

# Атлас вкусов народов России

Брошюра к интерактивной карте проекта

Шесть регионов России — шесть историй о том, как природа, язык и традиции превращаются во вкус.

## Меню регионов

Выберите регион для знакомства с его кулинарными традициями



Карелия  
Калитки и лесные дары



ЯНАО  
Строганина народов Севера



Краснодарский край  
Кубанский борщ



Дагестан  
Горный хинкал



Москва  
Столичные блины



Санкт-Петербург  
Петербургские пирожки

[Карта России](#)

По материалам интерактивной презентации и учебно-исследовательского проекта 4 класса

# Карелия

Край озёр и лесных даров



## География и история

Карелия находится на северо-западе России. Здесь много лесов, озёр и рек, рядом Белое море и граница с Финляндией. На культуру региона повлияли карелы, вепсы и традиции Русского Севера.

## Кухня региона

Карельская кухня живёт по северной логике: рыба, ягоды, грибы, ржаная выпечка и заготовки. Самое известное блюдо — калитки, небольшие открытые пирожки с картофелем или кашей.

## Слова и смыслы

«Калитки» связывают и с финским звучанием, и со словом «калита»: открытый пирожок напоминает маленький кармашек. «Рыбник» — просто пирог с рыбой.

## Пословица

«Не красна изба углами, а красна пирогами».

## Мини-рецепт: карельские калитки

### Что понадобится

- ржаная и пшеничная мука
- кефир или простокваша
- соль
- картофельное пюре или каша

### Как готовят

1. Замесить мягкое тесто из муки и кефира.
2. Сформовать небольшие лепёшки, положить начинку и защипнуть края, оставив верх открытым.
3. Выпекать до румяности и смазать горячие калитки маслом.

# ЯНАО

Тундра: кухня оленеводов



## География и история

Ямало-Ненецкий автономный округ — Крайний Север. Здесь живут ненцы, ханты, селькупы и коми-ижемцы; часть семей ведёт кочевой образ жизни, связанный с оленеводством, рыболовством и охотой.

## Кухня региона

Кухня ЯНАО строится вокруг рыбы и оленины. Строганина — не экзотика, а точная северная технология: замороженную рыбу или мясо режут тонкими стружками, чтобы сохранить свежесть и вкус.



## Слова и смыслы

«Строганина» идёт от слова «строгать», а «юшка» в северных говорах означает простой суп или отвар. Язык региона очень практичен — как и сама северная жизнь.

## Пословица

«Когда есть еда, то и метель и стужу можно в чуме сидеть и сказку слушать».

## Мини-рецепт: строганина из рыбы

### Что понадобится

- очень хорошо замороженная белая рыба
- крупная соль
- чёрный перец

### Как готовят

1. Подморозить рыбу так, чтобы она оставалась плотной.
2. Снимать вдоль тушки длинные тонкие стружки острым ножом.
3. Подавать сразу же с солью и перцем, пока рыба остаётся холодной и плотной.

# Краснодарский край

Солнечная столица борща

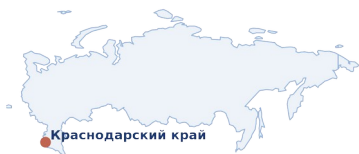


## География и история

Кубань — историческое название юга России, связанное с рекой Кубань и казачьими традициями. Сегодня это Краснодарский край, многонациональный регион, в котором пересекаются старые торговые и культурные пути.

## Кухня региона

Южная кухня любит овощи, зелень, домашний хлеб и сытные семейные блюда. Кулеш, голубцы и кубанский борщ стали её самыми узнаваемыми символами.



## Слова и смыслы

«Похлёбка» происходит от глагола «хлепать», «кулеш» связывают со словом «пшено», а «балачка» напоминает о казачьей разговорной речи и истории переселений.

## Пословица

«Хата бела, да без хлеба в ней — беда».

## Мини-рецепт: кубанский борщ

### Что понадобится

- свёкла
- капуста
- картофель
- лук и морковь
- томат
- бульон
- зелень

### Как готовят

1. В горячий бульон добавить картофель и капусту.
2. Отдельно потушить свёклу, лук, морковь и томат, затем переложить зажарку в кастрюлю.
3. Подавать борщ со сметаной, чесноком и большим количеством зелени.

# Дагестан

Горная страна хинкала



## География и история

Дагестан — Северный Кавказ, где рядом находятся горы, равнины и побережье Каспийского моря. Регион многонационален, и эта мозаика народов особенно ярко чувствуется в кухне.

## Кухня региона

Главный символ Дагестана — хинкал. Это не один рецепт, а целое семейство блюд: тесто, мясо и соус остаются основой, а форма, подача и характер блюда меняются от народа к народу.

## Слова и смыслы

Слово «хинкал» обозначает не столько рецепт, сколько идею блюда. Урбеч — ