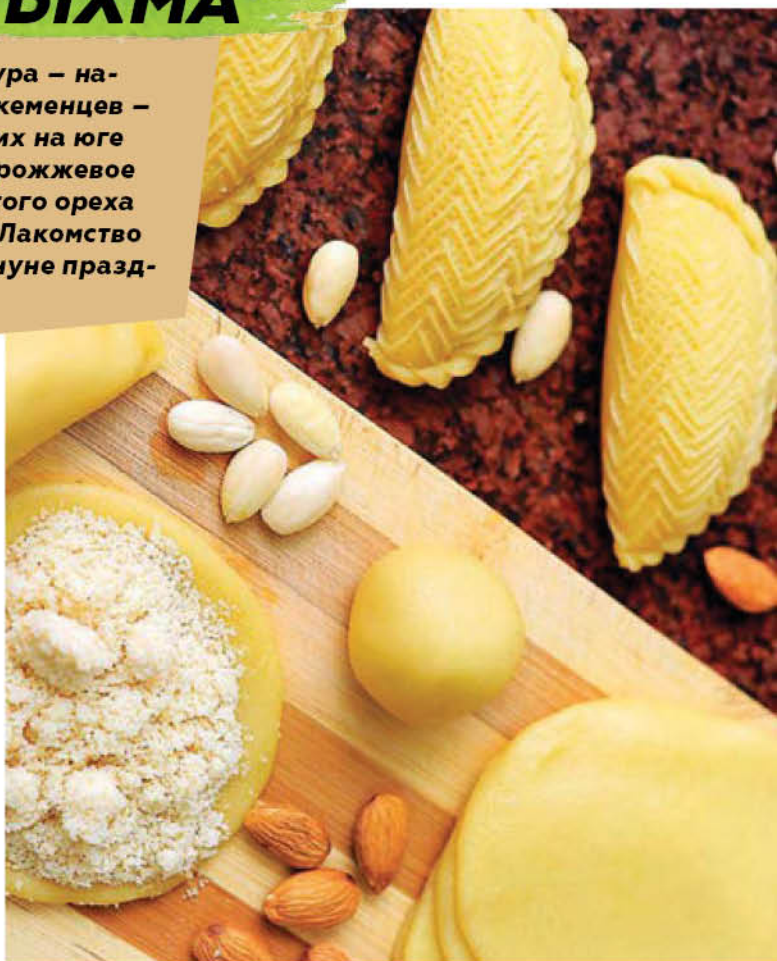
## ИСТОРИЯ КОЗУЛЬ

Раньше, чтобы получить характерный темный цвет, печенье делали из ржаной муки. И уже намного позже – из пшеничной с добавлением пережженного сахара. Сегодня доступны оба варианта, главное – подготовить правильный темный фон, на котором узоры будут смотреться более выигрышно. Рецепт козуль составляли с учетом, что выпечка с обжаренной росписью должна храниться как можно дольше. А благодаря наличию в тесте имбиря и гвоздики сладкие обереги могут не терять свои свойства от двух месяцев до года – особенно если их положить в герметичную упаковку.

## #ШЕКЕРТЫХМА

**Шекертыхма или шекербура – национальное печенье терекменцев – азербайджанцев, живущих на юге Дагестана. Это сладкое дрожжевое тесто с начинкой из молотого ореха с сахаром и кардамоном. Лакомство готовится не только накануне праздников.**

Во время обязательного для мусульман поста Рамадан шекербура одно из немногих лакомств, которое может зарядить энергией. Готовят печенье дагестанские хозяйки сообща – собираясь родней или по-соседски, процесс это нелегкий, может затянуться на несколько часов. Терекменцы утверждают, что обязательное условие удачной выпечки – хорошее настроение, а за разговорами и шутками сладость всегда получается на ура – хрустящей, несмотря на наличие дрожжей в тесте, нежного, солнечного цвета – как и положено южному лакомству.





# ЗАЕДКИ,

## ИЛИ КАК ПОДСЛАЩИВАЛИ ЖИЗНЬ В РАЗНЫХ РЕГИОНАХ РОССИИ



**ЗАЕДКИ** – СОБИРАТЕЛЬНОЕ НАЗВАНИЕ ДЛЯ ОРЕХОВ, СУШЕНЫХ ЯБЛОК, МЕДОВЫХ СОТ, СЛОВОМ, ВСЕХ ВКУСНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ КОГДА-ТО ПОДНИМАЛИ НАСТРОЕНИЕ НАШИМ ПРЕДКАМ. С НАЧАЛА XIX ВЕКА, КОГДА В СТРАНЕ НАЧАЛИ ПОЯВЛЯТЬСЯ ЗАВОДЫ ПО ПОЛУЧЕНИЮ САХАРА ИЗ СВЕКЛЫ, АССОРТИМЕНТ ЛАКОМСТВ ЗНАЧИТЕЛЬНО РАСШИРИЛСЯ. ЗАЕДКИ ЯВЛЯЛИСЬ НЕ ПРОСТО СЛАДОСТЯМИ, А НАСТОЯЩИМИ СОЦИАЛЬНЫМИ МАРКЕРАМИ. ДАЛЕКО НЕ ВСЕ МОГЛИ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ «ЗАЕСТЬ» КИСЛЫЕ ЩИ ИЛИ НЕСЧАСТНУЮ ЛЮБОВЬ – ЦЕНА НА ГОРСТКУ ИЗДЕЛИЙ ИЗ САХАРА БЫЛА ВЫШЕ, ЧЕМ НА КОРОВУ.

## #ЛЕДЕНЦЫ



**Родина сахарного петушка на палочке – Рязань. Именно в Рязанской губернии герой Бородинского сражения Николай Шишков открыл один из первых свекольно-сахарных заводов, он же впервые изготовил леденец в форме петушка, используя сахар, а не мёд с патокой.**



*Сергей Пеньшин (Рязань):*

**ВВ** «Уже много лет рязанская сахарная свекла участвует в производстве сладостей для жителей всей нашей страны. В моем хозяйстве тоже выращивают эту культуру. О деталях получения сахара из свеклы у нас даже экскурсоводы рассказывают – несколько лет назад в Рязани открылся музей истории Рязанского леденца «М. И. Р. Леденца».

### о фермере

Александр и Сергей Пеньшины – владельцы семеноводческого хозяйства «Урожайное» по выращиванию пшеницы и семян горчицы высокой степени очистки. В стране всего производится около 20 тысяч тонн белой горчицы. Из них свыше 13 тысяч – в хозяйстве Пеньшиных. У братьев грандиозные планы. «Мы ведь даже не до конца понимаем, что такое почва и какие процессы в ней происходят, она похожа на живой организм», – рассказывает Александр, выполняющий в хозяйстве функции главного агронома.



## #БАЛАБУШКИ



рецепт

**Ингредиенты:** ягоды – 2,5 кг,  
сахар – 1,25 кг, вода – 2 литра.

### Приготовление:

ягоды вымойте, переберите (фрукты нарежьте ломтиками), выложите в глубокий таз, засыпьте сахаром и оставьте на несколько часов – чтобы пустили сок. Затем откиньте на сито, а в ягодный сироп влейте воду, доведите до кипения, варите 5–7 минут, снимая шумовкой пену. Ягоды залейте

Сухое варенье, киевские цукаты или «балабушки» – одно из самых популярных лакомств XIX века, которое изобрел киевский купец Семен Балабуха. Его младший сын Александр, активно развивавший семейный бренд, открыл кондитерскую лавку на Невском проспекте в Санкт-Петербурге. Засахаренные ягоды и кусочки фруктов пришлись по душе столичным жителям, правда, позволить их себе могли только самые обеспеченные петербуржцы. Наличие в доме рецепта балабушек стало признаком хорошего тона и достатка, а повар каждого знатного дома пытался по-своему повторить мастерство Балабухи и подсластить жизнь господ.

горячим сиропом, оставьте на 3–4 часа. Снова слейте сироп, доведите до кипения, залейте ягоды и выждите три часа. Повторите процедуру еще два раза, чтобы ягоды хорошо пропитались сиропом. Дно емкости для духовки застелите пергаментом, ягоды выложите в один слой, отправьте сушиться на 5–6 часов в духовку при 40–50 градусах, обваляйте в сахарной пудре. После в течение двух дней «балабушки» должны дозреть на сквозняке.

## #СМОЛЕНСКИЕ КОНФЕКТЫ

200 лет назад к столу императрицы Екатерины II, императоров Павла I и Александра I появились смоленские конфеты. Это залитые сахаром фрукты: яблоки и груши, которые в процессе приготовления превращаются в натуральное и полезное лакомство. Кусочки фруктов по вкусу не похожи ни на одну известную сладость, их еще называют сухим вареньем.



## #ВОСТОЧНЫЕ ЗАЕДКИ

Чак-чак как раз можно назвать современной восточной заедкой. Башкирский чак-чак считается национальным десертом, и многие до сих пор подают огромные порции в день свадьбы. Кусочки получаются крупными, иногда добавляют цукаты и орехи. Казанский чак-чак отличается размером, считается, что название происходит из слова «чуть» (очень маленькие кусочки теста), то есть собран из множества мелких «чуть-чутей». Кстати, пирамидки из тончайших нитей мёда и муки – талкыш калеве – являются настоящим сладким фаворитом Татарстана. И несмотря на простые ингредиенты, растягивание готовой смеси требует сосредоточенности и ловкости рук.



# И КРА:

## ОТ КОРМА ДЛЯ СОБАК ДО ЦАРИЦЫ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

НЕМНОГИМ БОЛЕЕ СТА ЛЕТ НАЗАД ИКРЫ В РОССИИ ДОБЫВАЛИ СТОЛЬКО, ЧТО МЕРИЛИ ЕЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО БОЧКАМИ. ПРОСТОЙ ЛЮД ДОБАВЛЯЛ ИКРУ В СУПЫ И КАШИ, СУШИЛ, КОПТИЛ И ВЯЛИЛ. ПРИЧЕМ – ЧЕРНУЮ. КРАСНУЮ ИКРУ ДО СЕРЕДИНЫ XIX ВЕКА ЕЛИ ТОЛЬКО БЕДНЯКИ В ПРИМОРСКИХ РАЙОНАХ. ДЕЛИКАТЕСОМ КРАСНАЯ ИКРА СТАЛА УЖЕ В СОВЕТСКОЕ ВРЕМЯ. МАЛО КТО ЗНАЕТ, НО НА ДОХОДЫ ОТ ЭКСПОРТА ИКРЫ БЫЛ ПОСТРОЕН РОССИЙСКИЙ ФЛОТ ПЕТРА I И ОСНОВНЫЕ ИНДУСТРИАЛЬНЫЕ ГИГАНТЫ СССР В 1930-е.

## #ИКРА ЧЕРНАЯ

Со времен царя Алексея Михайловича интерес иностранных купцов к астраханской икре и осетровым был чрезвычайно высок. Однако первым указом от 1669 года о регулировании рыбной ловли на Волго-Каспии царь установил на этот промысел казенную монополию, сделав икру устойчивой статьей дохода. Уже в начале XVIII века, на протяжении всего царствования Петра I, почти 80% черной икры шло на экспорт. Доходы же от поставок редкого деликатеса в Европу по указу Сената от 2 марта 1725 года направлялись на финансирование русского военного флота.



## #АСТРАХАНСКАЯ ОСЕТРОВАЯ ИКРА

хорошо известна не только у нас, но и во всем мире. На протяжении столетий она считалась одним из лучших видов продукта с исключительными вкусовыми, полезными и потребительскими свойствами. Кстати, за несколько веков сложились трудовые династии, передающие тайны рецептов приготовления астраханской икры из поколения в поколение по сей день.



Александр Тырцев, фермер (Сахалин):



«У нас на Сахалине часто готовят красную икру-пятиминутку. Засаливают ее в крепком тузлуке всего несколько минут, поэтому хранится она совсем недолго. Зато вкус получается необыкновенно нежным».



о ферме

Стать фермером Александр Тырцев решил пять лет назад, после первой выращенной на подоконнике грибочки. Он в числе первых на Сахалине получил свой «дальневосточный гектар» и начал там строительство грибной фермы. «Конкуренция в рыбной отрасли на Сахалине очень большая. А грибы у нас никто не выращивает», — рассказывает Александр. Сейчас каждый месяц грибная ферма дает 200–300 кг вешенок: их охотно берут в магазинах. «Наши вешенки дороже китайских, но люди их распробовали и знают, что они вкуснее. Так что планируем расширяться. Начали строить цех для выращивания грибов в больших масштабах, на 10–12 тонн в месяц. Хотим выйти и на экспорт!»

## #ИКРА ЩУЧЬЯ

**Незаслуженно забытая классика русской кулинарной традиции — это янтарная щучья икра. Именно этим лакомством исстари угощали на Руси почетных царских гостей, ведь щучья икра прекрасно сочетается практически со всеми традиционными ингредиентами национальной кухни — перепелиными яйцами, сметаной, петрушкой, репчатым луком, картофелем и сливочным маслом.**



рецепт

**Астраханские оладьи из щучьей икры**

**Ингредиенты:** икра щуки — 300 г, яйцо — 1 шт., мука — 2 ст. л., соль по вкусу, растительное масло для жарки, сметана.

**Приготовление:**

очистите икру щуки от пленок, промойте, посолите, смешайте с яйцом и мукой. Оладьи жарьте на разогретой смазанной сковороде на среднем огне до готовности. Подавайте со сметаной.

Алексей Киселев, фермер (Астраханская область):



«Многие астраханцы считают, что щучья икра — самая полезная, дает силу и заряжает бодростью. У нас даже варят специальный лекарственный бульон из щучьих голов и хребтов и пьют им выздоравливающих».



о ферме

Родители Алексея Киселева — потомственные сельчане: отец был бригадиром в колхозе, выращивал рис. Мама, кубанская казачка, работала с ним. В 2012-м Алексей тоже решил стать фермером. Дело пошло не сразу: в первый год овощи не уродились. Но фермер не опустил рук, купил насосные станции, настроил полив.

Сейчас у Алексея — первое место по обороту раннего картофеля в России. Климат на Волге резко континентальный, с сильными перепадами дневных и ночных температур, поэтому вкус у овощей получается особенно насыщенным. «Помогли бы нам со сбытом, а уж я готов вырастить овощей на всю страну!» — улыбается Алексей.

### КАКАЯ БЫВАЕТ ИКРА

Самая дорогая в мире **икра белуги** — «золотая икра», добываемая в Иране от столетней белуги-альбиноса. Ее расфасовывают в баночки из чистого золота 995-й пробы. Стоимость баночки может достигать €18,500 за килограмм.

**Осетровая икра** обладает острым вкусом, с нотками моря и водорос-

лей. **Севрюжья икра** — самая калорийная из-за повышенного содержания жиров.

**Лобанью икру** после посола в ястыках провяливают и покрывают слоем парафина.

**Судачью икру** протирают через сита-грохотки и затем засаливают. **Икру леща мож-**

**но есть в сыром виде. Гурманы рекомендуют есть ее как самостоятельную закуску.**

**Икра горбуши** завоевала народную любовь благодаря своему универсальному вкусу и высокой плодотворности рыб.

**Кетовая икра** — самая жирная среди красной икры.





# КАРАВАЙЦЫ, или СОЛНЦЕ НА СКОВОРОДКЕ

ПЕРВЫЕ БЛИНЫ ПОЯВИЛИСЬ НА РУСИ В НАЧАЛЕ XI ВЕКА. ГОВОРЯТ, НЕРАДИВАЯ ХОЗЯЙКА СЛУЧАЙНО ЗАБЫЛА В ПЕЧИ ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ – ОН УСПЕЛ ПОРЯДКОМ ПОДРУМЯНИТЬСЯ И ПРИШЕЛСЯ ПО ВКУСУ ГОСТЯМ.

В КАЖДОМ РЕГИОНЕ СВОИ ТРАДИЦИИ: В СИБИРИ ПЕКЛИ ТОНКИЕ БЛИНЧИКИ, В ЦЕНТРАЛЬНОЙ РОССИИ – ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЫ, А В ПСКОВЕ И НОВГОРОДЕ – ПШЕНИЧНЫЕ СО СНЕТКАМИ. БЛИНЫ, БЛИНЧИКИ И БЛИНЦЫ СЧИТАЛИСЬ НА РУСИ ТРЕМЯ РАЗНЫМИ БЛЮДАМИ. РУССКИЕ ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ БЫЛИ ТОЛСТЫМИ, ПУХОВЫМИ. ПРОДУМЫВАЛИ ИХ ЗАГОДЯ, ОПАРУ СТАВИЛИ ЗА ДВА-ТРИ ДНЯ. БЛИНЧИКАМИ НАЗЫВАЛИ ТОНКИЕ БЛИНЫ НА МОЛОКЕ. БЛИНЦЫ ЖЕ ПЕКЛИ В ПОСТ, БРАЛИ БУТЫЛКУ КИСЛЫХ ЩЕЙ, РАЗВОДИЛИ С ВОДОЙ И МУКОЙ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛОСЬ ЖИДКОЕ ТЕСТО, И ПЕКЛИ ПОСТНЫЕ БЛИНЫ.



# #КАРАВАЙЦЫ

В Рязанской губернии тонкие, почти прозрачные блинчики из пшеничной муки с хрустящими краями – каравайцы – всегда были любимым угощением. Как и откуда пошло это название, установить невозможно: слово это встречается только в словаре Владимира Даля. Главное отличие каравайцев от других блинов заключается в том, что пекут их только с одной стороны, чтобы избежать подгорания тонкого и нежного теста.



## рецепт

**Ингредиенты:** мука – 250 мл, яйцо – 3–4 шт., молоко – 0,5 л, масло растительное – 3 ст. л., сахар – 2 ст. л., соль – 1 ч. л., сало – 50 г для смазывания сковороды.

### Приготовление:

просейте муку, взбейте яйца с сахаром и солью. Молоко нагрейте. В яичную массу добавьте 1/3 молока. Добавьте просеянную муку, влейте еще 1/3 молока и перемешайте. Оставшееся молоко доведите до кипения и влейте в тесто тонкой струйкой. Добавьте растительное масло и перемешайте. Выпекайте на сильно нагретых сковородках. Жарьте каждый караваяц на одной стороне в течение нескольких секунд.

Сергей Лещенков  
(Оренбургская область):



«Что такое каравайцы – далеко не каждый житель России сможет ответить. А вот мы частенько ездим к родне в Рязань и знаем, какая это вкуснотища. Видели бы вы, как рязанские бабушки успевают жарить эти тонюсенькие блинчики сразу на 3–4 сковородках! Приезжайте в августе на агрофестиваль «Рязанский караваяц» – сами все увидите и попробуете».



## о ферме

До перестройки Сергей Лещенков работал водителем в колхозе, а когда предприятие обанкротилось, взял судьбу в свои руки и стал фермером. Начал с бахчевых культур – ведь в родном Соль-Илецком районе арбузов выращивают даже больше, чем в Астрахани и в Волгограде вместе взятых! В последние годы основное внимание в хозяйстве уделяют зерновым культурам – выращивают рожь, ячмень и пшеницу.





## #ПАЧАТ

Солнечно-золотистый румяный пачат считается одним из символов мордовской кухни. Пекут эти пышные пористые дрожжевые блины на сковородке, из пшеничной муки и пшенной крупы, а подают со сметаной, мёдом, ряженкой и вареньем.



## #ЛАУЫЗТА

В Осетии дрожжевые блины с чесночным соусом готовят раз в год, на «блинные поминки» ко Дню поминовения всех усопших. Простое

тесто замешивают только из муки, соли, воды и дрожжей. Едят такие блины только внутри своей семьи, угощать ими посторонних не принято.

## #ТЭБИКМЭК



Татарские ажурные дрожжевые блины из манной крупы или ее смеси с пшеничной мукой больше напоминают кружево. Готовят их одновременно и на дрожжах, и на соде, и на молоке, и на кефире: смешивают теплое молоко, дрожжи, сахар и соль, яйца, манку и муку. Когда опара подойдет, добавляют кефир с содой и сразу начинают печь блины.



## #КОМАНМЕЛНА

Слово это переводится с марийского языка как слоеный («коман») блин («мелна»): первым при приготовлении на сковороде выкладывают слой крутого пресного теста из ржаной муки и яиц. Смазывают схватившийся блин слоем из овсяной муки или манной крупы и простокваши или кефира. Ждут, когда подрумянится, и выкладывают третий слой из овсяных хлопьев, замоченных в сметане на несколько часов. Переворачивают блин и щедро промазывают сливочным маслом. Приготовленные таким образом марийские блины похожи на открытый пирог.



Валерий Кольцов,  
фермер (Республика Марий Эл):



«Нация марийская команмелна гораздо толще традиционных блинов и оладий, один блин может получиться толщиной до семи миллиметров. Раньше такие блины пекли только в русских печах, а сейчас их можно готовить в духовке или просто на сковороде».



### о ферме

Отработав полжизни на заводе, Валерий Кольцов решил стал фермером — земля к себе позвала. Купил старый трактор и начал сажать картошку, капусту, морковь, свеклу. Сейчас овощами засажено 110 гектаров. Фермер планирует расширить хозяйство: взял в аренду землю, собирается построить еще один ангар. Помогает Россельхозбанк: Валерий не раз обращался в банк за кредитом и всегда получал нужную сумму.

## #ТАБАНИ



Пористые дрожжевые удмуртские блины табани раньше запекали в печи, а сейчас готовят в духовке. Тесто для них настаивают с вечера, пекут их часто с припеком из рубленого зеленого лука. Иногда удмурты готовят кровяные табани, заменяя молоко процеженной свиной кровью. Подают с холодным молочнo-яичным соусом зырет.





# АЗЫ, ИЛИ ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ СОЛНЦЕ, ВЕТЕР И СПЕЦИИ

ДЕЛАТЬ ЗАПАСЫ МЯСА ВПРОК В СТАРИНУ ПОЗВОЛЯЛИ ДРЕВНЕЙШИЕ СПОСОБЫ ОБРАБОТКИ – ВЯЛЕНИЕ И КОПЧЕНИЕ ГУСТЫМ ДЫМОМ. ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ТАКИМ ОБРАЗОМ МЯСО И КОЛБАСЫ МОГЛИ ХРАНИТЬСЯ В ХОЛОДНЫХ ПОГРЕБАХ ДО НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ.

На Севере традиционно заготавливали вяленую оленину: для этого мясо нарезали полосками и подвешивали над огнем. Особо ценились оленье грудинка и вяленая медвежатина – добыть медведя удавалось далеко не каждому охотнику. В рационе южных кочевых народов вяленое мясо играло ключевую роль наравне с молоком. Чаще всего здесь готовили вяленую конскую колбасу – казы, махан или суджук. На Руси обязательно готовили копченое мясо в Духов день, а дым делали погуще, на луковой шелухе и сырых хвойных дровах, чтобы отогнать от дома нечисть.



## **Занимательный факт:**

в старину готовые колбасы хранили вместе с зерном: зерно поддерживало постоянную температуру в ларе, и колбаса хранилась дольше.



## #КАЗЫ

Традиционную татарскую домашнюю колбасу – казы – готовили в старину только по большим праздникам и для угощения дорогих гостей. Вялили и варили колбасу поздней осенью: в это время забивали на зиму нагулявших жирок лошадей. Брли целое ребро с мясом и полоской жира, вымачивали в соли, засыпали специями и помещали в конскую кишку, иногда – вместе с костью. Татары чаще едят казы в вяленом и копченом виде, а башкиры и казахи предпочитают вареную.



Башкирский сыровяленый казы готовили всей семьей в строгом соответствии с канонами ислама, ведь от этого зависело процветание рода. В наше время продукт готовится из лошадей травяного откорма, которые пасутся в экологически чистых пастбищах и лугах

Башкортостана. А вот Марийский казылык из конины изготавливается из задней и лопаточной частей туши конины в специальных камерах при определённой температуре и влажности, где он вызревает в течение 4-5 недель.

## #ВОРОНЕЖСКОЕ САЛО



За уникальные свойства быстро утолять голод и прекрасно сочетаться почти со всеми традиционными кушаньями русского застолья сало называют едой беды, войны и праздничного стола. Копченое сало – визитная карточка Воронежской области, хвалят его даже гости с Украины. Местные жители советуют оценивать качество шпика по его толщине – срез должен быть 2,5–4 см – и цвету: правильное воронежское сало бывает только ровно-белого цвета со светло-желтой шкуркой.

## #ВЯЛЕНАЯ ОЛЕНИНА

Оленину в Республике Коми едят в замороженном, копченом и вяленом виде. Благодаря большому количеству протеина маленькая порция способна надолго насытить человека, отправляющегося работать на мороз. Куски оленины, предназначенные для вяления, пластуют в слегка замороженном виде – тонко нарезают поперек волокон, вымачивают, натирают специями – молотым черным перцем, ягодами можжевельника, тмином, майораном и розмарином – и вялят.



# #КАВКАЗСКАЯ БАСТУРМА

На Кавказе вяленое мясо готовят в густом слое специй. Знают и любят бастурму все кочевые народы: еще воины Чингисхана во время походов питались вяленой кониной. Для ее приготовления они просто складывали мясо под седло лошади – там из него быстрее выходила лишняя влага. Сейчас бастурму готовят в основном из говядины, а бычков для ее приготовления забивают осенью. Разделанные части туши вывешивают на веревках во двор вялиться на ветру и солнце. Правильная бастурма получается плотной на ощупь и коричневой изнутри.

## рецепт

**Ингредиенты:** говяжья вырезка – 1–1,5 кг, вода и крупная соль – сколько возьмете, смесь специй: 60 г чамана, 2 головки давленого чеснока, 1 ст.л. джамбила, 3 ст. л. сладкой паприки, 4 ч. л. чили, 1 ч. л. зиры.

### Приготовление:

вырезку промойте, обсушите, обильно посолите с двух сторон и поставьте в холодильник на двое суток. Переворачивайте каждые 12 часов и сливайте сок. Промойте, обсушите, заверните в ткань и поставьте под пресс на двое суток. За сутки до окончания прессования приготовьте смесь специй: смешайте пряности и чеснок в глубокой миске, залейте кипятком до получения кашицы. Шилом сделайте в мясе отверстие и протяните шнур для подвешивания. Залейте специями, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на сутки. Подвесьте вырезку в темном прохладном месте на 3–4 недели.

*Александр Пономарев  
(Ставропольский край):*



*«Мы в нашем хозяйстве  
в основном арбузы  
выращиваем,*

*но и без мяса тоже никуда.  
На Кавказе у каждой хозяйки  
есть свой секретный рецепт смеси  
специй для приготовления бастурмы, у многих даже  
специальные погреба имеются, чтобы вялить мясо».*



## о ферме

Заняться фермерским хозяйством Александр Пономарев решил в 1992 году. Сейчас «Пономарево» — известный на Ставрополье сельскохозяйственный торгово-развлекательный центр для семейного отдыха. Сюда часто приезжают семьи с детьми: собирать овощи, отдыхать в гамаке, играть в футбол на соломе. В хозяйстве есть целый парк соломенных фигур — дети его просто обожают. В приоритете у фермера — бахчевые культуры, но есть и зерно, и розы, и бобовые. Арбузы здесь растут не только зеленые и круглые, но и желтые, черные, треугольные, квадратные... В прошлом году арбуз из «Пономарева» стал победителем конкурса «Агробатл»: он оказался не только самым крупным (без малого 48 кг), но и самым сладким.





# ЯГУР И ДРУГИЕ ЛЕГЕНДЫ КАВКАЗА

КАВКАЗСКИЕ БЛЮДА, ОВЕЯННЫЕ ДЫМОМ ПЕЧИ И ВОЗДУХОМ ГОР, ВСЕГДА ПОМНЯТСЯ НАМ ОСОБЫМ ВКУСОМ И КРАСОТОЙ СТАРИННЫХ ТРАДИЦИЙ. ПО ЛЕГЕНДЕ, БОГ, ПРОХОДЯ НАД КАВКАЗСКИМИ ГОРАМИ, ОБРОНИЛ ТАМ НЕ ТОЛЬКО МЕШОК С РАЗЛИЧНЫМИ ЯЗЫКАМИ, НО И МЯСО С ХЛЕБОМ.

КУХНИ НАРОДОВ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА – АВАР, ЛЕЗГИН, КУМЫКОВ, ДАРГИНЦЕВ, ЧЕЧЕНЦЕВ, ИНГУШЕЙ, ЧЕРКЕСОВ, КАРАЧАЕВЦЕВ, ЛАКОВ, КАБАРДИНЦЕВ, АДЫГЕЙЦЕВ – ИМЕЮТ ОБЩИЕ ЧЕРТЫ, НО ГОТОВЯТ ИЗВЕСТНЫЕ БЛЮДА ПО-СВОЕМУ ЧУТЬ ЛИ НЕ В КАЖДОЙ ДЕРЕВУШКЕ.



Кстати, о галушках. Путешествуя по Ингушетии или Карачаево-Черкесии, попросите местных хозяек приготовить жижиг-галнаш или дулх халтам. И они подадут вам блюдо, пригото-

вленное по аутентичным рецептам, состоящее из четырех ингредиентов: мясо, галушки, чесночный соус и бульон. Вкус вас изумит!

## #ЩИПС

**Мясной соус. Но мало кто знает, что он является одним из самых старинных блюд адыгов. Упоминания о нем находятся еще в древнем нартском эпосе. Тонкости приготовления передаются в семьях от матери к дочери. Истинный щипс можно попробовать только в местных селениях. Но мы попробуем приготовить его на нашей кухне.**



### рецепт

#### Приготовление:

приготовить 2 л бульона из говядины или курицы (1 кг). Мясо вынуть, добавить соль с чесноком, накрыть крышкой. Пшено (6 ст. л.) замочить в теплой воде на 20 минут, слить воду. Сладкий перец (2 шт.) нарезать кубиками, перемешать с пшеном, пропустить три раза через мясорубку. Полученную смесь развести, помешивая, теплым бульоном – 0,3 л. Шинкованный лук (1 гол.) пассеровать в подсолнечном масле, добавить 2 щепотки жгучего перца, кориандр, перемешать и обжарить до золотистого цвета. Пшеничную муку (1/3 от количества крупы) развести в теплом бульоне – 1,7 л, процедить. Полученный раствор медленно влить в зажарку, перемешать, довести до кипения. Помешивая, ввести пшеничную массу. Варить на слабом огне 30 минут. Снять с огня, дать настояться 15 минут, накрыв кастрюлю полотенцем, а сверху – крышкой.

*Кемал Кубанов,  
фермер (село Усть-Джегуте):*



«Горячая баранья голова и сейчас у нас считается лакомством. По традиции голову барана предлагали старшему.

В нашем производстве мы тоже чтим традиции и сделали ставку на национальные деликатесы. Самый ходовой товар – пейма, сыровяленая колбаса из говядины».



### о ферме

В 2010 году Кемал Кубанов создал завод по изготовлению колбасных изделий, взяв кредит на постройку производственного цеха в Рос-сельхозбанке. Сейчас его ферма выпускает 20 наименований колбасных изделий.



Традиционные колбасы из ливера (сохта) и нутряного жира (джерме) — настоящие столпы **дагестанской кухни**. Но в этом регионе есть и редкое блюдо, которое готовят только здесь. Это суп шурва. Он чем-то напоминает шурпу, но вместо тушеных овощей в нем присутствует чечевица и рис. А также добав-

ляется кислый терн, сухие сливы или курага. **Северо-осетинская** историческая кулинарная традиция учит нас, что шашлык можно приготовить, даже когда от барашка не остается ни кусочка мяса: ахширф-амбал — бараны пещень, легкое и сердце жарились над горячими углями и позволяли накормить десятки людей.

## #ДАГЕСТАНСКАЯ БАРАНИНА



**Особый бренд региона.** Наибольшую ценность представляют тушки особой возрастом до полутора лет. Баранину варят, жарят, тушат, запекают, где-то — главный ингредиент, где-то — обязательное дополнение. В Дагестане одними из популярных национальных блюд являются хинкал и шашлык.



### Занимательный факт:

слово «шашлык» употребляют только русские, которые заимствовали его у крымских татар еще в XVIII веке («шишлик» от «шиш» — вертел) для обозначения блюд на вертеле, а из русского языка это слово уже перешло и в остальные европейские языки.

## #ДАГЕСТАНСКИЙ АБРИКОСОВЫЙ НЕКТАР

В старину роженицам сразу после рождения ребенка готовили кашу из абрикосового нектара. Она очень полезна — восстанавливает организм, очищает кишечник. Кстати, в Дагестане сосредоточено более 85% абрикосовых насаждений, имеющих в Российской Федерации.







## рецепт

**Приготовление:**

Лягур – 700 г. Репчатый лук – 2 головки, растительное масло, перец, соль. Мясо надрезаем тонкими полосками поперек волокон, не до конца, так, чтобы оно держалось и не распадалось на отдельные части. Посолить и поперчить. Луковицу нарезаем тонкими перышками и обжариваем в масле до золотистого цвета. Отдвигаем лук на край сковородки, кладем в то же масло мясо, а лук располагаем сверху. Когда с одной стороны мясо обжарилось, снова сдвигаем лук. Переворачиваем кусок мяса, накрываем его слоем того же лука. Доводим до готовности. Подаем лягур с кусками пасты. Если вы собираетесь варить макароны, не спешите. Кавказская, а точнее черкесская, паста – это не макароны. А круто сваренная пшеничная каша, которую режут ножом и подают вместо хлеба и гарнира одновременно.

*Хазрит Шибзухов*  
(Кабардино-Балкария):



«У нас в домашнем хозяйстве всегда был скот, за которым я привык ухаживать с детства. Отец в 1970-х приобрел трех буйволов – за большие по тем временам деньги. С тех пор я и занимаюсь их разведением».



## #ЛЯГУР

Это вяленое или сушеное мясо, рецепт которого пришел к нам с тех дальних времен, когда мужчины уезжали надолго в военные походы. Его готовят так же, как и сотни лет назад, – поздней осенью, когда стада возвращаются с летних пастбищ, а мухи исчезают. Тонкие пласты баранины, говядины солят, надевают на палки и вывешивают в тени, на сквозняке. Такое мясо используется всеми народами Северного Кавказа. Его можно съесть просто так, запивая чистой родниковой водой. Готовить как самостоятельное блюдо с гарниром, добавлять в супы, похлебки и пельмени. Поскольку городские жители вряд ли будут экспериментировать на своем балконе с кусочками бараньей ноги, предлагаем приготовить блюдо с использованием уже готового лягура.



## о ферме

Буйволы – неприхотливые животные. Жирность молока почти как у сливок – 8–10%. Из него можно делать не только масло, но и кефир, йогурт, айран. Очень вкусными, как в старину, получаются с буйволиным творогом кавказские (балкарские) лепешки – хэчины, а с молоком – лакумы (жареные пирожки без начинки). Мясо взрослого буйвола жестковато, конечно, но из телянка получается очень мягкий и сочный шашлык. В этом году у нас должно отелиться 14 буйволиц, так что ждем молодняк. Помощь в виде гранта от государства была бы очень кстати. В прошлом году не успели подать документы – будем пытаться участвовать в конкурсе в этом году!





# МЁД

МЁД НА РУСИ БЫЛ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ НАПИТКОМ ПРАЗДНИЧНОЙ ТРАПЕЗЫ. ОСОБОЙ СЛАВОЙ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ МОНАСТЫРСКИЕ МЕДОВАРЫ. САМ ЦАРЬ АЛЕКСЕЙ МИХАЙЛОВИЧ НЕОДНОКРАТНО ПОСЫЛАЛ ПОВАРОВ НА ВЫУЧКУ В ТРОИЦЕ-СЕРГИЕВ МОНАСТЫРЬ ВОЗЛЕ ХОЛМОГОР. С IX ВЕКА ПИЛИ «СТАВЛЕННЫЙ» МЁД: БРАЛИ ДВЕ ЧАСТИ МЁДА, СМЕШИВАЛИ С ОДНОЙ ЧАСТЬЮ ЯГОДНОГО СОКА: МАЛИНЫ, БРУСНИКИ ИЛИ СМОРОДИНЫ И ОСТАВЛЯЛИ БРОДИТЬ. ПОСЛЕ РАЗЛИВАЛИ ПО ДУБОВЫМ БОЧКАМ И ЗАРЫВАЛИ В ЗЕМЛЮ НА ЦЕЛЫХ 15 ЛЕТ! В XI ВЕКЕ НАЧАЛИ ГОТОВИТЬ «ВАРЕННЫЙ МЁД» С ДОБАВЛЕНИЕМ ВОДЫ И ХМЕЛЯ. НАПИТОК СОЗРЕВАЛ БЫСТРЕЕ, ПОЛУЧАЛСЯ БОЛЕЕ КРЕПКИМ, НО МЕНЕЕ КАЧЕСТВЕННЫМ. МЁД ВАРИЛИ С ДОБАВЛЕНИЕМ ФРУКТОВ, ЯГОД, ЗЕЛЕНИ И ОВОЩЕЙ. НАЗЫВАЛАСЬ ТАКАЯ СМЕСЬ – «СЫТА», А МЁД – «СЫТНЫЙ».



# МЕДОВЫЕ РЕГИОНЫ РОССИИ

## #АЛТАЙСКИЙ МЁД

Для того чтобы выжить в течение длинной зимы в суровых условиях высокогорья, алтайские пчелы вынуждены производить мёд с уникальными биологически активными веществами. Уникальный набор алтайских медоносов – дягиля, медуницы, донника, маральего корня, кровохлебки и многих других – придают высокогорному алтайскому мёду неповторимый вкус. Собирают здесь и бортовой горный мёд, он же дикий – один из самых редких и дорогих в мире. Его добывают специально обученные бортники из ульев диких пчел.



Среди монофлерных алтайских мёдов стоит выделить донниковый мёд, для него характерны светло-янтарный или белый цвет, а аромат напоминает ваниль. Донниковый мёд является одним из лучших сортов монофлерных мёдов в России.

Кстати, **амурский таежный мёд** – уникальный продукт. Пчелы собирают нектар из цветущих растений, которые растут только в амурской тайге, а некоторые из них занесены в Красную книгу.



### Занимательный факт:

выражение «медовый месяц» – не метафора. Молодоженам давали пить мёд для укрепления мужской силы и зачатия наследника.

## #БЕЛГОРОДСКИЙ МЁД

В южных регионах России и на Кавказе собирают кориандровый мёд. На языке пчеловодов его называют «коляндровым», а на Руси кориандр был известен как «кишнец». Еще одно название кориандра – кинза. Самое сложное в сборе такого мёда – привлечь пчел. Их отпугивает резкий неприятный запах нектара, поэтому пчеловоды устанавливают ульи так, чтобы они были окружены кустами кориандра. Мёд же благодаря ему получается пряным и душистым.



# #БАШКИРСКИЙ МЁД

Именно в Башкортостане разводят знаменитую породу пчел – бурзянскую бортевую. Они невероятно стойкие и приспособленные к жизни в непростых условиях Южного Урала с трескучими морозами и затяжными дождями. Это не мешает башкирским пчеловодам собирать самое большое количество мёда в России – по 5–6 тысяч тонн мёда в год. Наиболее популярные виды башкирского мёда – цветочный, гречишный и липовый.



Вилена Никитина

(Республика Башкортостан):

«Я про наши башкирские луга все знаю: я же потомственный фермер. Еще мой отец разводил лошадей у нас здесь, в экологически чистых местах. Видели, какое у нас разнотравье? Вот поэтому-то наш регион мёдом славится: пчеле есть с чего нектар собирать».



о ферме

Вилена Никитина выучилась на ветеринара и решила вернуться в деревню, чтобы помогать отцу – заводчику лошадей. «Со временем мы решили развивать агротуризм, устраивали гостям дегустации домашнего казылыка. Многие хотели купить деликатес, и мы начали делать его на продажу, – рассказывает Вилена. – Когда объемы выросли, было принято решение привлечь местных фермеров и зарегистрировать кооператив «Экопрод». Туда вошли 10 фермерских хозяйств из Чишминского и Иглинского районов. Сейчас кооператив предлагает более 50 видов мясной и молочной продукции, которая не раз брала призы на различных конкурсах. Например, на выставке «Агрокомплекс-2020» наш кумыс получил золотую медаль».

# #УИНСКИЙ МЁД

Каждый год в середине августа в селе Уинское Пермского края отмечают праздник Медовый Спас – к этому времени, по народным приметам, пчелы перестают носить медовый взятки с цветов. Подходит пора подрезать, «заламывать» пчелиные соты в ульях. Перед продажей вырезанные соты несут в церковь для освящения. Кстати, здесь расположен охраняемый заказник «Малиновый хутор», где обитают популяции редких верхнекамских среднерусских пчел, которые производят ценный мёд из почти 100 видов трав.

# #КРЫМСКИЙ МЁД

Пчеловоды говорят, что мёд похож на людей: никогда не встретишь двух одинаковых. Поэтому для того чтобы собирать мёд с одного определенного растения – монофлерный, были придуманы мобильные пасеки: ульи просто перевозят в места цветения, а иногда даже относят на руках, как в случае с горными каштанами на юге России. Визитными карточками Крыма могут считаться прозрачный акациевый и душистый лавандовый монофлерные сорта.





Арбузы в Соль-Илецке (Оренбургская область) выращивают с XIX века. Арбузы, выращенные в этом регионе известны не только своей сочностью и сладостью, но и способностью выдерживать низкие температуры и храниться до заморозков.

**Валентина Ситникова**  
(Ростовская область):

«Сто лет  
назад у нас на  
Дону арбузов  
выращивали больше, чем  
могли съесть и продать.  
Чтобы урожай не пропал,  
казаки научились сохранять арбузы  
свежими вплоть до Рождества. Арбузы  
солили, квасили вперемежку с капустой  
и, конечно, варили из них арбузный мёд –  
нардек. Хозяйки переливали готовый мёд  
в глиняные горшочки, прятали в прохладный  
погреб и доставали к чаю  
с хлебом или пышками».



## #НАРДЕК

**Самый распространенный десерт в конце XIX века за казачьим застольем был арбузный мёд нардек – каждая семья заготавливала минимум четыре ведра лакомства. Варили его из арбузов поздней осенью, когда основные запасы уже были проданы. Оставшиеся мелкие плоды разрезали пополам, ложками выбирали мякоть и, пропустив сквозь сито из конского волоса, уваривали в большом чугунном котле на открытом огне.**



### рецепт

**Ингредиенты:** мелкие спелые плоды арбуза.

### Приготовление:

арбуз разрезать, очистить от шкурки и семечек. Мякоть порезать на небольшие кусочки, сложить в марлю и выжать арбузный сок. Сок вылить в кастрюлю с толстым дном, поставить на огонь. Довести до кипения, уменьшить огонь и выпаривать сок, периодически помешивая. Варить до консистенции загустевшего коричневого сиропа, похожего на молодой мёд.



### о ферме

Фермерское хозяйство «Урожай-92» известно далеко за пределами Ростовской области. Мука из лучших сортов пшеницы без инородных добавок «Донская забава» на сельскохозяйственных выставках страны не раз признавалась лучшей. А начиналось все в далеком 1992 году, когда Валентина Ситникова с мужем решили попробовать заняться своим хозяйством. Сперва не хватало техники, знаний и профессиональных сотрудников, но настойчивость помогла преодолеть трудности. «Первые успехи мы увидели, когда начали изучать и применять технологию с удобрениями, с обработкой почвы, с выдерживанием паров. Как только начали бережно относиться к земле, начался рост урожая. Это придало нам оптимизма», – делится Валентина. У фермеров надежный тыл: районные власти поддерживают их во всех начинаниях.





# АСЛО, КОТОРЫМ НИЧЕГО НЕ ИСПОРТИШЬ

В СТАРИНУ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ПОСЛЫ И КУПЦЫ ИЗ ЕВРОПЫ И АЗИИ РУССКУЮ КУХНЮ НЕ ЖАЛОВАЛИ. ПРИЧИНОЙ ТОМУ БЫЛО МАСЛО. ЖАРИЛИ ЧАЩЕ ВСЕГО НА ТОПЛЕННОМ МАСЛЕ. ЧТОБЫ ЕГО ПРИГОТОВИТЬ, МОЛОКО ИЛИ СЛИВКИ ПЕРЕТАПЛИВАЛИ В ПЕЧИ. ОТДЕЛИВШИЙСЯ ЖИР ОСТУЖАЛИ И СБИВАЛИ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ДЕРЕВЯННЫМИ ЛОПАТКАМИ. СОЛЬ В ТАКОЕ МАСЛО НЕ ДОБАВЛЯЛИ, ПОЭТОМУ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ ОНО БЫСТРО ПОРТИЛОСЬ И НАЧИНАЛО ГОРЧИТЬ. ПРИ ЖАРКЕ ПРОГОРКЛОЕ ТОПЛЕННОЕ МАСЛО ЧАДИЛО, А ПИЩА ОТДАВАЛА ГОРЕЧЬЮ. С ПОЯВЛЕНИЕМ СЛИВОЧНОГО МАСЛА – ВОЛОГОДСКОГО И КУРГАНСКОГО – СИТУАЦИЯ ИЗМЕНИЛАСЬ. СЛАДКО-СЛИВОЧНОМУ СИБИРСКОМУ МАСЛУ ТЕПЕРЬ ОТДАВАЛА ПРЕДПОЧТЕНИЕ ДАЖЕ АНГЛИЙСКАЯ КОРОЛЕВА.



## #ВОЛОГОДСКОЕ МАСЛО

Появление рецепта вологодского масла окружено легендами. По одной из версий, первой сбивать масло из нагретых сливок начала вологодская помещица Кудрявая, а работали на ее маслобойне политические ссыльные, которым она покровительствовала. Есть и другая версия: рецепт в конце XIX века изобрел основатель русского молочного производства Николай Верещагин. На заводе в Вологодской губернии он начал использовать технологию «гретых сливок»: их взбивали в нагретом почти до кипения виде, и масло приобретало сладко-ореховый вкус и пластичность.



### Занимательный факт:

для создания ажиотажа новый сорт масла называли «Парижским». За границей он был известен как «Петербургский» — экспортировали его только из этого города. И только в 1939 году масло переименовали в «Вологодское».



## #КЕДРОВОЕ МАСЛО

До революции кедровым промыслом занимались специальные артели. В сезон сбора орехов они уходили в тайгу на заранее разведанные участки. Из Томска орех увозили на пароходах в Тюмень, а оттуда — на Нижегородскую и Ирбитскую ярмарки и дальше в Москву. Товар был уникальный: кедровое масло по качеству не уступало оливковому из Прованса.



### о ферме

Виктор Коршунов,  
фермер (Томская  
область):



«Наши тамские  
кедры живут  
до 350 лет.

Успевают обеспечить  
маслом несколько  
поколений!»



«Козья полянка» — так по-домашнему тепло называют в Томской области продукцию фермера Виктора Коршунова. Хозяйство производит йогурты и сыры из натурального козьего молока. Развиваться помогают специальные программы РСХБ для фермеров. «Мы оформляем льготные кредиты на приобретение кормов и нового оборудования. Это позволяет двигаться вперед и увеличивать обороты бизнеса», — говорит Виктор.



# КАКОЕ МАСЛО НА РУСИ ЕЛИ?

Самым распространенным на Руси растительным маслом было **льняное**. Лен и одевал, и кормил, и лечил — им не только сдабривали кашу, но и использовали его для лечения ожогов. Широко распространено было и **конопляное** масло холодного отжима. В XVII веке в южные области России из Мексики через Европу завезли кукурузу и **кукурузное** масло. Начиная с XVII века в крестьянских и помещичьих хозяйствах из семян дикорастущей горчицы стали получать

**горчичное** масло. На Кавказе, в Средней Азии и в Краснодарском крае популярностью пользовалось **кунжутное** масло. **Подсолнечное** масло появилось на Руси довольно поздно: семена подсолнуха привез из Голландии Петр I, и первые 100 лет лужанье семечек на завалянке было любимым развлечением крестьян и купечества. Только в 1829 году крестьянин Алексеевской слободы в Белгородской области Дмитрий Бокарев додумался получить из них масло.



## #КУРГАНСКОЕ МАСЛО

В начале 1909 года в Лондоне состоялась легендарная сделка: директор Союза сибирских маслодельных артелей Александр Балакшин подписал контракт с фирмой «И.И. Лонсдейль и К°» о поставках в Великобританию сливочного масла. К завтраку английская королева предпочитала масло из Кургана. Начало местному маслоделению положили два частных завода, построенных в 1890-е годы, а мировую славу масло снискало благодаря низким ценам и отменному вкусу: коровы паслись на пастбищах с клевером, донником и люцерной и давали молоко с жирностью, доходившей до 6–7%.

Владимир Алейников  
(Курганская область):

«У нас в Кургане когда-то даже специальные 'масляные' поезда ходили — для быстрой отправки ценного скоропортящегося продукта. Были специальные вагоны, выкрашенные в белый цвет, с надписью 'Для сливочного масла'. Потом уже и вагоны-ледники появились. Вот так наше курганское масло даже на развитие железнодорожного транспорта повлияло!»



о ферме

Владимир Алейников вот уже четверть века развивает земледелие и животноводство в Курганской области. Из колхоза выделили поля — 300 гектаров, фермер построил свинарник на 10 свиноматок, получил льготный кредит и купил технику для обработки земли. «Россельхозбанк — родной банк! — рассказывает фермер. — Сотрудничаем с первого года его появления, с его помощью мы смогли провести техническое перевооружение под нормальный процент!»





# ЕОБЫЧНЫЕ ГАСТРОБРЕНДЫ РУССКОГО СЕВЕРА

**ЭТО КРАЙ ТАЙГИ И ТУНДРЫ. ЗДЕСЬ СИЯЕТ ОРАНЖЕВЫМИ КАПЕЛЬКАМИ МОРОШКА. В ПРОЗРАЧНЫХ ОЗЕРАХ И РЕКАХ ПЛЕЩУТСЯ ФОРЕЛЬ, СЕМГА, ХАРИУС. КОЧУЮТ ОЛЕНЬИ СТАДА ПОД НЕБОМ СО ВСПЛОХАМИ СЕВЕРНОГО СИЯНИЯ... КУЛИНАРНЫЕ НАВЫКИ МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ – ПРИМЕР, КАК ДАЖЕ В САМОМ СУРОВОМ КЛИМАТЕ, ПРИ СКРОМНЫХ ПРОДУКТАХ МОЖНО ГОТОВИТЬ ЗДОРОВУЮ И РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ.**

Кухня Мурманской области – симбиоз многовековых традиций саамов и поморов с представителями множества национальностей и народов СССР, которые массово населили регион в 30-х годах XX века. В центральных городах старинные рецепты переплавились в современные, но стоит попутешествовать по маленьким городкам и селам, чтобы открылись удивительные блюда старинной кухни, чьи рецепты бережно хранят местные жители.



## **Занимательный факт:**

издревле никто лучше поморов на Руси не разбирался в рыбе, и при царской кухне всегда держали консультанта по рыбным блюдам из поморов.





## 10 УДИВИТЕЛЬНЫХ БЛЮД РЕГИОНА

### #НЮВТЭ

**Салат из рыбы и морошки.** Берут несколько видов рыбы, в основном жирные, отваривают вместе с костями, затем добавляют морошку. Все это растирают, и получается густое, вкусное блюдо. Морошка – «северный апельсин», «царская ягода», «саамская картошка» – главная ягода региона. Редкое блюдо обходится без сочной маленькой ягоды.



### #ЖАРКОЕ ИЗ ОЛЕНИНЫ

На северо-западе нашей родины можно познакомиться с воркутинской олениной. Мясо характеризуется особой нежностью, быстро готовится, из него в основном делают строганину, шашлыки, бифштексы и отбивные. Оленину считают диетическим и лечебным продуктом.



#### Занимательный факт:

ямальская оленина является уникальным продуктом не только в России, но и на мировом рынке. И это не удивительно – на Ямале обитает крупнейшее в мире одомашненное поголовье северных оленей – свыше 760 тысяч голов.



#### рецепт

**Ингредиенты:** 1 кг филе оленины, 10 ягод можжевельника, 3 веточки розмарина, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, соль, свежемолотый черный перец.

#### Приготовление:

1. Раздавить ягоды можжевельника тыльной стороной ножа. Листочки розмарина мелко порубить. Перемешать пряности с солью и перцем.
2. Натереть оленину частью специй. Обжарить ее в сковороде со всех сторон с небольшим количеством оливкового масла до румяной корочки, по 3–4 минуты с каждой стороны.
3. Раздавить чеснок, смешать с оставшимися специями и натереть ими оленину.
4. Запекать при 170 °С. Готовить 8 минут, до достижения температуры 50 °С в середине куска. Вынуть из духовки, дать отдохнуть на разделочной доске и нарезать тонкими ломтиками.

Павел Хабаров (Ненецкий АО):



«Описать жизнь оленевода невозможно, ее можно только прочувствовать. Из поколения в поколение мы остаемся верными делу наших предков».



#### о ферме

В хозяйстве содержится 12 000 оленей. Здесь занимаются разведением скота, переработкой мяса и изготовлением шкур – 50 видов продукции. Покупатели – жители Нарьян-Мара, Архангельска, Санкт-Петербурга.



Олений жир был и до сих пор остается ценным, незаменимым продуктом региона.

## #КАЙНЫЦ

Олений жир растапливали, выливали в миску. В жир добавляли ягоды (воронику или бруснику), быстро и хорошо перемешивали и сразу ели.

## #ВУЭННЧ-ВЯРР

**Мясо отваривали в воде. Отдельно растворяли ржаную или пшеничную муку до консистенции жидкой сметаны. Раствор выливали в кипящий мясной бульон, все время помешивая, чтобы не было комков. В качестве приправы в тарелки с супом добавляли ягоды: морошку и воронику.**



## #КРУГЛОЕ ТЕЛЬНОЕ

От русских местные жители научились запекать рыбу в тесте. Но как! Брали тесто, в него клали рыбу с костями и хребтом, закрывали и запекали. После приготовления пирог открывали, а рыбу вынимали и ели как отдельное кушанье. Тесто тоже ели отдельно, макая, например, в похлебку.



### Занимательный факт:

выражение «кровь с молоком» появилось не от здорового цвета лица, а из-за древнего рецепта от цинги: смешать пополам свежую оленью кровь и парное оленьё молоко.



## #СЕВЕРНАЯ СТРОГАНИНА

Это свежее, почти парное мясо, но схваченное морозом и потому не потерявшее сока. Оно строгается тонкими длинными стружками. Строганина может быть говяжьей, оленьей, рыбной. Ее сдабривают острыми приправами. Заполярья — ложечной травой (напоминает хрен), морским и речным крессом, колбой (черемшой) и сараной. Кроме того, строганину слегка посыпают солью.





## #ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТВОРОГОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Почти утраченное сегодня блюдо. На тонкие ломтики сырого картофеля выкладывались куски жареной трески, затем жареный лук, все заливалось творогом, растертым с растительным маслом, посыпалось сухарями и запекалось в печи.

## #ИКРА С ВОРОНИКОЙ

Соленую рыбную икру накладывали в тарелку, добавляли ягоды, все тщательно перемешивали и ели. Осенью икру ели со свежей вороники, зимой – со свежемороженой.

## #КАВАРДАК



### Занимательный факт:

на северо-восточном побережье Камчатки изготавливается одно из самых любимых в России (да и не только) блюд – селедка. В Олюторском заливе Берингова моря водится именно та самая олюторская или алюторская сельдь, которая по праву считается эталоном семейства сельдевых в плане вкуса.

## #СЕЛЕДКА СОЛЕНАЯ С КРУПОЙ

Блюдо Кольского полуострова. На сковороду укладывалась селедка без косточек, добавлялись вода и растительное масло. Когда вода закипала, сверху засыпалась крупа, полностью покрывая рыбу. Все это вместе варилось до готовности.

«Очень необычно и, наверное, вкусно, – скажет читатель. – Но нам бы еще чего-нибудь привычного!» Представляем вам легендарную уху рецепта 1924 года. Ее готовили в знаменитой гостинице Мурманска «Желрыба». Рассказы об ухе доходили до Санкт-Петербурга, но отведать ее можно было только в Мурманске. Те, кто вкушал, говорили: «С ума можно сойти от такого навару! Начисто отбивает всяческую хмель!»



### рецепт

#### Ингредиенты:

филе трески, морского окуня, сельди и палтуса – по 200 г, вода – 2 л, луковица – 2 шт., картофель – 5 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, перец горошком – 5 шт., лавровый лист – 2 шт., зелень – 1 ст. ложка, печень трески – 2 ст. ложки. Водка (!) – 100 гр.

#### Приготовление:

в кастрюле пассеруете лук на растительном масле, добавляете морковь и картошку, заливаете все водой и варите 10 минут. Добавляете перчик и лавровый лист. Рыбу нужно нарезать крупно. Закладывайте ее поочередно. Суп нужно посолить и поперчить. Добавляете печень трески. Зелень. За пару минут до выключения огня выливаете в суп водку. Выключаете и даете настояться полчаса.





# КОРОК

## ТАМБОВСКИЙ И ЛЕГЕНДАРНЫЕ БРЕНДЫ СССР

РЕГИОНАЛЬНЫЕ СОВЕТСКИЕ РЕЦЕПТЫ – ДЕТАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ ПЕРИОДОВ. КРАБОВОЕ МЯСО ВМЕСТО СВИНИНЫ, ПЕСОЧНЫЕ КОРЖИ НА СМЕНУ БИСКВИТНЫМ – НАЛИЧИЕ КАЖДОГО ИНГРЕДИЕНТА И СПОСОБ ЕГО ОБРАБОТКИ – ОТВЕТ НА СОЦИАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ ЭПОХИ.

## #ТАМБОВСКИЙ ОКОРОК

Тамбовский окорок – мясной деликатес родом из XIX века, «пережиток буржуазного прошлого», прекрасно прижившийся в советской кулинарии. Непростая технология приготовления копчености, которой придерживался тамбовский поставщик продовольственных изысков в Российской империи господин Мокроусов, легла в основу советского ГОСТа 18255-85: 21 сутки окорок выдерживали в соляном растворе, варили и коптили исключительно на дыму от ольховой щепы определенной консистенции.



Весной 1841 года в Тамбовской губернии приступили к разведению картофеля. Тамбовский картофель в приготовлении невероятно рассыпчатый – вот его главный отличительный признак. А еще в нем содержится большое количество крахмала. Сравнительно новый бренд среди «земляных яблок» – кубанская ранняя картошка. В ней много витамина C, сахаров и биофлавоноидов – мощных антиоксидантов. Брендом Ленинградской области в свое время стал волосовский картофель, и не случайно, ведь в этом регионе появились первые картофельные поля в России.



Неудивительно, что тамбовский окорок могли себе позволить далеко не все строители социализма: для его производства требовалось постное мясо, а в стране разводили в основном сальных свиней, да и тех не хватало для бесперебойной работы всех мясокомбинатов.

*Денис Глазырин, фермер (Тамбовская область):*

«Сочный, нежно-розового цвета – благодаря долгому вымачиванию, с характерной слезой – желатинообразный сгусток вытекает, если разрезать охлажденный деликатес, который только что достали из холодильника. Кто не знает, как отличить настоящий тамбовский окорок от замаскированной под него колбасы! Хорошо, что современная технология позволяет сократить процесс предварительной обработки мяса до шести суток: прибрежное когда-то яство стало более доступным».



о ферме

Хозяйство Дениса Глазырина – это 15 дойных коров, сыроварня и свой магазин в Тамбове. Фермер сумел организовать трудоемкий процесс производства вытяжных сыров «паста филата». Особая гордость Дениса – местный «Джугас», который зреет и наполняется глубоким вкусом в камере целый год. «Мечтаем поставить на сыроварне более объемный котел, чтобы перерабатывать больше молока в сыры, сейчас много уходит на выпуск кисломолочки. Вот, будем строить коровник на 100 голов», – делится планами фермер.

## #КРАБОВЫЕ КОНСЕРВЫ «СНАТКА»

Чтобы компенсировать дефицит свинины и говядины, с середины 30-х годов прошлого столетия советское правительство решило накормить рабочий класс... да-да, крабовым мясом. «Всем давно узнать пора бы, как вкусны и нежны крабы» – говорилось на распространенных в те времена плакатах. Крабов на Дальнем Востоке было настолько много, что фасовщикам не хватало жестяных банок и пергамента, которым выстилали тару – продукция не должна была контактировать с металлом. Тогда членистоно-

гих упаковывали в емкости, предназначенные для обычной рыбы. Писатель и историк Игорь Шумейко в своей работе цитировал письмо украинского крестьянина в Наркомрыбпром, не оценившего морепродукт: «...купляли селедку, як и було намалевано на банке. Вскрили, а там... якись-то таки...». Распробовали советские граждане крабовое мясо только к середине 60-х годов, когда камчатские крабы из общедоступной «превосходной закуски» превратились в деликатес.

## #ШАХМАТНАЯ КОЛБАСА

Московский Микояновский мясокомбинат – родина многих колбас, получивших народное признание. Но именно «Шахматная» глазированная фаршированная – верх мастерства советских технологов. Фарш из мяса и шпика для продукции формировали вручную: сало не перемалывали, а нарезами полосками, кубиками и брусочками различных размеров. Изготовление колбасы многоэтапно и трудоемко, создать в промышленных масштабах концептуальный по вкусу и внешнему виду продукт – настоящее искусство.





## #ТОРТ ЛЕНИНГРАДСКИЙ

Песочные коржи в сочетании с шоколадно-масляным кремом, джемом и шоколадной глазурью – торт «Ленинградский», появившийся в 1960 году, быстро составил конкуренцию привычным и в то же время недоступным для советских граждан бисквитным изделиям. До его появления торты, изготовленные на кондитерских фабриках, считались лакомством для самых обеспеченных – выпускали их в небольшом количестве, и, соответственно, стоили такие сладости дорого. К примеру, воздушно-ореховые коржи для того же «Киевского», появившегося на четыре года раньше, можно было испечь только в специальных печах, а в яичные белки нужно было обязательно добавлять определенную закваску. «Ленинградский» был куда



проще в приготовлении: его автор – Виктория Татарская, технолог известного в культурной столице кафе-магазина «Норд», приступила к организации работы заведения практически сразу после окончания Великой Отечественной войны и снятия блокады. Первый песочный торт много лет являлся обязательным десертом на торжестве любой советской семьи.

## #КОНФЕТЫ «ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЕ»

Шоколадные конфеты ручной работы и сроком годности 15 суток. «Дальневосточные» – это лучший вариант птичьего молока. На уникальность их состава повлияла близость фабрики «Приморский кондитер» к морю: в 1936 году здесь заработал цех по выработке агар-агара – продукта, добываемого из

морских водорослей. В начинку местных конфет начали добавлять именно этот компонент, а не костный желатин с крахмалом, как другие производители. Именно здесь внедрили механизированную технологию использования агар-агара – не только в конфетах, но и в мармеладе, зефире и пастиле.

## #КОЛОМЕНСКАЯ УЛИТКА



Бренд молодой, но очень перспективный – разведение виноградных улиток скоро будет включено в перечень сельскохозяйственных видов деятельности. Здесь, в Коломне, отличный климат, который как нельзя лучше способствует разведению улиток, а специальный рацион позволяет моллюску расти не по дням, а по часам. Мясо улитки в московском регионе удивительно мягкое и вкусное, из него готовят изысканные и очень полезные блюда.



## #СОВЕТСКОЕ ШАМПАНСКОЕ

Главное игристое вино СССР выпускалось в Краснодарском крае на заводе с совсем не пролетарским названием «Абрау-Дюрсо». Здесь еще со времен Российской империи функционировало винодельство хозяйства князя Льва Голицына. Новый руководитель завода Антон Фролов-Багреев, которому поручили создать новую, упрощенную технологию выпуска шампанского для советских тружеников, долго изучал опыт коллег из Франции, Германии и Италии. «Советское шампанское» не должно было ничем уступать капиталистическим аналогам по своим характеристикам, но при этом нужно



было умудриться сделать его доступным каждой советской семье. В 1936 году главный шампанист СССР изобрел технологию резервуарного производства игристых вин с помощью специального аппарата — «Акратофора системы Фролова-Багреева». Срок выдержки игристого вина сократился до 25 дней — это и дешевле, и быстрее, чем в Европе.

## #ТВЕРСКИЕ БАРАНКИ ДА СУШКИ

Эти колечки давно стали для нашего народа любимым лакомством и традиционным атрибутом чаепития. Связками баранок и сушек украшали крестьянские и купеческие дома, развешивали вдоль стен, у печи, под окнами — золотой круг символизировал солнце. В 1947 году баранки изготавливались вручную, а уже в 1949 году был запущено автоматизированное производство.



## #ЗАВТРАК ТУРИСТА

Всем известные консервы с мясом, кашей и ленивыми голубцами появились в конце 1950-х годов. Неповторимое разнообразие вкуса и компонентов в одной консервной банке с развешивающей подписью «Рыбокрупняной фарш в томатном соусе». Измельченное филе минтая или трески с рисом, рыбные тефтели и другие варианты «завтрака» производили в разных уголках СССР, но именно на Севастопольском рыбоконсервном комбинате использовался свежий улов. У каждого советского холостяка или туриста был свой способ, как лучше употребить консервы: в чистом виде с черным хлебом или сварить из них суп.

## #КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ

В 1984 году мурманский завод «Протеин» первым в СССР начал выпускать новый вид закуски, призванный отвлечь население от дефицита мяса в чистом виде, — крабовые палочки. В советском варианте — это рыбный или креветочный фарш с добавлением экстракта крабового мяса. На долю последнего ингредиента, согласно ГОСТу, приходилось 30% от общего состава. Сурими — японское название мелко нарезанного мяса филе «белой рыбы» семейства тресковых — стал главным компонентом палочек гораздо позже.





# ПАСТИЛА

## ТРЕХВЕКОВОЙ БРЕНД КОЛОМНЫ

В РОССИИ ПОСЛЕ XVI ВЕКА ПОЯВИЛИСЬ БЛЮДА, КОТОРЫЕ ТОНКОЙ НИТЬЮ СВЯЗАЛИ СЕБЯ С МЕСТОМ ПРОИСХОЖДЕНИЯ: КОЛОМЕНСКАЯ ПАСТИЛА, ТУЛЬСКИЕ ПРЯНИКИ, МОСКОВСКИЕ САЙКИ И ДРУГИЕ «ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ» ЯСТВА.

ПАСТИЛУ ВАРИЛИ ИЗ КИСЛЫХ СОРТОВ ЯБЛОК, МЁДА (С XIX ВЕКА – САХАРА) И ПАТОКИ. В НАШЕЙ СТРАНЕ ЕЕ ДЕЛАЛИ ЕЩЕ ПРИ ИВАНЕ ГРОЗНОМ – ЯБЛОКИ ТОМИЛИ В ПЕЧИ, ЧИСТИЛИ И РАЗМИНАЛИ, РАСКАТЫВАЛИ НА ДОСКАХ И ВЫСУШИВАЛИ НА СОЛНЦЕ. ТОНКИЕ КУСОЧКИ КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА СВОРАЧИВАЛИ В ТРУБОЧКИ И ПОДАВАЛИ НА ДЕСЕРТ. ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ЗАКОНСЕРВИРОВАТЬ ЯБЛОКИ, НЕ ПРАВДА ЛИ?



# #ПАСТИЛА

В Коломне, которая всегда славилась яблоневыми садами, в 1735 году открылась первая фабрика, где изготавливали пастилу по особому рецепту – «белопенную рыхлую, три пальца толщиной, достойную всяческого удивления». Коломенские кулинары решили заменить патоку на яичный белок – это изменило и цвет пастилы, и ее консистенцию. Долгое время рецепт хранили в тайне, однако после революции фабрику закрыли, а про пастилу забыли почти на 100 лет. И только в XXI веке, после многочисленных попыток и поисков в архивных записях, уникальное воздушное лакомство было воссоздано.



Михаил Зубков, фермер (Тулская область):

«Я в натуральных десертах толк знаю: мы на нашей пасеке и сбитень варим, и мёд с натуральными добавками готовим: с мятой, ванилью, корицей, и натуральные чаи делаем. Лучший десерт к такой чайку – натуральная яблочная пастила из соседней Коломны».



## о ферме

Ароматный мёд с пасеки Зубковых можно встретить почти на всех проходящих под Тулой ярмарках, на рынках и в магазинах области. Мёд здесь производят исключительно натуральный и за качество ручаются: хозяйство получает дипломы практически на всех выставках страны, в том числе на XXII международном конгрессе «Апиславия-2018», где среди полутора тысяч участников из 40 стран Зубковы получили награды в номинации «Лучший мёд». В 2002 году будущие пчеловоды пришли в Рос-сельхозбанк открывать счет и услышали о федеральной программе по развитию личных подсобных хозяйств. Самым знакомым направлением оказалось пчеловодство: несколько поколений в семье держали пасеку. Обращались в РСХБ за кредитом еще несколько раз – сначала приобрели пчелосемьи и ульи, потом реконструировали хозяйственные помещения.



## рецепт

**Ингредиенты:** яблоки кислых сортов – 850–900 г (должно получится 500 г яблочного пюре); сахар – 170 г, белок яичный – 1 шт., сахарная пудра – 2 ст. ложки.

**Приготовление:** вымойте яблоки и сделайте сверху несколько проколов зубочисткой. Поставьте противень с яблоками в духовку на 30 минут, температура – 180 градусов. По готовности с каждого яблока снимите кожуру, мякоть отделите от семян и перегородок, разомните вилкой и добавьте сахар. Миксером взбейте яблоки с сахаром до однородного воздушного состояния и добавьте белок. Взбивайте яблочную массу с белком до пышной воздушной консистенции, пока не увеличится в три раза, до твердых пиков. Противень для запекания застелите бумагой или возьмите силиконовую форму. Разровняйте массу и сушите в духовке 5–6 часов при 80 градусах. Острым ножом порежьте на квадратики и посыпьте сахарной пудрой.





### **Занимательный факт:**

если хочется похрустеть малиновыми косточками в сочетании с ароматной мякотью, то нужно отведать зефир из Беково (Пензенская область). Он изготавливается из натурального яблочного пюре, малины, смородины и других простых ингредиентов.



В конце XIX века кроме коломенской пастилы было еще два вида – ржевская и белёвская. Коломенская – однородная, в ржевской слои яблочной пастилы чередовались слоями рябиновой и брусничной пастилы, а для белёвской использовали только антоновку, которой в Западной Европе почти не было, и ее заворачивали в слоенные рулеты. По-

хожими были и витаминные десерты в виде смоквы – вареные в меду пектиновые фрукты, напоминающие вяленый инжир. Позже появилось и еще одно лакомство, известное нам как мармелад. Изготавливая эту сладость, жители Средиземноморья пытались сохранить излишки плодов. Фрукты варили до густого состояния, добавляя травы и мёд. Кстати, некоторые кондитеры считают, что пастила – это производная желейного мармелада. Нельзя не упомянуть и калужскую пастилу. Рецепт ее приготовления был известен еще в XVIII веке. Долгое время он держался в строжайшем секрете, а сегодня это современный бренд качественного продукта, без сахара.



### **Занимательный факт:**

интересно, что рецепт приготовления белёвской пастилы был составлен купцом Амвросием Прохоровым еще в конце XIX века и с тех самых пор хранится и передается из поколения в поколение несколькими белёвскими мастерами.





# ПРЯНИК

## ПЪПЪРЯНЪ

### ЗАКАЗЫВАЛИ?

---

ИЛИ, МОЖЕТ, МЕДОВЫЙ ХЛЕБ? НЕСЛОЖНО ДОГАДАТЬСЯ, ЧТО РЕЧЬ ПОЙДЕТ О ПРЯНИКЕ, КОТОРЫЙ ЗА НЕСКОЛЬКО ВЕКОВ УСПЕЛ СТАТЬ ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫМ ДОСТОЯНИЕМ НАШЕЙ СТРАНЫ. А ПЪПЪРЬ С ДРЕВНЕРУССКОГО – ПЕРЕЦ.



Первые пряники появились примерно в IX веке, называли их «медовым хлебом», и понятно — мёд в них был самым важным ингредиентом и составлял добрую половину в смеси ржаной муки и ягодного сока. Спустя пару столетий заморские купцы познакомили русский народ с «сухими духами»: из Ближнего Востока и Индии стали возить черный перец, корицу, имбирь, мускат, гвоздику, кориандр, ваниль, тмин и анис.

Хозяйки в прямом и переносном смысле быстро разнюхали, как использовать пряности, и стали их добавлять в медовое тесто, создавая разнообразие вкусов. Пряники стали украшать жженым сахаром, для замеса розового теста добавляли высушенные и измельченные ягоды малины или клюквы, а для аппетитного желтого — шафран или тот же жженный сахар. Благодаря кулинарным экспериментам пряник из простой сладкой лепешки превратился в статусный подарок, который дарили молодоженам, на именины и по церковным праздникам.

По типу приготовления их можно разделить на три вида: резные (вырубные), лепные и печатные. Первый способ — самый простой, пряник вырезали из металлической или деревянной формы, например в виде птичек или животных. Печатные изготавливали с помощью деревянных досок (пряниц), на которых были изображены узоры и даже сюжеты мироздания. Такая доска прикладывалась к тесту как печать — после печи пряник становился настоящим произведением искусства. Лепной же способ приго-



### Занимательный факт:

в Архангельской области пряники завозили в село Бестужево еще в XVIII веке, в то время это был просветительский и торговый центр Устьянской волости. А в 1987 году хлебопекарный завод стал выпекать печатный пряник из заварного теста с начинкой из северных ягод. В наше время — это первый подарок заезжим туристам и дорогим гостям.



товления по праву называется самым древним, из пряничного теста лепили разнообразные 3D-фигурки.

Шадринские же пряники стали визитной карточкой Зауралья примерно два века назад. Но и сегодня его готовят по старым традициям путем предварительного нагрева натурального мёда до полного растворения ингредиентов, заваривание в нагретой медовой смеси ржаной муки, а в качестве начинки используется свежая брусника, смешанная с сахарным песком.

## #ТУЛЬСКИЙ ПРЯНИК

Появился в XVII веке и является региональной разновидностью печатного пряника. Сегодня он известен далеко за пределами нашей родины, настолько, что даже побывал космосе, на МКС.



### Занимательный факт:

для того чтобы деликатно намекнуть, что трапеза окончена, хозяйка подавала «разгонный» пряник, а воспитанные гости постепенно расходились по домам.



# #ГОРОДЕЦКИЙ ПРЯНИК

Одно из главных правил для пряника, который появился в Нижегородской области, – быть нарядным, а таким он становился благодаря деревянным доскам, на которых вырезали целые картины. Кроме печатного рисунка, в отличие, например, от тульского, городецкий глазируется как сверху, так и снизу. Пекли их зачастую внушительных размеров, иногда до пуда весом.



Евгений Латкин (Нижегородская область):



«Пряник! Да кто ж его не любит? С детства помню, бабушка пекла – иногда маленькие и круглые, иногда большие, все в глазури. Я по карманам раскладывал, потом друзей во дворе угощал. Сейчас в городе и музей сделали, и пекут их там по старинным рецептам».



о ферме

ООО «Латкин» – сельхозпредприятие Нижегородской области, специализирующееся на производстве картофеля и зерна. Его основатель Евгений Латкин делает ставку на передовые технологии и высокоурожайные сорта. Предприятие не только производит, но и перерабатывает картофель и поставляет его во многие торговые сети. В Международный день картофельного поля, в августе, к Латкину прибывают делегации из Германии, Испании, Беларуси, Азербайджана и других стран. «Когда пришло время все менять и потратиться на покупку дорогого комбайна, я принял единственное верное решение: купить машину в кредит. Выбрал Россельхозбанк, поскольку там уже кредитовался по льготной ставке на сезонные работы».



рецепт

**Ингредиенты:**

мука – 1/2 ст, миндальная мука – 1/4 ст, яйца – 2 шт, сахар – 1/2 ст, лимонная цедра – 1/2 ч. л, сода – 1/8 ч. л.

**Приготовление:**

яйца соедините с сахаром и взбейте миксером. Насыпьте просеянную муку с содой, миндальную муку и лимонную цедру. Замесите не слишком густое тесто, раскатайте его и сформируйте плоские пряники. Выложите на противень, застеленный пергаментной бумагой. Специальным штампом-дощечкой нанесите на изделие рисунок и отправьте противень выпекаться в предварительно разогретую духовку до 200 °С на 15 минут. Городецкие миндальные пряники остудите на решетке и покройте глазурью или сиропом.



# #ЗАРАЙСКАЯ КОВРИЖКА

Тесто для коврижек похоже на пряничное, в них добавляют орехи, изюм, цукаты. Она выпекается в различных фигурных формочках разных размеров, а для приятного коричневого цвета используется какао.





# РЫЖИК

СУНСКИЙ СОЛЕНый,  
ИЛИ КАК НА РУСИ  
«ГУБЫ ЛОМАЛИ»

ГРИБНЫЕ РАЗНОСОЛЫ НА РУСИ НЕ СХОДИЛИ СО СТОЛА КРУГЛЫЙ ГОД. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЕЗОНА ГОТОВИЛИ И БОРОВИКИ С ХРЕНОМ, И СОЛЕННЫЕ РЫЖИКИ С ПОСТНЫМ МАСЛОМ, И ПЫШНЫЕ ПИРОГИ, ФАРШИРОВАННЫЕ БЕЛЫМИ ГРИБАМИ, И ГРУЗДИ МОЧЕННЫЕ.

Называли грибы на Руси «губами», а выражение «губы ломать» означало «идти по грибы». Особенно ценились грибы в пост: в это время они с успехом заменяли мясо. Еще при царе Алексее Михайловиче в лесах не брали других грибов, кроме белых, груздей

и рыжиков. Любили их не только за вкусовые качества, но и за то, что не имели ядовитых двойников. Лисички, сыроежки, шампиньоны и свинушки стали попадать в корзину к грибникам только в начале XX века – в голодные годы после Гражданской войны.



## Занимательный факт:

200 лет назад каждый житель Руси съедал в среднем 40 килограммов грибов в год.





о бренде

# #СУНСКИЙ РЫЖИК

До революции сунские соленые рыжики из Кировской губернии поставлялись не только к царскому столу, но и за границу. Солили их для экспорта не в привычных русскому глазу кадушках, а в стеклянных бутылках и отбирали только молодые грибы, которые целиком проходили сквозь бутылочное горлышко. Стоили такие рыжики дорого: в Париже бутылка грибов обходилась дороже хорошего шампанского. По сей день возле деревни Смыки Сунского района на одном поле можно набрать до 500 ведер грибов за день.



рецепт

## Ингредиенты:

свежие рыжики, соль.

## Приготовление:

чтобы сохранить аромат рыжиков, собранные грибы нельзя мыть или замачивать. Их нужно очистить от мусора, обернуть чистым полотенцем и слоями уложить под гнет в кадушку или банку, пересыпая крупной солью. Чеснок и укроп добавлять нельзя – они убьют аромат. Готовы грибы будут через неделю.



*Александр Кочкин, фермер (Кировская область):*

«Еще 10 лет назад заповедные грибные места – леса за Кырчанами, опушки за Сундой, поля возле деревни Смыки и перед поселком Светлые Пруды – хранились в секрете и передавались по наследству. Сейчас поля усыпаны грибами и любой турист может смело отправляться за рыжиками, не боясь вернуться с пустыми корзинами. В Суне уже почти 15 лет даже праздник специальный проводят – «Сунский рыжик». Здесь можно и рыжиковую икру попробовать, и рецепты для засолки разведать».



о ферме

Александр Кочкин сперва помогал родителям развивать лесной и сельскохозяйственный бизнес, а спустя несколько лет возглавил семейную ферму. «Начинали мы с самого простого – продавали сырое молоко из бочки на районе. А потом поняли, что идеальный продукт из молока – это сыр», – рассказывает Александр. В 2016 году фермер получил от государства

грант по программе поддержки семейных животноводческих ферм. Вложив дополнительные личные средства, построил ферму и пункт по переработке молока. В 2018 году открыл новую ферму на 200 голов, сыроварню и запустил проект «Экоферма Демьяново». После запуска проекта обратно в родную деревню вернулись уже четыре ценных специалиста.



# #КУНДЮМЫ

Упоминание о кундюмах, или кундюбках, можно найти в летописях XVI века. Подавались к столу они не только в царском дворце, но и в каждом крестьянском доме Тверской, Костромской, Кировской и других «грибных» губерний. Пресное тесто для кундюмов замешивалось на маковом масле и горячей воде. В него заворачивали начинку из белых грибов с сарацинским пшеном – так на Руси называли рис. Внешне похожее на манты блюдо запекали в русской печи, предварительно смазав топленым маслом.



## рецепт

### Ингредиенты:

**Тесто:** пшеничная мука – 2 ст., кипяток – 0,75 ст., подсолнечное масло – 4 ст. л.

**Бульон:** вода – 0,5 л., лавровый лист – 3 шт., черный перец по вкусу, чеснок – 3 зубчика, сметана – 1 ст., петрушка – 1 ст. л.

**Начинка:** белые грибы – 20 шт., гречка или рис – 1 ст., подсолнечное масло – 4 ст. л., лук – 1 шт., яйцо – 1 шт.

### Приготовление:

грибы отварить, отвар слить в миску. Грибы порубить и обжарить с луком. Перемешать с кашей и рубленым крутым яйцом. Для теста в подсолнечное масло влить кипяток и всыпать муку. Раскатать тесто в пласт, нарезать квадратами 5х5 см, положить кусочки начинки и защипать края в виде треугольника. Противень смазать маслом, уложить кундюмы, печь в духовке в течение 12–15 минут. Переложить в горшочек, залить горячим грибным отваром с солью, добавить пряности, томить в духовке 15 минут.



## Как еще готовили грибы?

**Солили и квасили** грибы целыми кадушками, каждый вид отдельно: рыжики, волнушки, черные и белые грузди или маслята друг с другом не смешивали. Добавляли к ним смородиновый и вишневый лист, коренья, чеснок и семена укропа. Если же хотели сохранить грибной дух, обходились одной солью.

Сковородку с **жареными** грибами, наоборот, старались сделать как можно разнообразнее. К белым грибам нередко добавляли лисички или маслята, чтобы сделать вкус жарки более насыщенным.

Белые грибы **сушили** в русской печи на подушке из ржаной соломы, чтобы они не соприкасались

с печью и не начали горчить. Использовали для сушки и длинные деревянные или железные спицы. Добавляли сушеные грибы в супы, каши и начинку для зимних пирогов.

Свежие грибы **варили:** готовили на основе грибного бульона супы или использовали вареные грибы в качестве начинки для пирогов.

Редким способом приготовления грибов был **маринад**. Яблочный и особенно виноградный уксус редко использовались на Руси для заготовки грибов.

**Тушеные** грибы обычно подавали на стол в сочетании с рыбой, мясом или овощами.





# ЯПУШКА

## КОПЧЕНАЯ И ДРУГИЕ МЕСТНЫЕ СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ

Икру на Руси к царскому столу поставляли бочками, осетров – пудами, а маленькую рыбку ряпушку – считали поштучно. И неспроста: РЯПУШКА ИЗ ПЛЕЩЕЕВА ОЗЕРА ВХОДИЛА И В КОРОНАЦИОННЫЙ ОБЕД, И В ПОСТНОЕ МЕНЮ ЦАРСКОЙ СЕМЬИ.

Попадала «царская селедка» на столы русского люда из рыбацкой слободы Переславля-Залесского. С начала XVI века местная Рыбная слобода входила во владения князей московских, и привозили рыбаки в Москву паровых ряпушек по 500 штук в неделю, а «полёдных» –

по 5000 в год. Отлов слишком мелкой ряпушки и использование мелкочейистых неводов были запрещены специальным государевым указом. В 1676 году для лова на Плещеевом озере даже прислали из столицы пять крупночейистых неводов с царскими печатями.

## #РЯПУШКА

Встретить ряпушку можно не только под Ярославлем. Балтийскую ряпушку едят свежесоленной. Сибирскую – или обскую сельдь – солят, коптят и употребляют в свежем виде, а из живущей под Печорой беломорской готовят местное блюдо – помачку – рыбный паштет, в который макают хлеб. Называют здесь эту рыбку «зельдь», а на Енисее ласково кличут «сельдьюшкой». Ряпушку копченую в растительном масле можно отведать в Карелии. Тут ее производят по старинным рецептам, без консервантов и вредных добавок.



## #СОСЬВИНСКАЯ СЕЛЕДКА

Сосьвинскую селедку (тугун) поставляли к царскому столу еще со времен Петра Первого. Эта небольшая рыбка хороша в любом виде – ее коптят, солят, жарят, варят и пекут.





## о ферме

История фермы на берегу озера Неро началась весной 2018 года: закупили животных и начали изготавливать овечий сыр в соответствии с европейскими стандартами качества. Романовские мясо-шубные овцы – визитная карточка Ярославской области, отличный производитель молока. «Летом наши овцы не менее семи часов в день проводят на разнотравных лугах. Мы внимательно следим за их здоровьем и чистотой молока», – поясняет Ольга. Сыр фермер реализует в Москве, участвует в межрегиональных ярмарках, ведет переговоры с сетями, которые торгуют элитными марками сыра.



Ольга Гаврилова  
(Ярославская область):

«Знаете, как раньше рыбаки ряпушку коптили? Связывали рыбину мочалами за хвост попарно и развешивали по баням на шесты. Топили баню сперва березовыми дровами, а потом подкладывали ольховые. Закрывали в бане все отверстия и коптили рыбу».

## #БАЙКАЛЬСКИЙ ОМУЛЬ

В старину байкальский омуль был настолько популярен, что о нем складывали легенды и песни. Живет эта рыба-эндемик из рода сигов только в озере Байкал и кормит уже не одно поколение рыбаков и их семей. В начале 1940-х ловили на Байкале до 10 тысяч тонн омуля в год, а после войны пришлось ловить еще больше: в голодные годы омуль наравне с картошкой стал основной пищей жителей региона и помог выжить в нелегкое время.



## рецепт

## САГУДАЙ

**Ингредиенты:** омуль свежий, лук репчатый, лимонный сок, растительное масло, соль, перец.

**Приготовление:** отделите мясо омуля от кожи и косточек, нарежьте небольшими пластинами,

смешайте с крошеным луком и залейте предварительно заготовленной смесью из лимонного сока, растительного масла, соли и перца. Едят саугудай сразу после приготовления. Чтобы защититься от гельминтов, сибиряки традиционно выпивают рюмку водки.

У рыбаков были свои тайные рецепты приготовления местных видов. Живущий в реке Амур и ее притоках жирный желтощек традиционно попадал на стол в **фаршированном** виде. На озере Ханга и на Амуре встречается китайский окунь ауха – вот уже много лет его **тушат** в собственном соку. Амурского осетра просто смазывали маслом и **запекали в печи** целиком. Абраускую тюльку, обитающую только в пресном озере Абрау в Краснодарском крае, местные хозяйки чаще всего **засаливали**. В бассейне каспийского моря

живет белорыбца: из нее традиционно делают **балык**. А вот из байкальского черного и белого хариуса готовили **строганину и расколотку** – сильно замороженную рыбу отбивали обухом топора для того, чтобы снять кожу. Всем привычную воблю из Каспийского моря и Балхашского озера **сушат и вялят**. Балтийскую салаку **жарят** не больше одной минуты – чтобы не пересушить. Ну и конечно, с давних пор в каждой рыбацкой деревне были копильни для **холодного и горячего копчения**. Популярнее была только рыба вареная – в котелке с ухой.





# ЕЛЯНКА, или КУЛИНАРНАЯ ПУТАНИЦА

ПО СЕЙ ДЕНЬ ПОВАРА И ИСТОРИКИ СПОРЯТ: СЕЛЯНКА И СОЛЯНКА – ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ БЛЮДО ИЛИ ВСЕ-ТАКИ ДВА РАЗНЫХ? ДО СЕРЕДИНЫ XIX ВЕКА СЛОВА «СОЛЯНКА» ПОПРОСТУ НЕ СУЩЕСТВОВАЛО, А СЕЛЯНКА БЫЛА ПРИГОТОВЛЕННОЙ НА СКОВОРОДЕ ГОРЯЧЕЙ ЗАКУСКОЙ НА ОСНОВЕ КИСЛОЙ ИЛИ СВЕЖЕЙ ТУШЕНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ, РЫБОЙ ИЛИ ИКРОЙ, ПРИПРАВЛЕННОЙ СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ, ГРИБАМИ, МАРИНОВАННЫМИ ВИШНЯМИ ИЛИ ЯБЛОКАМИ. КОГДА ЖЕ В 1860 ГОДУ СЛОВО «СОЛЯНКА» ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛОСЬ В ПОВАРЕННЫХ КНИГАХ, ОБОЗНАЧАЛО ОНО ОДНОВРЕМЕННО И ЗАКУСКУ НА СКОВОРОДКЕ, И СУП. В КАЖДОМ РЕГИОНЕ РОССИИ РЕЦЕПТ СОЛЯНКИ СВОЙ, ОСОБЕННЫЙ. В ТАТАРСТАНЕ ЕЕ ГОТОВЯТ НА БУЛЬОНЕ ИЗ КОНСКОЙ КОЛБАСЫ, НА ДОНУ ВАРЯТ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ ИЗ ОСЕТРИНЫ И ГОЛОВИЗНЫ, А В СИБИРИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОБАВЛЯЮТ ГРИБЫ.

## #СОЛЯНКА ПО-УРАЛЬСКИ

**Глиняный горшок – универсальная посуда для приготовления множества блюд. На Урале в такой посуде готовят даже сборную солянку – хорошенько потомившись в духовке, суп получается еще насыщеннее. А вот колбасу в уральскую солянку не добавляют – только мясо.**



### рецепт

**Ингредиенты:** говядина – 250 г, свинина – 250 г, картофель – 3 шт., огурцы соленые – 3 шт., лук – 2 шт., томатный соус – 4 ст. л., масло сливочное – 3 ст. л., лимон – 2 шт., лук зеленый – 40 г, вода – 2 л, перец черный, соль, лавровый лист.

### Приготовление:

сварите бульон: сперва 30 минут варите говядину, после добавьте свинину и варите до готовности. Готовое мясо нарежьте ломтиками, огурцы – соломкой, лук – полукольцами. Добавьте томатную пасту и обжарьте. Разложите по горшочкам мясо, овощи, соль и специи. Залейте бульоном. Томите в духовке 30 минут при 180 °С. При подаче добавьте оливки, зелень и лимон.



# #СОЛЯНКА СИБИРСКАЯ



рецепт

**Ингредиенты:** говядина – 300 г, колбаса копченая – 200 г, ветчина – 200 г, лук – 1 шт., грибы – 200 г, огурцы соленые – 2 шт., оливки – 150 г, помидоры – 2 шт., томатная паста – 2 ст. л., соль и специи – по вкусу, лимон.

**Приготовление:** сварите бульон из говядины, мясо нарежьте на кусочки и положите обратно в кастрюлю вместе с грибами и специями. Репчатый лук обжарьте до золотистого цвета, добавьте нарезанную ветчину и копченую колбасу, обжарьте все вместе 5 минут, добавьте нарезанные помидоры без кожицы и томатную пасту, потемните все под крышкой на маленьком огне. Переложите зажарку в бульон, добавьте нарезанные огурцы и оливки, доведите до кипения и выключите. При подаче добавьте ломтик лимона.



Надежда Мирошниченко (Красноярский край):



«Солянку нации вкуснее всего есть с зеленью и свежей сметаной.

Мы на 'Мирошкиной ферме' как раз такую сметану делаем: без химии и добавок. Именно поэтому у нашего продукта короткий срок годности, а наши покупатели могут быть уверены в том, что наши молочные продукты на 100%»



о ферме

Родители Надежды Мирошниченко всегда держали коров, поэтому после окончания аграрного института она решила вернуться в родную деревню и заняться производством молочной продукции. Позже, когда понадобились оборотные средства, оформила кредит в Россельхозбанке по сниженной ставке. «Это было очень удачным и своевременным решением, – считает Надежда. – Сейчас мы планируем развиваться, поэтому будем бороться за получение гранта или примем участие в лизинговых программах Россельхозбанка».



## ВЯТСКИЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ

В конце XIX века в Вятском (Ярославская область) была организована первая в стране огуречная артель. Сегодня при засолке огурчики не темнеют и не киснут, остаются крепкими и хрустящими. Их выдерживают и хранят в деревянных бочках при низкой температуре в специальных «огуречных ямах».



рецепт

**Селянка по-московски**

**Ингредиенты:** капуста – 600–800 г, масла – 100 г, муки – ½ л., разного мяса – 600–800 г, лук – 1 шт., огурцы соленые – 2 шт., корнишоны – 10 шт., оливки – 10 шт., маринованные грибы – 10 шт., трюфели – 1–3 шт.

**Приготовление:**

лук нашинкуйте и поджарьте в масле, положите выжатую капусту, тушите до готовности,

посыпьте ½ ложки муки. Переложите капусту на сковородку рядами: ряд капусты, ряд мелко нарезанного мяса: говядины, телятины, ветчины, курицы, разной дичи и пр., наверх опять ряд капусты; украсьте мелко нарезанными солеными огурцами, корнишонами, оливками, маринованными грибами, трюфелями, сосисками, запеките в духовке, подавайте на той же самой сковородке.





## Акция для бизнеса «Счет в Вашу пользу»

- 20% кэшбэк от суммы операций оплаты товаров и услуг;
- 2 месяца бесплатного обслуживания.



**РоссельхозБанк**

# 20%

**кэшбэк**

**8 800 100 0 100**  
**rshb.ru**

Акция действует в рамках тарифных планов: «Базовый комфорт», «Расчетный эконом», «Расчетный стандарт», «Расчетно-кассовый Оптима» для корпоративных клиентов, не имеющих в АО «Россельхозбанк» счетов на дату начала акции, в том числе, не подавших в банк заявление об открытии счета до даты начала акции. Срок действия предложения: с 00:00 (по московскому времени) 01.12.2020 по 23:59 (по московскому времени) 28.02.2021.

Подробности по телефону, на официальном сайте и в офисах АО «Россельхозбанк».

АО «Россельхозбанк». Генеральная лицензия Банка России № 3349 от 12.08.2015. Реклама.



С

ЫР

# ОТ МАНДРИКОВ ДО КРАФТОВЫХ СЫРОВАРЕН

СЫРОДЕЛИЕ В НАШЕЙ СТРАНЕ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ БЫЛО ДОМАШНИМ ДЕЛОМ. УПОМИНАЕТСЯ СЫР В КАЧЕСТВЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ ПИЩИ ЕЩЕ В «РУССКОЙ ПРАВДЕ» XI ВЕКА. В БОЛЕЕ ПОЗДНЕМ «ДОМОСТРОЕ» ПРИВОДИТСЯ ПРИМЕР ТРАДИЦИИ «РАЗЛАМЫВАНИЯ СЫРА» НА СВАДЬБЕ.

Старорусский сыр существенно отличался от современного: был он мягким, рассольным и больше напоминал творог. Хозяйки ставили крынки с молоком на печь, из скисшей простокваши получали творожную массу, добавляли к ней соль и специи и подвешивали к потолку в чистой тряпиче – созреть. Готовили сыр чаще всего к Петрову дню, когда

крестьяне разговлялись сырными булочками – «мандриками». В наследство с тех времен нам осталась поговорка «Дорого яичко к Христову дню, а масло и сыр – к Петрову». Промышленное сыроварение в России создал Петр I: из своего Великого посольства царь привез в Россию первых голландских сыроделов.

## #ОВЕЧИЙ СЫР

Сыр из молока овец пользовался популярностью еще в Древнем Риме. У дагестанского овечьего сыра своеобразный вкус: сладкий, почти карамельный. Головки сыра выдерживаются 40 дней, его употребляют как отдельное блюдо, с овощами, в запеканках.





# #СЫР МЕЩЕРСКИЙ

Привезенные Петром Великим в 1698 году сыроделы охотно варили сыры для императорского стола, но рецептуру держали в тайне. Так будущие российские сыроделы ездили в Европу выведывать сырные секреты, и благодаря их настойчивости в 1812 году в селе Лотошино, в имении князя Мещерского, открылась первая сыроваренная фабрика. Местный сыр быстро стал знаменитым – внушительные 100-килограммовые круги закупали лучшие магазины и рестораны Москвы и Петербурга.

## КАК ВАРИЛИ ПЕРВЫЙ СЫР

Первый сыроваренный завод располагался в деревянном доме. В печь был вмонтирован чугунный котел – в нем подогревали молоко. Теплое молоко выливали в деревянные чаны и створаживали сычужным порошком, изготовленным из желудка теленка. Для равномерного свертывания проводили по жидкости металлической рамкой, отжимали массу на специальных столах со скатами и придавали форму. После этого отправляли сыр в холодный погреб. Затвердевший сыр окрашивали анилиновой краской: «кармином», «эдамином», «английской розой».



# #СЫР «КОСТРОМСКОЙ»

**Кострома – сырная столица России. Несмотря на то, что всем известный сорт сыра «Костромской» разработали в Угличе только в XX веке, история здешних сыров началась раньше – в конце XIX века. Первую сыроварню в Костроме открыл купец Владимир Бландов в 1878 году. Были в Костромской губернии и учебные заведения, обучавшие тонкостям сыроварения. Особенно знаменито училище близ Кологрива: его выпускники становились непревзойденными мастерами, знавшими рецептуру всех заморских сыров.**

Галина Васнева (Костромская область):

«Знаете, почему в старину на наших костромских сыроварнях сыром оставляли иностранные названия? Покупатели не любили новые сорта, предпочитали брать сыры проверенные, уже распробованные. В молочном бизнесе любовь покупателей завоевать сложно, но если трудиться честно, то круг постоянных покупателей обязательно будет расти. Мы, например, возим наше козье молоко и сыры в Москву – там им всегда рады!»



о ферме

11 лет назад семья Галины Васневой переехала в Костромскую область из Москвы и основала семейный бизнес – козью ферму «Илешево». «Мы хотели жить и трудиться в естественных условиях, ферму построили на охранных землях заповедника «Кологривский лес». Здесь нет заводов и больших дорог, не зафиксировано и заболеваний рогатого скота», – объясняет Галина. Козы на ферме живут на свободном выпасе, пасутся на лугах и пьют только родниковую воду. «Молоко нашим столичным клиентам мы доставляем в замороженном виде – этот метод позволяет сохранить весь комплекс витаминов и биологически активной микрофлоры».





# #ИВИ БЫШТАА



Скотоводство и кочевой образ жизни – основа кулинарных традиций тувинцев. Здесь традиционно изготавливают множество видов сыров. Из молока яков делают желтоватый, с ароматом трав, быштак, ааржы и курут – рассыпчатый и твердый виды творога. Из оленьего молока тоджинцы готовят иви быштаа – мягкий сыр. Свежее оленьё молоко смешивают с кислым и кипятят до тех пор, пока не всплывет творожная масса. Сыворотку – сарыг суг – сливают в специальный берестяной сосуд, а массу перекладывают в мешочек. Вешают его в чуме на несколько дней.

Геннадий Ким (Республика Тыва):



«Самый почитаемый, священный продукт у тувинцев – молоко. Здесь верят, что оно может отлугунуть нечистую силу или помочь в осуществлении планов. На лобам празднике хозяйка первым делом подносит гостям молоко или молочный чай. Готовят из молока сотни разных блюд, но я больше всего люблю нации мягкие сыры – быштак из ячьего молока и иви быштаа из оленьего».



о ферме

На суровой сибирской земле Геннадий Ким с 1996 года выращивает не только овощи, но даже арбузы. В первый год посадил гектар картофеля, потом – гектар арбузов, еще через год – капусту. Сейчас на ферме овощами засажено 35 гектаров. «На самом деле я не первый, кто в Тыве выращивает арбузы. Но я первый, кто поставил это на поток. Арбузы – моя гордость! – радуется Геннадий. – Они успевают как следует засахариться, потому что созревают на кусте, а не в дороге из южных регионов. Я свои арбузы сперва держу в теплице, а потом высаживаю в грунт – к началу августа их можно есть!»

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СЫРОДЕЛИЯ



1698–1700

Петр I возвращается из Голландии и привозит с собой иностранных сыроделов.



1795

В селе Лотошино, в имении князя Мещерского, открывается первая в Российской империи сыроварня по производству сычужных сыров.



1850–1860

В России действуют уже 72 сыроварни, размещаются они в барских имениях.



1866

В селе Отроковичи Н. В. Верещагин основывает первую артельную сыроварню.



# #СЫР АДЫГЕЙСКИЙ

Сыроделы со стажем ласково называют мягкий сыр из коровьего молока «адыгеюшка». На Северном Кавказе варят его практически в каждом доме уже не одну сотню лет. Его традиционное название – матекъуае, «сыр из корзины»: именно в корзинках из ивовых прутьев сыр приобретал форму и ребристый узор. Домашний адыгейский сыр бывает свежим, копченым и сушеным. Копченый сыр называют «красным» из-за корочки, которая образуется от копчения на щепе. Сушеный сыр можно встретить только на рынках Адыгеи, Кабардино-Балкарии, Краснодарского края и Карачаево-Черкесии. Это традиционная пища охотников, воинов и пастухов.



## рецепт

**Ингредиенты:** молоко – 3 л, кефир – 1 л, соль – 2 ч. л., специи и зелень: черный молотый перец, кориандр, куркума, укроп, петрушка.

**Приготовление:** налейте кефир в кастрюлю и поставьте на огонь, чтобы отделить сыворотку. Слейте сыворотку в отдельную емкость и оставьте на двое суток при комнатной температуре. Через два дня налейте в чистую кастрюлю молоко и доведите до кипения. Убавьте огонь и влейте сыворотку. Через 7 минут сыр всплывет вверх. Наденьте трехслойную марлю на чистую кастрюлю, вылейте на нее массу. Добавьте в массу соль и специи по вкусу. Завяжите марлю и подвесьте над раковиной. Когда сыворотка стечет, придайте сыру форму, положите на дуршлаг и поставьте под пресс в холодильник на сутки.

Владимир Куковицкий (Республика Адыгея):

«Наш адыгейский сыр полезен каждому: больным, здоровым, детям, старикам, всем, кому нужно восстановить силы после болезни или перед спортивными нагрузками... Мало того, он просто идеальная база для кулинарных экспериментов. У нас из него делают сырники, десерты, начинки для пирогов или вареников. Но самый вкусный сыр – обжаренный в масле с луком и красным перцем, это делают адыги. Добавьте к нему горячие лепешки, домашнее вино, зелень и памидоры – вот вам и рецепт идеального ужина».

## о ферме

В 1990-х годах Владимир Куковицкий привез из Германии свою первую рассаду земляники. Шаг за шагом подсобное хозяйство переросло в фермерское, где выращивают клубнику, кабачки и тыкву для детского питания. «Я понял, что фермерский бизнес пойдет в гору в 2014 году, когда у нас запретили продавать турецкую клубнику и в сельском хозяйстве произошел резкий скачок продаж», – рассказывает Владимир. Главный повод для гордости – минимизация подкормок и обработок, благодаря такому подходу продукция подходит для производства детского питания. Следующий шаг – агротуризм. Фермер уверен, что у этого направления в регионе большое будущее.



## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СЫРОДЕЛИЯ



1868

Под Тверью и в Рыбинске начинают варить голландские и швейцарские сыры.



1869

Верещагин открывает в Москве мастерскую по изготовлению луженой посуды для молока и оборудования для сыроварения.



1871

Верещагин открывает первую в России Школу молочного хозяйства.



1870–1880

Верещагинские артели варят чеддер, получивший золотую медаль на выставке в Великобритании.





## #КОЗИЙ СЫР ТУРЫНГУРТ

Помимо традиционного вкуса, козий сыр бывает с различными добавками, например, сушеные томаты, орехи, оливки и даже лаванда. Это настоящий витаминный клад, а необычный вкус некоторых сортов слегка покалывает кончик языка.

## #ПОШЕХОНСКИЙ СЫР

Появился на свет в разгар коллективизации и индустриализации: в 1930-е годы в Пошехонье, в чистом поле был построен крупнейший сыродельный завод. Создатель пошехонского сыра Павел Авдеенко работал еще на молочной ферме

братьев Бландовых и был учеником и последователем Николая Верещагина. За рецепт мягкого, гласичного, бледно-желтого сыра с небольшой кислинкой и мелкими глазками Авдеенко был награжден орденом Ленина.

## #ОСЕТИНСКИЙ СЫР

Традиционный кисломолочный продукт Осетии. Аланы, в основном скотоводы, использовали его в качестве одного из основных

компонентов своей пищи. Готовится из овечьего, козьего или цельного коровьего молока.

## #РОССИЙСКИЙ СЫР

Впервые этот светло-желтый нежный сыр с особой кислинкой и глазками неправильной щелевидной формы сварили в 1960-х годах во Всесоюзном научно-исследовательском институте маслодельной и сыродельной промышленности СССР (ВНИИМС) в Угличе. В 1969 году для его производства на Угличском маслодельно-сыродельном заводе построили шестикилометровый подземный молокопровод для доставки свежего молока.



### ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СЫРОДЕЛИЯ



1903

Открывшиеся в алтайских деревнях заводы начинают производить «Швейцарский» и «Голландский» сыры.



1913

На базе сыроварни в Лотошино начинает действовать лаборатория заквасок.



1932

Д. Гранников разработал лучший отечественный сорт сыра – «Советский». В Англии сыр оценен на 95 баллов из 100.



1936

В СССР была создана первая лаборатория сыроделия, позже расширенная до Всесоюзного научно-исследовательского института маслоделия и сыроделия в Угличе.



# #ГОЛЛАНДСКИЙ СЫР

Так же, как и «Костромской», «Голландский» сыр был создан на основе заграничной рецептуры. Взяв за основу секреты производства популярных твердых голландских сыров, советские ученые создали свою оригинальную рецептуру и унифицировали ее. Зонтичное название «голландский» получил весь сыр с молочным ароматом и легким оттенком кислинки.



Агриппина Ануфриева-Егорофф  
(Амурская область):

«Мои дедушка и бабушка переехали в Бразилию еще подростками. Были они, что называется, люди от земли: все, что им требовалось для жизни, они производили сами. Но сыр меня научила варить мама: в Бразилии существовали государственные программы, по деревням ездили люди и учили правильно возделывать землю, ухаживать за животными – чтобы люди не выезжали из деревень. Так моя мама освоила изготовление сыров и передала свое умение мне. А потом я оказалась в программе возвращения соотечественников и пошла на Дальний Восток».



о ферме



Агриппина Ануфриева-Егорофф переехала в Россию из Бразилии всего пару лет назад и уже успела покорить своим сыром все Приамурье. «Я сразу обратила внимание на то, что в России люди привыкли к сырному продукту. А я делаю на 100% натуральную моцареллу: только молоко, сычужные ферменты и соль. И технология у меня особая, усовершенствованная в нашей семье», – объясняет фермер. В сентябре 2019 года на форуме во Владивостоке фермер общалась с Владимиром Путиным и подняла вопрос об особых условиях кредитования для переселенцев. После этой встречи в жизни Агриппины появился Россельхозбанк. Благодаря специальной банковской программе теперь у нее есть дом, любимое дело и средства для постройки сыроварни.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СЫРОДЕЛИЯ



1970–1975

СССР выходит на третье место в мире по производству сыров.



2007

На Алтайском маслосырзаводе сварен новый сыр-рекордсмен весом 721 кг, а на Салаирском маслосырзаводе заплели самую длинную сырную косу – 16 м 61 см. Сыры-гиганты занесены в Книгу рекордов России.



2014

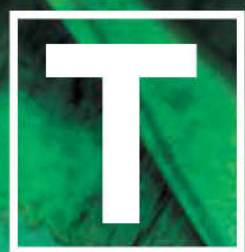
Указом Президента России в страну запрещен ввоз сыров из стран Евросоюза.



2015

Рост производства крафтового сыра, открытие частных сыроделен в разных регионах России, подъем отрасли.





# ЕСТО, КОТОРОЕ НЕ ТЕСТО

ТАЙНЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ САМОГО УДИВИТЕЛЬНОГО РОССИЙСКОГО ДЕСЕРТА КАЛУЖСКИЕ ПРЯНИЧНИКИ НИКОГДА НЕ ЗАПИСЫВАЛИ, ПЕРЕДАВАЯ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО УСТНО, ШЕПОТОМ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ГОД ИЗОБРЕТЕНИЯ «КАЛУЖСКОГО ТЕСТА» УДАЛОСЬ УСТАНОВИТЬ ДОПОДЛИННО – 1783.



## Занимательный факт:

в своих «Отечественных записках» писатель Глеб Успенский насмешливо называл Калугу «Тестоединском».







## #КАЛУЖСКОЕ ТЕСТО

**Поначалу соложеное «калужское тесто» ели почти сырым. Залитые медом с пряностями толченые ржаные сухари укутывали и ставили в теплое место – в результате легкого брожения получался обогащенный ферментами продукт, похожий на мягкий и тягучий черный пряник.**

*Артур Тоняна (Калужская область):*

«Слышал, что в Калуге до революции на 33 тысячи населения было 30 пряничных. И тесто наше калужское появилось задолго до знаменитых сейчас тульских пряников. Правда, долгое время оригинальный рецепт считался утраченным. Несколько раз энтузиасты восстанавливали его буквально по крупицам и вновь запускали в производство. Многие калужжане вспоминают как чудо тот момент, когда в 1960-е годы калужское тесто вдруг начали выпускать на местной макаронно-кондитерской фабрике».



### рецепт

**Ингредиенты:** сухари – 500 г, мед – 500 г, вода – 400 г, гвоздика – 2 шт., бадьян – 3 г, корица – 5 г, кардамон – 5 г, сахар – 100 г.

### Приготовление:

сухари из «Бородинского» хлеба истолочь в ступке, просеять через частое сито. В кипящую воду положить мед и измельченные корицу, гвоздику, кардамон и бадьян, всыпать просеянные сухари. Помешивая, довести до кипения и поставить в тепло на 10–12 часов. Готовое тесто сформовать и обсыпать сахарным песком. Хранить в холоде.



### о ферме

У Артура Тоняна – крупнейшая свиноферма в Калужской области. Поголовье хозяйства насчитывает более 30 тысяч голов. Здесь выращивают свиней пород ландрас и крупная белая – их мясо считается самым вкусным. После того как в 2013 году здесь запустили убойный цех, ферма превратилась в производство полного цикла. Из соображений биологической безопасности все цеха оборудованы системами автоматического поения, кормления и очистки. «Мы не используем антибиотики, поэтому стараемся максимально снизить влияние человеческого фактора, – объясняет фермер. – В итоге наш покупатель получает безопасное и вкусное мясо». Фермер ежегодно обращается за заемными средствами для проведения сезонных работ. Россельхозбанк профинансировал его комплекс сразу по нескольким направлениям, а объем инвестиций составил 279 млн рублей.







# ТЕТЁРЫ

## И ДРУГОЕ ОБРЯДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ РУСИ

БОГАТЫЙ УРОЖАЙ, ЗДОРОВЫЙ СКОТ, МИР И ДОСТАТОК В СЕМЬЕ – «УЛАЖИВАТЬ» С ДРЕВНИМИ БОГАМИ ВСЕ ЭТИ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ПОЛАГАЛОСЬ... ПЕЧЕНЬЕМ.

ОБРЯДОВЫЕ ФИГУРКИ ИЗ ТЕСТА ЛЕПИЛИ НА РУСИ ИСПОКОН ВЕКОВ. КОПЫТЦА, ЛАПКИ АИСТА, ЖАВОРОНКИ, УЛЫ... ПЕЧЕНЬЕ БЫЛО НЕ ПРОСТО КРАСИВЫМ ЛАКОМСТВОМ, ОНО ПОМОГАЛО ПОДДЕРЖИВАТЬ НЕРАЗРЫВНУЮ СВЯЗЬ С БОГОМ, МАТЕРЬЮ-ЗЕМЛЕЙ И СОЛНЦЕМ.



# #КАРГОПОЛЬСКИЕ ТЕТЁРЫ

В XIX веке в российских губерниях существовал обычай «закликать весну». В Архангельске и Вологде для этого пекли свитое из тонких жгутов теста ажурное обрядовое печенье – тетёрки, или кокурки. Готовили его 22 марта, на день весеннего равноденствия. В южных регионах тетёрок называли жаворонками или куликами, а на Урале – талицкими каральками. Позже тетёрки заняли почетное место в северных свадебных обрядах, символизируя достаток в доме молодых.



## рецепт

**Ингредиенты:** ржаная мука – 2 ст., мёд – 1 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., теплая вода – 1 ст., соль – щепотка.

### Приготовление:

муку просейте, в центре сделайте ямку и влейте туда мёд и масло, добавьте соль. Понемногу вливайте воду и замешивайте тесто руками или при помощи вилки. Когда тесто перестанет липнуть и соберется в плотный ком, выложите его на рабочую поверхность, отрывайте небольшие кусочки и раскатывайте их в жгуты. Из жгутов формируйте узоры прямо на застеленном бумагой противне. Смажьте тетёрки растительным маслом и выпекайте 15–20 минут при температуре 180 °С. Переверните на другую сторону и выпекайте еще 5 минут. Охладите тетёрки на противне, переложите на доску.

Март – месяц, когда пекут многие разновидности обрядового печенья. Грачиков выпекают из постного дрожжевого теста в день Герасима-грачевника (17 марта) и раздают детям, чтобы защитить их от болезней. Жаворонков лепят на день весеннего равноденствия (Сорок мучеников) 22 марта. Печений должно быть ровно 40. В некоторых уездах они выполняли роль тайной милостыни за поминовение усопших: рано утром хозяйки скрытно складывали печенье на окна или крыльцо соседям. Получивший птичку должен был помолиться за усопших. Голубей пекли на Благовещение. Если этот день приходился на Великий пост, то и тесто было постным, в остальных случаях – сдобным. Особой популярностью это обрядовое печенье пользовалось у девушек: они верили, что если угостить им понравившегося парня, то он непременно полюбит дарительницу.



## #ПОМОРСКИЕ КОЗУЛИ



Поморы пекли это печенье только на Рождество. Название «козуля» означало «завиток», а изготовленные из ржаного теста фигурки символизировали всех животных, стоящих вокруг Младенца в Рождественских яслях. Считается, что это обрядовое печенье охраняет дом от злых духов. Их не съедают сразу, а хранят, и уж тем более не выбрасывают.

## #ЯРОСЛАВСКИЕ ЛЕСТВИЦЫ

Лествицы, или лесенки, готовят на Вознесение: они как бы помогают Иисусу Христу подняться на небеса на сороковой день после воскресения. В Ярославле с помощью лесенок гадали: освященное печенье бросали и смотрели, сколько ступенек разбилось. Чем целее лесенка, тем проще будет путь в рай. В центральных и южных областях печенье использовали в ритуальных обрядах для повышения урожая: лесенку с особыми приговорами съедали в поле, зарывали в землю или ставили в посевах, чтобы рожь была выше.





# #ГОРОХОВЕЦКИЕ КРЕСТЫ



Во Владимирской губернии на Крещение пекли кресты. Ели их 19 января утром натошак и запивали святой водой. По крестам гадали о судьбе: внутрь печенья клали монетки, уголь, тряпочки и многое другое. Монетки означали богатство. Доставшийся холостому парню или незамужней девушке уголь толковался как символ своего угла и скорой свадьбы. Запеченная в крест тряпочка предвещала обновку.

Светлана Чекмаева (Владимирская область):



«На Крещение мы с детьми и внуками обязательно печем кресты и гадаем.

Правда, я никогда не прячу внутрь печенья вещи, предвещающие плохую судьбу: не хочу расстраивать дамочных».



## рецепт

**Ингредиенты:** 1 стакан пшеничной муки, 2 яйца, 150 г масла, 100 г сахара, 2 столовые ложки рома или коньяка, ванилин, соль, корица.

## Приготовление:

замесите тесто, разделите на несколько частей. Скатайте каждую часть в виде колбаски, разделите на две части и наложите их в виде креста друг на друга. Смажьте маслом противень и поставьте в горячую духовку. Готовые «кресты» посыпьте сахарной пудрой.



## о ферме

В 2017 году фермер из Судогодского района Светлана Чекмаева получила грант на развитие семейной фермы. Деньги позволили приобрести несколько земельных участков с остатками старых ферм и начать их реконструкцию. Основное направление деятельности фермы – крупный рогатый скот. «Я люблю своих животных и не перестаю радоваться тому, как на свет появляются цыплята, телята, поросята, – говорит Светлана. – Но профессия фермера – это тяжелый труд, и своей работой я стараюсь подавать пример, что относиться к нашему крестьянскому труду нужно с уважением».



# Акция для бизнеса «Приведи друга!»



РоссельхозБанк

8 800 100 0 100  
rshb.ru

Акция для бизнеса «Приведи друга»: участником Акции может стать клиент Банка (ЮЛ, имеющее расчетный счет в АО «Россельхозбанк», далее – рекомендатель) и его друг (ЮЛ, не имевшее счетов в Банке). Для участия в Акции другу необходимо по рекомендации Рекомендателя открыть в Банке расчетный счет в рублях РФ. Рекомендатель становится участником Акции, если по его рекомендации одному другу ЮЛ будет открыт в Банке расчетный счет в рублях РФ.

Для Рекомендателей бесплатно предоставляются следующие услуги: ведение одного счета в рублях РФ при использовании системы ДБО<sup>2</sup>; осуществление переводов<sup>3</sup> денежных средств по системе ДБО на счета, открытые в АО «Россельхозбанк»/в других кредитных организациях, в течение одного календарного месяца, следующего за месяцем, в котором друг ЮЛ открыл счет в Банке в рамках Акции;

Для друга ЮЛ предоставляются следующие услуги: бесплатное открытие одного расчетного счета в рублях РФ и два календарных месяца бесплатного ведения счета при использовании системы ДБО<sup>4</sup>; переводов денежных средств по системе ДБО на счета, открытые в АО «Россельхозбанк»/в других кредитных организациях; приема и пересчета денежной наличности для зачисления на счет, обслуживания системы ДБО; один год бесплатного обслуживания одна корпоративной карты<sup>5</sup> в рамках тарифного плана «Корпоративный». Количество друзей ЮЛ, которые могут открыть расчетный счет в Банке по рекомендации Рекомендателя, не ограничено. Количество льготных месяцев обслуживания Рекомендателя не может превышать 10 календарных месяцев.

Срок действия Акции: с 16.03.2020 по 28.02.2021 (включительно).

<sup>1</sup> Рекомендация передается в Банк на бумажном носителе или через систему дистанционного банковского обслуживания «Интернет-Клиент» в виде письма свободного формата и должна содержать следующую информацию: наименование, ИНН, номер расчетного счета Рекомендателя, наименование, ИНН, номер телефона Друга ЮЛ.

<sup>2</sup> Под системой ДБО понимается «БанкКлиент»/«Интернет-Клиент»/ «Мобильный банк»

<sup>3</sup> За исключением переводов на счета физических лиц.

<sup>4</sup> Под системой ДБО для друга понимается «Интернет-Клиент»/ «Мобильный банк».

<sup>5</sup> Корпоративная карта может быть оформлена в течение 3 месяцев с даты открытия другом ЮЛ расчетного счета в рамках Акции. Счет корпоративной карты открывается в соответствии с тарифным планом «Корпоративный» дополнительно к расчетному счету, открытому в рамках Акции.

Информация является рекламой. Не является офертой. Информация действительна на 21.08.2020.

АО «Россельхозбанк». Генеральная лицензия Банка России №3349 от 12.08.2015.





# ТЮРЯ

## ОТ ТЮРИ ДО КАЛАЧЕЙ

ПЕРВУЮ КРАЮХУ РЖАНОГО ХЛЕБА ИСПЕКЛИ НА РУСИ НЕЗАДОЛГО ДО ЕЕ КРЕЩЕНИЯ. С ТЕХ ПОР ОН С НАМИ. ОТ НЕГО ПОШЛИ САЙКИ, БАРАНКИ, СОЧНИ, ПЫШКИ, БЛИНЫ, ОЛАДЫ, ПИРОГИ – ВСЕ ТО, ЧТО МЫ ТАК ЛЮБИМ ПЕЧЬ САМИ И ПОКУПАТЬ В ПЕКАРНЯХ. КСТАТИ, ПЕКАРЕЙ, ЕДИНСТВЕННЫХ ИЗ ПРОСТОЛЮДИНОВ, ВСЕГДА НАЗЫВАЛИ УВАЖИТЕЛЬНО, ПОЛНЫМ ИМЕНЕМ – НЕ ФЕДЬКА, А ФЕДОР, НЕ МИТЬКА, А ДМИТРИЙ. ДАНЬ НЕПРЕХОДЯЩЕГО УВАЖЕНИЯ К ПРОФЕССИИ ХЛЕБОПЕКА.

## #ТЮРЯ

**«Накрошить хлебного мякиша очень мелко и, перетерши побольше с маслом, уксусом и мелко искрошенным луком, дать постоять, накрывши; потом, разведши квасом, подавать на стол».**



### Занимательный факт:

пока хлеб стоял в печи, в доме прекращались все споры. «Если ссориться, то хлеб не получится», – были уверены наши предки.





Вот единственный рецепт самого популярного у простых людей и самого «незаметного» для профессионалов блюда из хлеба. Судьба тюри удивительна. Она известна в России почти столько же, сколько и собственно хлеб. Но составители кулинарных книг ее как бы не замечали вплоть до 1729 года, когда она впервые была упомянута Н. П. Осиповым в «Старинной русской хозяйке, ключнице или стряпухе». Наш рецепт именно из нее. Тюрю считали едой нищих, в ресторанах не

подавали, а на состоятельных людей, которые все-таки включали ее в свое домашнее меню, смотрели искоса: блажь, мол, и только! Но в простонародье тюрю умели готовить все от мала до велика (собственно, что там готовить...) и ели почти каждый день вплоть до наших дней. Примечательно, что в Тульской губернии даже придумали особую детскую тюрю. Ее рецепт тоже очень прост. Нужно всего лишь в основном рецепте исключить масло, лук и уксус, а квас заменить молоком.

## #ЖБЕНЬ #БОТАНЕЦ #ПРЯЖЕНИК

Принято считать, что лепешки – бренд азиатской кухни. Однако в русской кухне также были три вида лепешек, многие годы очень популярных, а сейчас, увы, почти забытых. Жбень – толстая ржаная лепешка на пахтanye и простокваше. Родом из молочных регионов России, прежде всего – Ярославской, Тверской и Новгородской губерний.

### рецепт

#### ЖБЕНЬ

**Приготовление:** поставить опару из теплого молока, размешанного с дрожжами, и половины нормы ржаной муки. Дать подняться, прибавить теплое масло, соль, яйца и оставшуюся ржаную муку. Затем замесить тесто, дать вторично подняться и тонко раскатать. Вырезать лепешечки, положить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, наколоть вилкой, смазать маслом и посыпать тмином. Выпекать в духовке до готовности.



#### Занимательный факт:

для русской печи, в которой всю пищу готовили не нагревая, как на европейских плитах, а наоборот, на уходящем жару, было три названия стадий готовки: «до хлеба», «после хлеба» и «на вольном духу».



Ботанцы в разных регионах пекли по-разному – ржаные тамбовские, пшеничные владимирские, ячневые ивановские, гороховые пензенские, гречневые оренбургские. По форме они были либо тонкими, как блины, либо толщиной до двух сантиметров. Важно знать, что ботанец – твердая лепешка из муки разных видов, тесто для которой сбивалось деревянной мутовкой, а не раскатывалось скалкой. Ботанцы подают на посиделках и едят в течение вечера, отщипывая по небольшому кусочку во время разговора. Пряженик – вид русских жареных лепешек из дрожжевого теста, наиболее распространенный в казачьих станицах. В старину пряженики выполняли функцию «быстрого» хлеба, когда хозяину, собиравшемуся на работу, некогда было ждать хлеба, выпеченного в печи. Для приготовления этих лепешек в глубокую сковороду помещали топленое сливочное или льняное масло так, чтобы глубина слоя была не менее 1 см. Затем раскаляли масло на сильном огне, после чего, убавив огонь до среднего, производили обжарку лепешек на масле по одной по 2–3 минуты с каждой стороны.





## #КАЛИННИК

**Самый древний (и самый полезный) русский хлеб-пирог калинник лучше всего готовили и готовят до сих пор в Рязанской земле. Мы приводим уникальный авторский рецепт от Зинаиды Лазаревой, жительницы села Новое Березово Сасовского района. Если ваша плита сможет хотя бы отдаленно воспроизвести технологию русской печи – попробуйте его обязательно!**



### рецепт

#### Приготовление:

для теста берем просеянную ржаную муку, сахар или мёд по вкусу, крутой кипяток. Для аромата – мяту или мелиссу по вкусу. Для коричневого цвета теста используем немного крепко заваренного чая или цикория. Для начинки ягоды калины ошпарим, чтобы не горчили. Подготовим нижние (темно-зеленые) листья капусты – в них будем заворачивать

пироги. Листья нужно подвялить, чтобы они были пластичными, не ломались.

В чугунке (или похожей чугунной кастрюле) готовим тесто: ржаную муку с сахаром или мёдом постепенно заливаем крутым кипятком, тщательно размешиваем посевкой (деревянной лопаткой), чтобы не было комков. Тесто должно быть крутым, однородным.

Чугун с тестом ставим в теплое место на ночь. Разделяем тесто по числу капустных листьев, умноженному на два. На середину внутренней стороны листа выкладываем тесто и делаем из него «лепешку» толщиной приблизительно 1 см. Сверху выкладываем калину и разравниваем ее по всей «лепешке». Сверху кладем еще слой теста толщиной в 1 см. Края не защипываем, а тщательно заглаживаем, чтобы получился пирог овальной или круглой формы. Лист сворачиваем конвертиком, для верности обвязываем ниткой. Подготовленные пироги хорошенько (руками!) смазываем растительным маслом, чтобы капустные листья не потрескались от жара.

«Сажаем» пироги в духовку (лучше на камень) швом вниз, выпекаем по времени и температуре как ржаной хлеб. Зависит от вашей плиты, но «имитировать» русскую печь можно примерно так: с паром 10 минут на 220 °С, полчаса – на 205 °С, и еще 5 минут – на 180 °С.

Подают пироги, разрезая их вместе с капустным листом.



## #КАЛАЧ

Особой любовью на Руси всегда пользовались калачи. Самыми известными были московские и муромские. Для ситного муромского калача тесто долго мяти – «терли» – на льду, чтобы не испарялся углекислый газ и калач получился пористым. Отсюда и пошло выражение – «тертый калач». В Москве же самыми известными были филипповские калачи: в очереди за ними можно было встретить и бедных студентов, и чиновников в дорогих шинелях. «Калачные» обозы каждый день отправлялись в Петербург к царскому столу и даже в Сибирь.

## #САРАТОВСКИЙ КАЛАЧ

Саратовский калач: в старину для этого калача годился только особый вид пшеницы – знаменитая саратовская белотурка. Интересно, что при высоте калача в 40 см его можно сплющить до толщины лепешки, а затем он вернется в первоначальную форму.



## #ВЫБОРГСКИЙ КРЕНДЕЛЬ

По легенде, во время одной из осад средневекового Выборага город начал голодать. В трудный час монахи-францисканцы обратились к небесам в коллективной молитве и произошло чудо – пошел дождь из муки. Монахи собрали ее, испекли хлеба и отдали людям, а сами испекли свой хлеб необычной формы. Он напоминал руки, сложенные в молитве так, чтобы ладони касались плеч – отсюда и крендель, напоминающий восьмерку. Сегодня он изготавливается по рецепту XV века и имеет неповторимый пряный вкус.

*Николай Иванов (Московская область):*



*«У меня есть мечта: развивать агротуризм в нашем регионе. Москве и Подмоскovie есть что показать туристам. Хорошим подспорьем могут стать наши местные кулинарные бренды. Вот возьмем московский калач. Его все знают, все любят... Правда, и приготовить его дело хитрое: тесто для него невозможно ни месить, ни выпекать с помощью механизмов – оно просто не подойдет, не поднимется. Только человеческими руками. Так в нашем фермерском деле руки – всегда самое главное. Только руками можно создать что-то стоящее».*



**о ферме**

Около трех лет назад желание обеспечить семью натуральными продуктами сподвигло Николая Иванова на создание фермы. Сейчас у фермера уже больше 20 коров, в планах – довести их количество до 150. Когда появились излишки молока, фермер начал постигать науку сыроделия. Сейчас варит семь сортов выдержанного сыра! Недавно Николай приобрел коптильню и запустил колбасное производство. Колбасу коптят строго по рецептуре 1938 года, утвержденной самим Микояном. В планах – развитие агротуризма и создание модульных мини-цехов, где будут производить все – от мёда до солений.





# РБЕЧ – КАВКАЗСКИЙ СУПЕРФУД

ТЕХНОЛОГИЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ УРБЕЧА НЕ ИЗМЕНЯЛАСЬ НИКОГДА: ВЫСУШЕННЫЕ ИЛИ ОБЖАРЕННЫЕ СЕМЕНА ПЕРЕТИРАЮТСЯ КАМЕННЫМИ ЖЕРНОВАМИ НА МЕЛЬНИЦАХ ДО ПОЛУЧЕНИЯ ОДНОРОДНОЙ ПАСТЫ.



## о бренде

Горцы всегда брали его с собой в дорогу для быстрого восстановления сил. Видов урбеча множество. Сегодня пасту готовят даже из тмина, амаранта, чиа. Но в основном производят традиционную — из семян льна (урбеч (урба, орба) — переводится как «лён»), подсолнечника, арахиса, фундука, кунжута и т. д. У пасты не только потрясающий вкус, она еще и крайне полезна: в ней в большом количестве содержатся жирные кислоты, белки, витамины и минералы.



## Занимательный факт:

в старину жернова для урбеча вытесывали прямо там, где находили нужный камень, и потом катили готовый жернов к мельнице всем селом.



## #УРБЕЧ С АРАХИСОМ ДОМА



## рецепт

**Ингредиенты:** арахис 200 г, мёд 10 г, растительное масло — 40 мл, соль 1/2 ст. л.

### Приготовление:

1. Обжарьте арахис в духовке при 180 гр. 7–10 минут, разложив на противне ровным слоем.
2. Дав орехам остыть, очистите их.
3. В блендер засыпьте арахис, добавьте мёд и соль, измельчите до однородной массы.
4. Добавьте растительное масло и снова измельчите до пастообразного состояния.
5. Переложите урбеч в герметичную банку.





# ВКУСНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Орехи и фрукты в кавказской кухне используют в сотнях блюд. И все они вас не только насыщают, но и поправляют здоровье. По сути, дагестанская кухня может претендовать на звание одной из самых здоровых в мире. Например, нитиф – халва из ядер грецких орехов – поднимает гемоглобин. Тутовый мёд – густо уваренный сок ягод тутовника – очищает

печень, излечивает стоматит и ангину. Круглый год во всех регионах Кавказа используют и сухофрукты. Раньше, когда мясо в меню было редкостью, даже традиционные пловы готовили, заменяя мясо сухофруктами. Адыги, балкарцы и многие другие народы и сейчас готовят сладкий плов с добавлением сушеного абрикоса, чернослива и орехов.

## #ПЛОВ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И МЁДОМ



### рецепт

**Ингредиенты:** рис – 2 стакана, сухофрукты (курага, финики без косточек, чернослив) – 300 г, миндаль и грецкие орехи – 100 г, мёд – 30 г, масло растительное – 30 мл, соль, шафран – по вкусу.

### Приготовление:

1. Рис залейте водой. Посолите, добавьте шафран, он придаст плову золотистый цвет. Варите на небольшом огне под крышкой. 2. Когда рис еще не полностью сварился, влейте ложку растительного масла и перемешайте. Снова накройте крышкой и варите до готовности. 3. Параллельно с этим в отдельную сковородку положите промытые сухофрукты и орехи. Влейте небольшое количество воды и тушите на небольшом огне под крышкой. Когда смесь пропарится, добавьте к ней мёд и оставшуюся часть растительного масла. Потушите в течение еще 10 минут. Подавайте блюдо, полив сваренный рис фруктово-ореховым соусом.



### Сулейман Евлоев (Ингушетия):

«Моя родина щедро на продукты, которые можно брать прямо с земли. Горсточка орехов и кисть винограда – сразу дают энергию. Не только летом – в каждой семье у нас есть горный мёд и сушёные фрукты, орехи. Тот же вкус, те же силы и жимой, когда они особенно нужны».



### о ферме

Хозяйство Сулеймана Евлоева – это 300 бычков и чистокровные скаковые лошади.

Мраморная говядина от бычков Евлоева считается самой качественной в районе и даже за его пределами. Работу фермера оценил глава Ингушетии, присвоив ему звание лучшего в республике. «Планирую увеличить количество голов до 500–700. А еще мечтаю о том, чтобы мои лошади участвовали в скачках. Хочу получить награду из рук президента!»





# ЫДЧИН

## И ДРУГИЕ

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПИРОГИ РОССИИ

В НАРТСКИХ ЭПОСАХ БЫЛИ НАЙДЕНЫ УПОМИНАНИЯ О ТРЕХ КРУГЛЫХ ПИРОГАХ: «ВЫНЕСИ-КА ТЫ НАМ ПИРОГОВ, МАСЛОМ ПОЛИТЫХ, СОЧНЫМ СЫРОМ ОБИЛЬНО НАЧИНЕННЫХ!». ОСЕТИНСКИЙ ПИРОГ – ГЛУБОКО СИМВОЛИЧНОЕ БЛЮДО, ОН БЫЛ ПЕРВОЙ ПИЩЕЙ КОЧЕВНИКОВ, КОТОРОЙ ОНИ БЛАГОДАРИЛИ ПРИРОДНЫЕ СТИХИИ ЗА ТО, ЧТО ОНИ ЖИВЫ И СЫТЫ. И СЕЙЧАС НА ПРАЗДНИЧНЫЙ ПИР ПОДАЕТСЯ ТРИ ПИРОГА, ОЛИЦЕТВОРЯЮЩИХ ТРИЕДИНСТВО БОГА (ХУЫЦАУ), СОЛНЦА (ХУР) И ЗЕМЛИ (ЗÆХХ), С НАЧИНКАМИ ИЗ СЫРА, КАРТОФЕЛЯ И ЛИСТЬЕВ МОЛОДОЙ СВЕКЛЫ.

ЕСЛИ ЖЕ ХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ МЯСНЫХ ОСЕТИНСКИХ ПИРОГОВ, ТО ВАМ НУЖЕН ФЫДЧИН (ФЫДДЖИН, ФЫЧЧИН) – ПИРОГ С РУБЛЕННЫМ МЯСОМ, КОТОРЫЙ НЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ У ДРУГИХ НАРОДОВ РЕГИОНА.



# В ЧЕМ ЖЕ СЕКРЕТ?

Только свежее мясо – традиционно это говядина, только пресное тесто, мясо в бульоне внутри. И тогда настоящий фыдчин получается таким, что его практически нельзя разрезать на куски – сочность мяса с бульоном внутри должна

быть сохранена! И есть его нужно руками. Отрывая верхнюю лепешку и макая ее в начинку. Помимо фыдчина и ритуальных пирогов с картофелем, сыром и ботвой осетинские пироги готовятся с грибами, капустой и т. д.

*Лариса Бекузарова  
(Северная Осетия)*



«Правильный осетинский пирог с сыром, в отличие от мясного, приготовить за пределами Осетии сложно – для начинки используется сычужный сыр «Ирон Цыхт», который готовят только в регионе и нигде больше, он и делает осетинский пирог настоящим».



**о ферме**

Холдинг «Березка» – одно из основных молокоперерабатывающих предприятий Северной Осетии. Здесь содержатся 2000 животных элитной породы монбельярд. Завод выпускает молоко, кефир, йогурты, сливочное масло, сыры. Ежегодно товары под брендом «Березка» отмечаются дипломами и золотыми медалями различных конкурсов и выставок. «Планируем увеличение поголовья, а также строительство роботизированной фермы и нового молокоперерабатывающего завода. Рассчитываем на поддержку Россельхозбанка, с которым у нас очень хорошие партнерские отношения».

## #ФЫДЧИН

**Фыдчин в Осетии с давних пор символизирует достаток и служит знаком особого уважения гостей.**



**рецепт**

**Ингредиенты:** мука – 500 г, теплый кефир – 350 мл, яйца и сметана – по желанию, сода – щепотка, говядина – 600 г, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 2–3 зубчика, соль, перец красный жгучий; черный перец, чабер сушеный – по вкусу, бульон – 10 ст. л., масло растительное – 1 ст. л., масло сливочное – 2 ст. л.

**Приготовление:**

**Тесто.** Муку присолить, присыпать содой, влить кефир, добавить яйцо, сметану. Замешать тесто и оставить отдохнуть на 30 минут.

**Фарш.** Говядину мелко нарубить. Добавить чеснок, лук, специи, бульон. Оставляем на 30 минут.

**Лепка.** Разделить тесто на две неравные части. Первую раскатать в лепешку толщиной в 0,5–0,7 см, выложить на круглый противень, чтобы края лепешки свисали. Сверху распределить



фарш. Второй кусок раскатать тоньше и меньше, чем нижняя лепешка и уложить ее на фарш. Перед тем как отправить в духовку, защипить по краям и поперечно, сделать надрезы.

Выпекать при температуре 200 °С. Через 10 минут добавить в надрезы немного бульона и выпекать еще 15 минут. По готовности смазать сливочным маслом – хæлар дын уæд!



# НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПИРОГИ РОССИИ

Впервые о российских пирогах упоминает в своих заметках немецкий путешественник Адам Олеарий. Он был поражен их вкусом и разнообразием, традицией готовить пироги для гостей, чтобы выразить

им почтение и внимание. Действительно – количество форм, вариантов теста и начинки огромно. Причем в каждой области (губернии) выпекают свои пироги. Давайте с ними познакомимся!

## #КУЛЕБЯКА

Кулебяка – еще один знаменитый закрытый пирог русской кухни. Ее готовят и за пределами России, представляя как традиционный русский пирог, чаще всего наполняя начинкой по-европейски: лосось, рис, яйца, укроп. На Руси же ее готовили и с мясом, капустой, гречневой кашей, грибами, луком, визигой. Начинки всегда было больше, чем теста. Если начинка была разной, между слоями прокладывались заранее испеченные тонкие блинчики. Тесто для выпечки использовали дрожжевое. Формы кулебяка может иметь разные: круглая, овальная, московская – «на четыре угла» – когда в каждый угол пирога клали свою начинку.



### Занимательный факт:

пирог разрезается двумя крестами, образуя 8 треугольников. 3 пирога, 4 разреза – в сумме число 7, символ Вселенной и ее гармонии.



### рецепт

**Ингредиенты:** 1 ст. воды, 600 г муки, 4 яйца, 1,5 ч. л. сухих дрожжей, 4 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. сахара, 600 г филе белой рыбы, 0,5 стакана риса, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

### Приготовление:

**Опара.** Дрожжи заливаем  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка, размешиваем, оставляем на 5 минут. Затем смешиваем дрожжи с мукой и щепоткой сахара, накрываем, оставляем в тепле на 3 часа.

**Тесто.** Смешиваем  $\frac{1}{2}$  стакана воды с подсолнечным маслом, солью и остальным сахаром, добавляем в опару, замешиваем тесто. Накрываем, даем подойти.

**Начинка.** Рис и рыбное филе отвариваем, лук мелко нарезаем, обжариваем. 2 яйца варим вкрутую, измельчаем. Добавляем рис, рыбу и яйца к луку, обжариваем все вместе, остужаем.

**Выпекаем.** Раскатываем тесто, выкладываем начинку, заворачиваем и защипываем края. Придаем пирогу овальную форму. Выпекаем при 180 градусах 30–40 минут.



# #ОРСКИЙ СТАРОГОРОДСКИЙ ПИРОЖОК

Оренбург покоряет не только объятиями теплых пуховых платков, но и удивляет наивкуснейшим брендом – орским старогородским пирожком. Рецепт появился в 1939 году на только что построенном мясокомбинате в Орске. Пищевые технологи нашли способ использовать легкие животных – сделать из них и других субпродуктов вкусную начинку с луком. Так и появились легендарные жареные ливерные пирожки.



# #ПСКОВСКИЙ ГУБНИК



Дрожжевой пирог с начинкой из свежих или соленых грибов. Этот пирог был одним из кулинарных символов Псковщины, а готовился он по всему Северо-Западу. Чтобы корочка пирога стала румяной и золотистой, ее смазывали крепко заваренным черным чаем.



## рецепт

### Ингредиенты:

1 кг муки, 40 г дрожжей, 2 ст. теплой воды, 5 средних луковиц, 3 ст. соленых груздей, 300 мл растительного масла, 1 ч. л. соли, черный перец по вкусу.

### Приготовление:

приготовить тесто по любому классическому рецепту. Оставить на 3–4 часа. Лук обжарить с грибами. Тесто раскатать в овал, выложить начинку, защипнуть края. Смазать крепким чаем. Выпекать 40 минут при 180 градусах.

Александр Трофимов  
(Псковская область):



«Чтобы развить свое дело, нужны знания и готовность много работать. И, конечно, нужно любить то, чем занимаешься, иначе всё быстро закончится. Без души и пирогу хозяйки не поднимется».



## о ферме

«Ветвь» – успешное аграрное хозяйство – 3000 га пшеницы. Здесь применяют передовые европейские технологии, а развивать хозяйство помогают кредиты Россельхозбанка.



# #ОБЛОМОВСКИЙ ПИРОГ

«В полдень Захар пришел спросить, не угодно ли попробовать их пирога: хозяйка велела предложить.

– Сегодня воскресенье, у них пирог пекут!  
– Ну, уж, я думаю, хорош пирог! – небрежно сказал Обломов. – С луком да с морковью..  
– Пирог не хуже наших обломовских, – заметил Захар, – с цыплятами и с свежими грибами».

И.А. Гончаров «Обломов»

**Ульяновская область — родина писателя Ивана Гончарова. В романе «Обломов» многое из помещичьего быта и кулинарных пристрастий он описал, основываясь на своих детских и юношеских впечатлениях. Среди них и знаменитый старинный пирог с цыпленком и свежими грибами. Это блюдо можно делать как из дрожжевого теста, так и из пресного, секрет пирога — в начинке. Куриное филе пропитывается грибным духом, выпечка получается сочной и нежной. Подают такой пирог к куриному бульону или крепко заваренному чаю.**



## Занимательный факт:

каждый год в день рождения Гончарова (18 июня) в Ульяновской области проходит «Обломовский фестиваль». Обязательная часть программы — конкурс обломовских пирогов от местных кулинаров.



## рецепт

### Ингредиенты:

для теста: 100 мл теплой воды, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1,5 ч. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 2 ст. муки, 1/2 ч. л. соли, 50 г масла, 1 желток для смазки. Для начинки: 50 г масла, 1 ст. л. муки, филе цыпленка, грибы (белые, подберезовики, боровики) — 300–400 г, 1/2 ст. куриного бульона, 1/2 ст. молока, петрушка, соль, перец, приправы — по вкусу.

### Приготовление:

**Опара.** В теплую воду добавить дрожжи и сахар, перемешать, оставить на 15 минут. Отварить цыпленка в течение 20 минут, посолить, поперчить. К опаре добавить сметану, яйцо, соль, масло. Перемешать.

**Тесто.** Добавить к опаре муку, замесить тесто. Скатать в шар, отправить на час в теплое место.

**Начинка.** Цыпленка мелко режем. Грибы тоже — тонкими дольками. Добавляем растопленное масло, бульон и молоко. Мешаем, варим 2 минуты. В соус добавляем курицу, петрушку и грибы.

**Выпекаем.** Тесто разделяем на две части. Большую раскатываем и выкладываем в смазанную маслом и присыпанную мукой форму, растягиваем края и формируем бортики. Выкладываем начинку. Меньшую часть теста раскатываем, покрываем начинку, прищипываем края. В центре делаем четыре дырочки. Смазываем желтком. Выпекаем при 180 градусах 30–40 минут.



# #ПОМОРСКИЙ РЫБНИК, ИЛИ КАЛАКУРНИК

Любимый пирог жителей северных областей: мелкокостную белую рыбу (палтус, зубатка, налим, треска) заворачивали целиком в тесто и запекали. Тесто замешивали самое простое – из муки, воды и соли. В праздники готовили рыбник из красных видов рыб – с лососем, семгой или горбушей, а придавали

пирогу форму рыбыны. Чтобы определить готовность, хозяйки вынимали пирог из печи и слегка встряхивали. В наше время бабаевский калакурник можно вкусить в Вологодской области. Это блюдо национальной вепсской кухни, для которого используется только свежепойманная пресноводная рыба.

## #НАКРЁПОК

Открытый пирог с гречневой, овсяной, рисовой или пшеничной кашей, в рецепте которого присутствует пиво. Слово «накрёпок» произошло от глагола «крепить» – поверху пирог закрепляется тонкими ломтиками соленой красной рыбы и тестом. Этот пирог в старину был популярен в Тверской и Псковской губерниях и на северо-западе Руси. Считался символом богатства и счастья. «Ох ты и накрёпа», – говорили любителям поесть, и справедливо: накрёпок на редкость сытное блюдо.



### рецепт

#### #Старорусский накрёпок

**Ингредиенты:** мука – 5 ст., пиво светлое – 1,5 ст., дрожжи – 30 г, масло сливочное – 100 г, яйца – 5 шт., соль – 0,5 ч. л., сахар – 1 ст. л., рыба (красная, малосоленая) – 300 г, рис – 100 г, лук репчатый – 1 шт., сметана – 1/3 ст., зелень, пряности – по вкусу, чеснок – 2 зуб., масло растительное.

#### Приготовление:

**Опара.** Пиво, дрожжи, 1 ст. л. сахара, 1 ст. муки. Перемешать, дать постоять в теплом месте.

**Тесто.** В опару добавить яйца, соль, растопленное сливочное масло и остальную муку.

**Начинка.** Сварить рис. Обжарить на сливочном масле лук, смешать его с готовой кашей.

**Выпечка.** Раскатать тесто и выкладывать начинку слоями: сначала рис, затем нарезанные кружочками сваренные яйца, снова крупу, по желанию – зелень. Сверху уложить ломтики рыбы внахлест, чтобы они покрывали всю начинку. Залить рыбу смесью сметаны с яичным желтком. Выпекать в духовке при 170 °С.

*Сергей Быков  
(Тверская область):*



*«Мы начинали  
с заброшенных  
земель.*

*Расчищали и превращали  
в плодородные поля.  
Ведь земля здесь очень  
чистая. Теперь у нас  
в обработке более 1700 га».*



### о ферме

Совместно с «Россельхозбанком» компания реализовала инвестиционный проект: построены современные картофелехранилища, установлено новое упаковочное оборудование, обустроены зернохранилище и т. д. Кредиты банка помогают и при весенних полевых работах.





# СВОЯ карта<sup>1</sup>

## кэшбэк<sup>2</sup>

# 15%



**РоссельхозБанк**



**8 800 100 0 100**  
**rshb.ru**

«СВОЯ карта»<sup>3</sup>: бесплатный выпуск и обслуживание карты<sup>1</sup>, возможность получать до 15% кэшбек от суммы покупок, снятие наличных без комиссии<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Подробные условия обслуживания приведены в тарифных планах «СВОЯ карта», «СВОЯ кредитная карта» на сайте [www.rshb.ru](http://www.rshb.ru). В рамках тарифных планов «СВОЯ карта», «СВОЯ кредитная карта» выпускаются карты категории MasterCard Instant Issue, Visa Instant Issue, Карта МИР Моментального выпуска, Кобейджинговая карта МИР Моментального выпуска, MasterCard Standard, Visa Classic, Классическая карта МИР. Кобейджинговая карта МИР. Комиссия за обслуживание карты не взимается. Льготный период по кредитной карте до 55 дней, процентная ставка по кредитной карте – до 26,9% годовых.

<sup>2</sup> Начисление кэшбека при подключении соответствующей опции осуществляется в зависимости от категории торгового-сервисного предприятия, в котором была совершена покупка. Вознаграждение осуществляется путем начисления бонусных баллов в рамках программы лояльности «Урожай».

«CashBack на ВСЕ» (подключена клиентам по умолчанию при открытии счета): начисление 2% от суммы покупок, если фактический оборот по счету за предыдущий календарный месяц составляет от 29 999,99 руб.; 3% от суммы покупок и выдача наличных денежных средств без взимания комиссии в банкоматах сторонних банков на территории РФ, если фактический оборот по счету за предыдущий календарный месяц составляет от 30 000 руб. включительно до 74 999,99 руб.; 4% от суммы покупок и выдача наличных денежных средств без взимания комиссии в банкоматах сторонних банков на территории РФ, если фактический оборот по счету за предыдущий календарный месяц составляет 75 000 руб. и выше. Фактический оборот определяется как сумма всех совершенных операций оплаты товаров и услуг.

Опция «Выбери свою CashBack» (подключается клиентом самостоятельно): начисление 5% и 15% от суммы покупок в одной из категорий торгового-сервисных предприятий: путешествия, отели, одежда/обувь/аксессуары, бытовая техника и электроника, on-line игры, книги, музыка и фильмы, зоомагазины, аптека, театр и кино, рестораны, такси, косметика и парфюмерия, игрушки, АЗС, транспорт, спортивные товары, сад и огород, строительные материалы, товары для дома; 1,5% по остальным категориям. Каждая категория доступна к выбору для получения повышенного вознаграждения «Повышенный CashBack» и «Супер CashBack» только 1 раз в 4 последовательных календарных месяца. Изменение категории для получения повышенного вознаграждения «Повышенный CashBack» и «Супер CashBack» производится клиентом каждый месяц в системах «Интернет-банк» и «Мобильный банк». В случае если Клиент не произвел выбор категории для получения повышенного вознаграждения «Повышенный CashBack» и «Супер CashBack» на следующий календарный месяц, то до конца следующего календарного месяца начисляется только «Базовый CashBack».

Имеются ограничения: 1) Вознаграждение не начисляется по категориям-исключениям, перечисленным в тарифных планах, фактический оборот не исчисляется по категориям-исключениям, перечисленным в тарифных планах. 2) Сумма начисления вознаграждения в месяц ограничена. Данная информация является рекламой. Не является офертой. Информация действительна на сентябрь 2020.

Подробности по телефону, на официальном сайте и в офисах АО «Россельхозбанк». АО «Россельхозбанк», Генеральная лицензия Банка России № 3349 от 12.08.2015.



# ХАЛА —

## ДАР НЕРУШИМОЙ ЗАПОВЕДИ

**«И СКАЗАЛ ГОСПОДЬ МОИСЕЮ... ВОЗНОСИТЕ ВОЗНОШЕНИЕ ГОСПОДУ; ОТ НАЧАТКОВ ТЕСТА ВАШЕГО ЛЕПЁШКУ (ХАЛА) ВОЗНОСИТЕ В ВОЗНОШЕНИЕ... ОТ НАЧАТКОВ ТЕСТА ВАШЕГО ОТДАВАЙТЕ В ВОЗНОШЕНИЕ ГОСПОДУ...» КНИГА ЧИСЕЛ: 15:17–21**

Не пугайтесь – цитата из «Торы» объясняет, что такое изначальная хала – предназначенный в жертву кусочек теста. Советские пекари унаследовали халу из дореволюционных рецептов, но она стала просто хлебом, потеряв символическое значение манны небесной (поэтому ее посыпают маком и кунжутом). Различная форма

хлеба – это тоже символ: косичка – любовь, полоски – истина, мир, правосудие. Новогодняя хала – круглая спираль – бесконечность жизни. На Йом-Кипура хала – эта лестницы и руки. И сейчас этот хлеб печется во всех иудейских семьях с соблюдением заповеди отделения халы – процесс подобен маленькому богослужению.



### **Занимательный факт:**

светский вариант халы косичкой имеет свою легенду – ее испек польский пекарь, который запечатлел в хлебе красоту кос своей возлюбленной.



## #ОТ СДОБЫ ДОБРЕЮТ

**Ароматные булочки с приставкой «городские» впервые появились в Ленинграде, их еще называли гребешками из-за продольного надреза. Сейчас в Санкт-Петербурге «в моде» пышки – благодаря дрожжам они воздушные, а особенность их в том, что жарятся они в масле, а не пекутся в духовке. В России столетиями пекут наивкуснейшую сдобу: булочки-веснушки – с изюмом, они появились в Москве, а «свердловские» ранее были с марципаном, сейчас же их отличие – хрустящая посыпка. В каждой рецептуре – своя изюминка, но неизменным во всех остается хорошо сдобренное тесто.**



Сегодня именно на Урале можно попробовать истинный вкус свердловской слойки по классическому рецепту. А если захочется настоящего марципана, то отправляйтесь в Кенигсберг. Там изготавливают батончики из ароматного средиземноморского миндаля со средней степенью помола без консервантов.

**Виталий Кейван**  
(Биробиджанский район ЕАО):

«Родители рядом живут, дети малые, жена очередного ребенка ждет – важно быть вместе, решать вопросы, делиться, помогать. Мы часто решаем вопросы за столом, чтим и нашу национальную кухню, без субботней халы не обходимся».



о ферме

В хозяйстве Виталия выращивают картофель и сою. К фермерству он подготовился: капитал и зерно были свои, приобрел технику. Получил грант как начинающий фермер, добавил свои деньги, купил большой трактор. Кредиты на поддержку и расширение хозяйства берет в Россельхозбанке: «Я живу в маленькой деревне. Тут мало людей, особенно молодежи, работы нет. Кроме меня, никто больше фермерством не занимается. Получается, что я даю людям возможность заработать. А главный стимул расти для меня – это моя семья».

## #ХЛЕБ БАЛТИЙСКИЙ

Зимой 1760 года подполковник Александр Суворов посещает Кенигсберг, где впервые пробует заварной хлеб по классическому балтийскому рецепту. Секрет его приготовления подполковник привез в Россию, а заварной хлеб начал называть «балтийским».





# ЦЫВДЗЫ-ЦАХТОН: УНИКАЛЬНЫЕ СОУСЫ РЕГИОНОВ РОССИИ

ДО XVIII ВЕКА РУССКАЯ КУХНЯ СОУСОВ И ПОДЛИВОК НЕ ЗНАЛА. ПОЯВИЛИСЬ ОНИ НА ПОМЕЩИЧЬИХ СТОЛАХ ТОЛЬКО В ПЕТРОВСКИЕ И ЕКАТЕРИНИНСКИЕ ВРЕМЕНА БЛАГОДАРЯ МОДЕ НА ВСЕ ЕВРОПЕЙСКОЕ.

До этого времени пищу на Руси традиционно сдабривали национальными приправами – горячими взварами – на растительной основе. Было их всего три: луковая, капустная и ягодная. Все они соответствовали высоким стандартам мировой кулинарии: имели кисловато-пряный вкус и ярко выраженный аромат. Для приготовления

приправ использовали повсеместно распространенные компоненты – а уж в луке, капусте, клюкве и бруснике в русской кухне недостатка не было. Горные народы Северного Кавказа предпочитали более острые приправы: с кисломолочным катыком, мацони или сузьмой смешивали ароматный чесночный чам или острую чивдзосу.

## #СОУС КАЛИНИНГРАДСКИЙ

Довольно-таки молодой бренд, который создан с учетом вкусовых предпочтений местного населения. Его можно использовать при приготовлении первых и вторых блюд, а также вместо кетчупа.

## #ЦЫВДЗЫ-ЦАХТОН

**Самая известная приправа на Кавказе – жгучая осетинская цывдзы-цахтон, или чивдзоса – бланшированные молодые зеленые стручки красного перца. Подают ее в каждом доме: намазывают на хлеб, добавляют к мясным и яичным блюдам.**



### рецепт

#### Ингредиенты:

перец жгучий, зеленые молодые стручки, соль, сметана или катык по вкусу.

#### Приготовление:

стручки бланшируйте одну минуту, отожмите, сложите в сотейник, залейте горячей водой и варите пять минут. Воду слейте, промойте, отожмите, посолите и уложите в банку. Храните в холодильнике. При подаче к столу заливаете сметаной или катыком.



**Занимательный факт:**

на Руси существовал обычай угощать будущего жениха или невесту блюдом с хреном. Кто не умел съесть острую приправу без слез, получал отказ.



о бренде

# #ЧАМ

Мягкую и нежную чесночную приправу с сухими специями используют в основном в чеченской и ингушской кухне. Употребляют чам в холодном виде: намазывают на хлеб и мясо птицы, добавляют в супы, приправляют отварные овощи. С королем кавказского стола – хинкалом – чам тоже отлично сочетается.



# #ЯГОДНЫЙ ВЗВАР

Русский народ всегда любил кислую и квашеную пищу: кислые щи, сметану, квас, ржаной черный хлеб. Горячие мясные блюда сдабривал приправой из кислых ягод – взваром. Однако в XVIII веке его подавали как приправу к жаркому или птице. Кстати, есть еще и уникальный кольский соус из морошки. Он универсален и прекрасно подойдет как к блюдам из мяса, дичи, так и к десертам и различным кашам.



рецепт

**Северный ягодный взвар**

**Ингредиенты:** клюква или брусника – 1–1,5 стакана, мёд – 1–2 ст. л., ржаная мука – 1 ст. л.

**Приготовление:** отожмите сок, клюквенные выжимки залейте стаканом кипятка, выварите, отожмите и выбросите. Жидкость сохраните. Брусничные выжимки разварите, протрите через сито и соедините с соком. Муку разведите в соках. Уварите клюквенную или брусничную воду с мёдом. При закипании влейте сок с мукой и доведите до консистенции киселя. Посолите по вкусу и подавайте к индейке или жареному поросенку.

Олег Бондарев (Новгородская область):

«Наша русская кулинария очень долго, до XIX века, стремились сделать мясные блюда цельными: дичь запекали целиком, мясо жарили тушей или крупными частями. Нога, например. Или голова. И соусы соответствовали идее кулинарного единства: к жаркому подавали горячую приправу – взвар, и лучше всего в наших краях для его приготовления подходили северные кислые ягоды: брусника и клюква».



о ферме

Мраморное мясо BeefStory от фермерского хозяйства «Зеленые луга» имеет постоянных поклонников не только в Новгородской области, но и в столице. «Мы не используем минеральные удобрения и пестициды при заготовке кормов, не даем животным комбикорм. У нас полностью органический продукт», – поясняет фермер. Основная сложность – долгий цикл производства, три года с момента запуска до получения продукции. За средствами Бондарев обращается в Россельхозбанк: «Сотрудники банка готовы выстроить сезонный, индивидуальный график погашения. А еще мы дважды участвовали в фестивале «СВОЁ» – это хороший старт для фермеров и отличная возможность познакомить покупателей с продукцией».







# ЧЕПАЛГАШ, ИЛИ КАК ПЕКУТ ЛЕПЕШКИ В РОССИИ

АРХЕОЛОГИ, ВОССОЗДАВ БЫТ ДРЕВНИХ ЛЮДЕЙ, ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ПЕРВЫЕ ЛЕПЕШКИ СОСТОЯЛИ БУКВАЛЬНО ИЗ ВСЕГО РАСТИТЕЛЬНОГО, ЧТО НАХОДИЛОСЬ ВОКРУГ: ПЕРЕТИРАЛИСЬ ЗЕРНА, КОРНИ И ЛИСТЬЯ, ЗАПЕКАЛИСЬ НА КАМНЕ ИЛИ В УГЛЯХ, А ПЕПЕЛ ПРИДАВАЛ СОЛОНОВАТЫЙ ВКУС ПРЕСНОЙ ВЫПЕЧКЕ. ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ НАРОДАХ ЛЕПЕШКАМ ПРИДАВАЛСЯ И ОСОБЫЙ, ОБРЯДОВЫЙ СМЫСЛ. НАПРИМЕР, ЧЕПАЛГАШ – ЧЕЧЕНСКАЯ ЛЕПЕШКА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВКУСНЕЙШАЯ ВЫПЕЧКА, НО И ХЛЕБ, КОТОРЫЙ, ПО ВЕРОВАНИЯМ, СПОСОБЕН ОТОГНАТЬ ОТ МОЛОДОЙ НЕВЕСТКИ ЗЛЫХ ДУХОВ.



#### **Занимательный факт:**

на родине продукта хозяйки промывают готовый чепалгаш горячей водой для смягчения и удаления подгоревшей муки.





## #ЧЕПАЛГАШ

Сегодня самым популярным считается традиционный чепалгаш с творогом и луком. Творог обязательно должен быть сухим, а главное искусство заключается в том, чтобы лепешку с начинкой раскатать максимально тонко, при этом не порвав тесто.



### рецепт

#### Ингредиенты:

кефир – 500 г, творог – 250 г, мука – 500 г, масло сливочное – 100 г, яйцо – 1 шт., лук зеленый – 50 г, сода – 20 г, уксус – 30 г, щепотка соли.

#### Приготовление:

**Тесто.** Добавляем в кефир соль, размешиваем. Соду гасим уксусом. Добавляем в кефир. Когда он начнет подниматься шапкой, добавляем муку и замешиваем тесто. Оставляем отдохнуть на 20 минут.

**Начинка.** Смешиваем творог и лук, подсаливаем, добавляем мелко нарезанный лук. Растираем в однородную массу.

**Лепка.** Разделяем тесто на части. Скатываем шарики, а из них лепешки толщиной 1 см. Выкладываем начинку. Края собираем вместе, защипываем. Разминаем лепешку максимально тонко.

**Жарка.** Выкладываем на горячую сковороду без масла. Печем на каждой стороне 4–5 минут. Смазываем каждую растопленным маслом.

Адам Мавзуров (Чеченская Республика):



«Вначале приходилось работать с утра до ночи, семья помогала: все сплотились вокруг идеи создания фруктового сада. А теперь мы расширились и выращиваем также пшеницу и ячмень – традиционный злак Кавказа, из которого получают самые вкусные лепешки. Все знают чепалгаш из творога и лука, но лепешечки с начинкой из картофеля или тыквы им не уступают. Очень вкусно!»



### о ферме

В хозяйстве Адама Мавзурова протяженностью 100 га выращивают яблоки, сливы, персики, пшеницу, ячмень, чеснок и многое другое. Свою продукцию фермер поставляет на местные рынки и в соседние регионы. Первые годы в бизнесе были самыми трудными. Но кредит в Россельхозбанке помог купить трактор, культиватор, опрыскиватель, диски бороны и другое необходимое оборудование.





# ИРТАН,

МЕДВЕЖЬЯ ЛАПА И НЯНЯ,  
ИЛИ САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ  
«ФАРШИРОВАННЫЕ»  
БРЕНДЫ РОССИИ

**ПОТРОХА ВСЕГДА БЫЛИ В ЧЕСТИ. ДЕШЕВО И ВКУСНО.  
ЗАПЕКАЛИ ИХ В ЧУГУНКАХ, ТУШИЛИ С РЕПОЙ, ДАЖЕ ДЕЛАЛИ  
ПУДИНГИ!**

Блюда из потрохов всегда были признаком праздничного стола. Какие только изыски не придумывали хозяйки. Подавали на праздничный стол даже сосиски, начиненные бараньими мозгами и политые чухонским – то есть сливочным – маслом. А самым изысканным деликатесом

было так называемое сладкое мясо – зобная железа телянка или ягненка, похожая по вкусу на свежеспеченный хлеб. Блюда из зоба подавали с трюфелями. Это был уникальный случай, когда всемирный деликатес мог претендовать только на вторые роли.



## **Занимательный факт:**

национальное калмыцкое блюдо кюр – фаршированный мясом бараний желудок – запекают, зарыв прямо в землю и разведя над ним костер.







## рецепт

**Ингредиенты:** желудок бараний – 500 г, баранина – 2 кг, чеснок – 5 зубчиков, перец, лавр и соль по вкусу.

**Приготовление:** вычищенный бараний желудок наполните сырой бараниной, нарезанной кусочками, и заправленной чесноком, лавром, солью. Зашейте отверстие, натрите желудок солью, положите на противень швом вниз и медленно запекайте 3–4 часа до появления золотистой корочки. Подавайте в горячем виде. Для длительного хранения ширтан следует запечь повторно в течение 1,5 часа, охладить и вновь запечь в течение 1 часа. При такой обработке блюдо можно долго хранить в прохладном месте.



**Андрей Васильев**  
(Чувашская Республика):

«У нас в Чувашии угощение гостя начинается с подачи ковриа нива с пожеланием здоровья. Гость должен выпить три раза! Потом приходит черед специальным «гостевым» блюдам: это табара (сырки), масло, мёд, свежие лепешки капартма, сваренные вкрутую и поджаренные яйца месерле самарта и, конечно, король нашего стола – ширтан».

## #ШИРТАН (ШАРТАН)

**В Чувашии истинных мастеров, способных приготовить фаршированный мясом бараний желудок с соблюдением всех тонкостей, осталось мало. Готовится ширтан долго, поэтому и подают его на стол только по большим праздникам. Сегодня на ширтан идет не только баранина, но и говядина. К ней добавляют печень, сердце, легкие, крупы и специи. В деревнях еще жива традиция запекать ширтан не в фольге, а в капустном листе – он придает блюду насыщенный вкус.**



## о ферме

Почти 10 лет назад предприниматель Андрей Васильев взялся обрабатывать 200 гектаров плодородного чернозема в Яльчикском районе. Через пару лет, взяв кредит в Россельхозбанке, купил трактор и оборудование к нему и взялся за реконструкцию фермы. Позже приобрел 95 голов племенного скота.

Сегодня поголовье крупного рогатого скота в ООО «Энтепе» – более 700 голов, из них 312 – дойное стадо. «Возможности для развития на селе есть, – уверен Андрей. – Важно не бояться работать и идти вперед, опираться на людей, которые хотят жить здесь и растить детей на родной земле».





## #МЕДВЕЖЬЯ ЛАПА

Рассказывают, что в старину мордовским парням не позволялось жениться, покуда не добудут на охоте медведя и не докажут, что стали настоящими мужчинами. Убив медведя, ему отрубили лапу и, зажарив, приносили в подарок невесте – на свадебный стол. Так появилось главное национальное мордовское блюдо – офтось мядат, или «медвежья лапа». Правда, в наши дни медвежью лапу готовят не из медвежатины, а из говядины и свинины.

### рецепт

**Ингредиенты:** говяжья печень – 140 г, яйцо – 1 шт., фарш из говядины и свинины – 170 г, нарезанный пассерованный лук – 35 г, чеснок – 2 зубчика, батон белого хлеба, щепотка муки, соль и перец по вкусу, сухари для панировки, растительное масло.

**Приготовление:** печень замочить в молоке на два часа,

пропустить через мясорубку с мясом и луком. Добавить яйца, соль, перец и вылепить большие плоские котлеты. Обвалять в сухарях, обжарить на сковороде до образования корочки. Для «когтей» нарезать батон на кусочки и подсушить в духовке. Украсить котлеты сухариками и запекать в духовке 25–30 минут при 190 градусах.

## #НЯНЯ

Пожалуй, самое «запретное» блюдо старорусской кухни. Церковь запрещала няню до XIX века, ассоциируя с языческими праздниками. Бараний сычуг, фаршированный гречкой, мозгами и мясом был известен еще в Киевской Руси. Во времена Гоголя няня считалась блюдом дорогим, ее подавали к щам в богатых домах. После «реабилитации» готовили к Пасхе, а в Рязани – в октябре в День Настасьи Овечницы.

### рецепт

**Ингредиенты:** баранья голова (мозг и щеки) – 1 шт., бараний желудок – 1 шт., бараньи ноги – 4 шт., гречка – 2 ст., масло топленое – 100–150 г, лук – 4 шт.

**Приготовление:** мозги промыть и положить в ледяную воду на час. Поместить в кастрюлю с соленой водой, добавить



уксус и варить 10–15 минут. Щеки и мясо с ножек протомить 1,5–2 часа. Приготовить гречневую кашу с маслом, обжарить лук. Смешать кашу, мясо, мозги и лук, посолить. Желудок выдержать в крутом соляном растворе 1–2 часа. Начинить сычуг фаршем, выложить в глиняную форму. Сшить сычуг и запекать при 170 °C 2–3 часа.





# АНИЦА И «КАПУСТКА»

**ТАКАЯ, КАЗАЛОСЬ БЫ, ЛУБОЧНАЯ РУССКАЯ ЕДА, КАК КВАШЕНАЯ КАПУСТА, НА САМОМ ДЕЛЕ ПРИШЛА К НАМ ИЗ ГРЕКО-РИМСКИХ ПОСЕЛЕНИЙ НА ЧЕРНОМ МОРЕ, ГДЕ ЕЮ ПОДНИМАЛИ БОЕВОЙ ДУХ ПЕРЕД БИТВОЙ.**

Квашеной капусте мы обязаны эпохой великих географических открытий – наряду с солониной она была основной пищей моряков и спасала их от цинги. На Руси квашение капусты было больше чем кулинарией. Осенними вечерами рубка и заправка капусты превра-

щались в вечерние посиделки с соседями. Они так и назывались – «капустка» и объединяли всю деревню: стук сечек, шинкующих капусту, слышался то в одном, то в другом дворе и как бы говорил крестьянам: будут щи – будем сыты зимой.





о бренде

## #ЩАНИЦА

С первыми заморозками в деревнях убирают капусту. Подмороженные кочаны становятся слаще, а их жесткие зеленые внешние листья готовы к переработке на знаменитую ивановскую щаницу. Из нее варят ныне незаслуженно забытые наваристые серые щи.



Наталья Селеверстова  
(Курская область):



«Рецепт кислой капусты длящейся достался мне от бабушки. Щи из нее получаются такие, что цм отбечь».



рецепт

**Ингредиенты:** белокочанная капуста с не удаленными внешними зелеными листьями: зеленые листья капусты – 50–60% от общего объема, белая капуста – 40–50%, соль – 3–4%.

### Приготовление:

отберите плотные зеленые внешние листья капусты, тщательно отмойте и мелко порубите, вырезав центральный стебель. К зеленым листьям добавьте 40–50% белой капусты. Сахар из белой капусты станет естественным консервантом. Перемешайте и добавьте крупную соль. Мните щаницу руками 10 минут до появления сока. Переложите в емкость, утрамбуйте и поставьте гнет. Два раза в сутки прокалывайте палочкой до дна в разных местах. Держите емкость в доме при температуре около 18–20 градусов в течение 3–4 дней. После этого переместите в холодное место с температурой 2–3 градуса.



о ферме

Почти десять лет назад супруги Наталья и Николай Селеверстовы решились на серьезные перемены в жизни: оставили работу в областном центре, переехали в село и основали молочную ферму. Поначалу было сложно: доить коров Наталья не умела, всему приходилось учиться постепенно. Хорошим финансовым подспорьем оказались кредиты Россельхозбанка на ведение личного подсобного хозяйства и два гранта от Минсельхоза: на них фермеры купили коров голштинской породы и необходимую технику, наняли рабочих. Надои постоянно растут, все молоко поступает на молокоперерабатывающий завод.



### Занимательный факт:

серые щи часто подавали на стол Ивану Грозному. Однажды, разгневавшись на князя Гвоздева, царь приказал вылить ему на голову миску горячих щей.







И —

# КВИНТЭССЕНЦИЯ РУССКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

**ЕЛИ ИХ КРУГЛЫЙ ГОД И ПРИСПОСАБЛИВАЛИ КО ВСЕМ ЖИЗНЕННЫМ СОБЫТИЯМ: К ПОСТАМ И ПРАЗДНИКАМ, К НЕУРОЖАЯМ, ДОСТАТКУ И ПЛАВНОМУ ТЕЧЕНИЮ ВРЕМЕН ГОДА. РЕЗАЛИ НА ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ СКОТИНУ — ВАРИЛИ СБОРНЫЕ ЩИ С НЕСКОЛЬКИМИ СОРТАМИ МЯСА.**

В нестрогий пост на столе были щи на рыбном бульоне, добавляли в них для пущего навару осетровые головы. В строгий пост на бульон шли сушеные или свежие грибы. Наступало лето — и в чугунок сперва отправлялись излишки капустной рассады, а уж потом до заморозков — свежая капуста. На зиму для щей

заготавливали кадушку щаницы (мелко нарезанные верхние зеленые листья кочана) или обычной квашеной капусты. Заканчивалась кадушка обычно к 14 апреля, к празднику Марии Египетской, и звали тот день Марья — пустые щи. Но тут уж щавель поспевал, крапива и сныть — лучшая заправка для весенних зеленых щей.



## **Занимательный факт:**

путешественники на Руси возили с собой кадушку замороженных щей. На почтовых станциях откалывали кусок, разогревали и ели.







о бренде

## #ЩИ РЕПЯНЫЕ

Отличительная особенность любых щей – насыщенный кислый вкус, а не капуста. Для настоящего «щаного» вкуса добавляют рассол квашеной капусты, щавеля, развара антоновских яблок, соленых грибов или попросту сметаны. Капуста же легко заменяется любым овощем, хорошо впитывающим кислоту – например репой, редькой или брюквой.



рецепт

**Ингредиенты:** свинина на косточке – 450–500 г, капуста белокачанная – четверть вилка, репа – 2 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., помидоры – 2 шт., масло растительное, соль, перец черный, лавровый лист, сметана, зелень – по вкусу.

### Приготовление:

сварить бульон, мясо отделить от костей. Репу порезать кубиками и добавить в кипящий бульон, после добавить нашинкованную капусту. Спассеровать лук, морковь, добавить тертые помидоры. Добавить лавровый лист и перец, заправить щи овощами, добавить нарезанное мясо. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Татьяна Бабанина  
(Курская область):



«Нашу семью в районе называют фермерской династией. Сельским хозяйством занимался еще мой дедушка. Выращивал он в основном свеклу и зерновые культуры, но без капусты с репой тоже не обходился. В урожайную пору дед варил огромную кастрюлю щей. Ели мы их неделю, а они чем дольше стояли – тем вкуснее становились».



о ферме

Татьяна Бабанина из поселка Медвенка выросла в фермерской семье, где любовь к земле детям прививали с юного возраста. Поступив на художественно-графический факультет, она добровольно рассталась с мечтой стать дизайнером и вернулась в родные края, чтобы работать на земле. В 2019 году зарегистрировала КФХ и обзавелась стадом коров. Как начинающий фермер, Татьяна получила государственный

грант, купила на него бычков и технику. «Принципиальная позиция нашей семьи – никаких искусственных добавок. За молоком от наших буренок приезжают не только из соседних населенных пунктов, но и из областного центра. Даже на курских молочных кухнях можно встретить наше молоко, – рассказывает Татьяна. – Для мяса основные правила такие же: качество и натуральность – на первом месте».





**Иван Пиреев**  
(Новгородская область):



«У нас знают, как про щи говорят? Мужичье крошество – кисло да дешево! Великий Новгород славится щами из крошества. Главный секрет – потащить их в печи подольше. Бабушка чулунок с вечера на всю ночь в теплую печь ставила, и только к обеду следующего дня доставала».



## #ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ

**«Урал – центр мира» – говорят те, кто здесь живет. Все есть в этих краях: щедрые, богатые леса, сильные и многоводные реки, нехоженные горы. Но и жизнь здесь суровая. С лютыми морозами, пронизывающими ветрами и иссушающим летним зноем. В суровых краях и кухня должна быть особенная, нажористая. Даже привычные щи здесь готовят с крупой. Поэтому и зовут в соседних регионах уральские щи – «толстыми», то есть сытными.**



### рецепт:

#### Ингредиенты:

грудинка – 1 кг, желудки  
цыплячьи – 500 г, капуста  
квашеная – 500 г, перловая  
крупка – 1/3 стакана, лук –  
4–5 шт., морковь – 2 шт.,  
томатная паста – 3–4 ст. ложки,  
картофель – 2 шт., зелень, соль,  
перец – по вкусу, чеснок –  
2 зубчика, сливочное масло –  
1 ст. л.

#### Приготовление:

нарезанную грудинку вместе  
с парой луковиц и морковок  
кладем в кастрюлю, заливаем  
водой и варим около часа.

Цыплячьи желудки нарезаем  
кусками. По истечении часа  
извлекаем из мясного бульона  
овощи и мясо. В оставшийся  
бульон кладем желудки  
и перловую кашу, варим  
20 минут на среднем огне.  
Делаем зажарку. Оставшийся  
лук нарезаем кольцами,  
обжариваем на сливочном  
масле с томатной пастой.  
Доводим суп с картофелем до  
кипения, добавляем зажарку  
и квашеную капусту с небольшим  
количеством рассола. Варим еще  
10–20 минут, добавляем соль,  
перец, зелень и чеснок.



### о ферме

Иван Пиреев – фермер с чет-  
вертьвековым стажем. Его  
овощи – чистые, красивые,  
отличного качества и вкуса.  
Их с удовольствием берут не  
только крупные торговые сети,  
но и самые строгие «клиенты» –  
детские сады и школы. Секрет  
успеха Пиреева очень прост:  
работать честно. «Я не планирую  
увеличивать площади посадки,  
но повысить качество урожай-  
ности и увеличить ассортимент  
хотелось бы, – рассказывает  
фермер. – Вопросы кредитова-  
ния решаю в Россельхозбанке.  
Лучшего банка для фермера  
сегодня просто нет».



# #ЩИ ВАЛААМСКИЕ

**Постные щи на грибном бульоне без картофеля и томатов монахи карельского острова Валаам варили еще с незапамятных допетровских времен. Готовят их из свежей осенней капусты и лесных грибов, а картофель заменяют репой. Для пущего вкуса не жалеют времени и делают капустный «приварок»: помещают капусту вместе с грибным бульоном в глиняный горшок и оставляют в горячей печи на ночь: капуста карамелизируется и приобретает особый аромат.**



## рецепт

### Ингредиенты:

грибы – 250 г, капуста – 250 г, лук – 1 шт, морковь – 1 шт, репа – 2 шт, масло растительное – 50 мл, мука – 1 ст. л., коренья петрушки или сельдерея – 70 г, лавровый лист – 2 шт, чеснок – 2 зуб., соль и перец по вкусу, вода – 2,5 л.

### Приготовление:

нарезанные грибы положить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Корень петрушки и морковь нарезать соломкой и спассеровать на растительном масле. Капусту тонко нашинковать. Лук измельчить. Репу нарезать кубиками. В бульон опустить репчатый лук, коренья, капусту, репу и лавровый лист. Отлить два половника бульона. Варить до готовности около 20 минут. На сухой сковороде поджарить муку до золотистого цвета. Заварить отлитым ранее бульоном и заправить щи. Добавить измельченный чеснок и дать супу настояться.



## о ферме

Животноводческим хозяйством Ольга Дутова занимается вместе с братом: он и организатор, и зоотехник, и ветеринар, а Ольга – официальное лицо, глава крестьянско-фермерского хозяйства. «У фермера не бывает выходных, – делится Ольга. – У нас живые существа, которых нужно кормить, ухаживать, коров нужно обязательно доить. Не выйдем на работу один

*Ольга Дутова  
(Республика Коми):*



*«На Севере в сезон грибы растут даже в огородах.*

*Подберезовики, грузди, лисички, боровики – никто не возвращается из леса с пустой корзиной. Северные щи часто готовят из оленины с добавлением свежих грибов. Но я больше люблю валаамские – на грибном бульоне с репой».*



день – на следующий уже много чего недосчитаемся». Но и результат труда радует. Покупатели – простые люди, продукцию фермеры реализуют сами: ездят по районам на рыночную торговлю, участвуют в ярмарках. Отлично продается натуральная телятина и баранина, всегда рады покупатели молочной продукции – творогу, сливкам и маслу.





# ЧПОЧМАК: И ЕДА И ПОСУДА

**ЭЧПОЧМАК, КАК И МНОЖЕСТВО ДРУГИХ КУЛИНАРНЫХ БРЕНДОВ – ОТ КАЗЫ ДО ПЕЛЬМЕНЕЙ – ЗАКРЕПИЛИСЬ В РОССИИ ПОТОМУ, ЧТО ОБЪЕДИНЯЛИ В СЕБЕ И ЕДУ И «ПОСУДУ» ДЛЯ ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЛИ РАЗОГРЕВА.**

Эчпочмак – самая удобная еда во время путешествий на большие расстояния при почти полном отсутствии возможности остановиться где-нибудь на ночлег и нормальный ужин. В специальное отверстие эчпочмака, например, достаточно было залить горячий бульон или даже просто горячую воду и через минуту получить полноценное сытное блюдо, которое можно было есть даже на ходу.



## **Занимательный факт:**

жарили при дворе Ивана Грозного исключительно татарские повара. Русские повара варили и выпекали в печи.





## рецепт

**Ингредиенты:** тесто: мука – 500 г, масло сливочное – 60 г, кефир – 200 мл, сметана – 2 ст.л., сахар – 1 ст.л., сода – 0,5 ч.л., лимонный сок – 1 ч.л., соль – 1 ч.л. Начинка: бульон – 1 ст., телятина – 300 г, картофель – 2 шт., лук – 2 шт., соль, перец. Для смазывания: яйцо, масло.

**Приготовление:**

растопите масло, смешайте в миске с солью, сахаром, сметаной, кефиром и перемешайте. Добавьте муку и погашенную соду. Мелко нарежьте мясо, лук и картофель. Посолите, поперчите и перемешайте. Разделите тесто на 10–11 частей и сформируйте шарики, раскатайте в круг. В центр выложите начинку, защипните до центра, оставьте отверстие. Смажьте маслом и яйцом. Выпекайте при 180 градусах 30 минут, влейте в каждый эчпочмак немного бульона и запекайте еще 30 минут.



Ярослав Фролов  
(Зеленодольский район  
Татарстана):



«У нас в Казани есть даже двухметровый памятник эчпочмаку.

А незадолго до появления железнодорожного гиганта у нас испекли настоящий пирожок-рекордсмена: длина каждой из его сторон составила 90 см, а вес вместе с начинкой – 24 кг. Жители города съели его всего за несколько минут!»

## о бренде

# #ЭЧПОЧМАК

В переводе с татарского «эчпочмак» означает просто «треугольник». Особенностью этого пирожка является не столько форма, сколько начинка: ее кладут внутрь сырой. Классический рецепт эчпочмака – с мясом, луком и картофелем – появился в татарской кухне относительно недавно. Примерно в то же время, когда и картофель на Руси.



## о ферме

Глава личного подсобного хозяйства Фроловых пришел в фермеры из журналистики в 2014 году. Спустя всего пять лет у Фроловых появилась обширная сеть постоянных клиентов на молочные и мясные продукты. «Мы предлагаем покупателям то же, что едим сами. И гордимся этим», – говорит Ярослав.

В планах фермера на ближайшее будущее – даже запуск своей линейки натуральной косметики: на ферме уже начали варить настоящее натуральное мыло. «В дальнейшем мы хотим наладить сотрудничество с Россельхозбанком и получить кредит на развитие. Думаю, наш фермерский банк нас поддержит!»



## кочевые блюда (обзор)

Основа кухни кочевых народов – мясо и молоко: то, что под рукой, легко приготовить и хранить. Мясо сушили на ветру или вялили на солнце. На основе молока готовили все: от сыров до **молочной водки – араки**. Кочевые народы Алтая делали **чегень** – кисломолочный продукт из кипяченого молока и туппач – кубики из теста в мясном бульоне. В золе под костром на пастбище в степи запекали фаршированный желудок – казахский **карынбурме**, калмыцкий **кюр** или чувашский **ширтан**. Была в рационе кочевников и рыба: из крупных рыб казахи готовили **коктал**. Улов коптили на ивовых ветках: это придавало рыбе красивый золотистый цвет и особый вкус.





# КОЛА:

## КУДА ТАМ СКУМБРИИ!

**ЮКОЛУ – СУШЕНУЮ ИЛИ ВЯЛЕНУЮ РЫБУ – ЕДЯТ ВСЕ КОРЕННЫЕ НАРОДЫ СЕВЕРА И ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА. ЭТОТ ПРОДУКТ НАСТОЛЬКО ПРАКТИЧЕН, ЧТО ДАВНО НУЖДАЕТСЯ В РАСШИРЕНИИ ГЕОГРАФИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ. ВЕДЬ ЕГО СПОКОЙНО МОЖНО ДОСТАВЛЯТЬ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ РОССИИ.**

Для приготовления юколы чаще всего берут щуку, сига, нельму, тайменя. Юкола хорошо хранится, она легкая и питательная, правильно пригото-

вленная – утоляет голод, не вызывая жажды. По сути, юкола – исходный продукт для любого блюда, хоть закуски, хоть супа, хоть горячего.





о бренде

# #ЮКОЛА КЛАССИЧЕСКАЯ

**В некоторых районах юколу коптили над огнем или подсаливали перед сушкой. Однако в классическом рецепте в рыбу не добавляют приправы и не солят (именно поэтому она не вызывает жажды). Сорта рыбы для приготовления лучше брать жирные – тогда продукт получится именно вяленным, а не сушеным.**



рецепт

Можно приготовить в походных условиях, сразу после рыбалки. Из жирных сортов красных рыб прекрасно подойдут лосось, нерка, семга, горбуша и т. д.

## Приготовление:

1. Рыбу чистим, тщательно промываем в воде.
2. Разрезаем («пластаем») надвое вдоль

позвоночника, не доходя до хвоста. 3. Удаляем позвонок и крупные кости. 4. На каждой половинке через каждые 3 см делаем поперечные надрезы. 5. Вешаем тушку на просушку. Место должно быть хорошо проветриваемым, без попадания прямых солнечных лучей. Вялится рыба от трех до шести дней в зависимости от размера.



о ферме

Александр занимается изготовлением иван-чая с тех пор, как вернулся из города в родную деревню. Знает о полезных свойствах растения больше, чем любой доктор. А начиналось все с кредита в Россельхозбанке, на который он купил свой первый станок для переработки иван-чая. Долгое время предприятие было местным, семейным, но теперь начинает расширяться – чай Корчева начинают заказывать в других регионах и даже странах.



**Александр Корчев**  
(Камчатский край):



«Вам обязательно нужно попробовать камчатскую уху – в ней столько рыбы, что ложка стоит. И конечно, на любом рыбном базаре гости закупаются нашей юколой. Кстати, мой фермерский иван-чай очень подходит как напиток к блюдам из юколы!»





# ПРАГИ

## И ДРУГИЕ ЛЕГЕНДАРНЫЕ ПРОДУКТЫ ДАГЕСТАНА

**МНОГО МЯСА И ВЫПЕЧКИ – ТАК В ДВУХ СЛОВАХ МОЖНО ОПИСАТЬ КУХНЮ САМОЙ  
МНОГОНАЦИОНАЛЬНОЙ РЕСПУБЛИКИ СТРАНЫ.**

Распространенность блюд из теста и баранины легко объяснима образом жизни: отправляясь в горы, пастухи брали с собой запас сытной еды из теста, дополняя ее тем, что всегда было под рукой – бараниной и ароматными горными травами. Одно из основных блюд татской кухни – япраги, местный вариант голубцов с начинкой из овощей и рубленого бараньего фарша.



### Занимательный факт:

более 100 лет назад было известно свыше 40 видов хычинов, и высшим гостеприимством хозяйки дома считалось приглашение «на хычины». Например, пирогами с начинкой из мяса диких животных угощались на празднике охотников в честь бога Апсаты. Удлиненные хычины с мясом, жиром и маслом подавали в честь бога Тотура, когда заканчивался охотничий сезон. Особый пирог с мясом и сыром пекли во время случки овец и загадывали: если он получился пышным, то приплод будет хорошим.

## #ЯПРАГИ



### рецепт:

#### Ингредиенты:

мясо – 100 г, лук репчатый – 30 г, рис – 10 г, капуста – 150 г, картофель – 80 г, томат-пюре – 1 г, алыча – 10 г, зелень петрушки, кинзы, перец, соль.

#### Приготовление:

приготовьте фарш с луком, добавьте рис, соль, перец, зелень. На ошпаренные капустные листья положите фарш, заверните конвертом. Уложите в кастрюлю, сверху – нарезанный картофель, залейте кипятком, добавьте томат или алычу и потушите.





*Хазрит Шибзухов,  
фермер (Кабардино-Балкария):*

«У нас на Кавказе многие блюда выглядят похоже, а называются по-разному. Например, наши хычины очень похожи на дагестанские чиду. Но и здесь есть свои тонкости: балкарские хычины тонкие и пекут их на сухой сковородке, как и аварские чиду. А вот хычины карачаевские больше похожи на даргинские чиду — они гораздо пышнее. Даже местным жителям сложно не запутаться!»



#### о ферме

Когда-то на Северном Кавказе буйволов было больше, чем коров. Фермер Хазрит Шибзухов пытается возродить традиционный вид животноводства, сейчас в его стойлах живет 35 буйволов. Из молока буйволиц делают масло, творог и сыр. Для производства одного килограмма масла нужно всего 10–15 литров буйволиного молока вместо 30 литров коровьего. Да и жирность у него почти как у сливок — 8–10%.

## #ЧУДУ

Традиционный тонкий пирог, готовить который умеет любая хозяйка в Дагестане. Есть чуду нужно с пылу с жару. Впрочем, обычно они и не успевают остыть — эти лепешки с начинкой из мяса, зелени, сыра с творогом или тыквы обычно исчезают со стола за считанные минуты. Есть у чуду и национальная принадлежность — аварские тонкие, а вот даргинские — это испеченный в духовке пирог.



## #ХИНКАЛ

Хинкал, визитную карточку Дагестана, готовят в каждом районе по-своему.

Самый известный хинкал — аварский. Готовят его из пшеничной муки, а замешанное на кефире тесто раскатывают и нарезают на ромбики. Самая редкая разновидность блюда — сладкий хинкал, его готовят в лакских селах. Когда-то сладкий хинкал был непременным атрибутом проводов в армию.







**РСХБ-Страхование**

**АО СК «РСХБ-Страхование» –**  
страховая компания,  
предоставляющая услуги  
корпоративным и частным клиентам.  
Приоритетные направления  
деятельности – **страхование рисков**  
**предприятий агропромышленного**  
**комплекса и банкострахование.**



**Страховщик входит в состав группы**  
**компаний АО «Россельхозбанк».**

По данным Банка России, по итогам 2019 года  
компания занимает **первое место в России**  
**по сельскохозяйственному страхованию.**



Реклама

Страховая компания осуществляет деятельность на основании лицензий  
Центрального банка Российской Федерации (Банка России) СИ №2947 от  
23.10.2017, СЛ №2947 от 23.10.2017, ПС №2947 от 23.10.2017, ОС №2947–02  
от 25.12.2019, ОС №2947–04 от 23.10.2017, ОС №2947–05 от 23.10.2017.

**8 800 700-45-60** | **www.rshbins.ru**  
Звонок по России бесплатный





# «Кредит Юбилейный»

ОТ

# 5.7%

ГОДОВЫХ\*



РоссельхозБанк

8 800 100 0 100  
rshb.ru

Потребительские кредиты предоставляются без обеспечения на любые цели\*\*, в том числе на цели рефинансирования действующих кредитов, полученных в сторонних банках/АО «Россельхозбанк», гражданам РФ в возрасте до 65 лет (по кредитам на цели рефинансирования до 75 лет) включительно на момент возврата кредита. Кредитование осуществляется в рублях Российской Федерации на срок до 5 лет включительно (для физических лиц, получающих заработную плату на счет в АО «Россельхозбанк», «надежных» клиентов АО «Россельхозбанк», работников бюджетных организаций – на срок до 7 лет включительно). Сумма кредита – от 30 тыс. рублей до 3 млн рублей включительно (по кредитам для физических лиц, получающих заработную плату на счет в АО «Россельхозбанк», «надежных» клиентов АО «Россельхозбанк», за исключением целей рефинансирования, – до 5 млн рублей включительно).

\*Процентная ставка 5,7% годовых применяется по продуктам «Кредит потребительский без обеспечения» и «Потребительский кредит на рефинансирование» (при рефинансировании кредитов сторонних банков) в рамках специального предложения «Кредит Юбилейный» (действует до 01.02.2021), при предоставлении кредита на срок свыше 12 месяцев клиентам АО «Россельхозбанк» с положительной кредитной историей (физическим лицам, получающим заработную плату на счет в АО «Россельхозбанк», и «надежным» клиентам АО «Россельхозбанк») и при условии оформления ими договора личного страхования жизни, здоровья и потери работы. При отказе от личного страхования применяется надбавка +5,5%.

Более подробную информацию о размере процентных ставок и об офисах, на которые распространяется действие условий предоставления кредита на срок свыше 5 лет, уточняйте в офисах АО «Россельхозбанк».

\*\* Не запрещенные законодательством Российской Федерации.

Данная информация является рекламой. Не является офертой. Информация действительна на 18.12.2020.

Подробности по телефону 8 800 100-0-100, на официальном сайте [www.rshb.ru](http://www.rshb.ru) и в офисах АО «Россельхозбанк».

АО «Россельхозбанку». Генеральная лицензия Банка России № 3349 (бессрочная) от 12.08.2015.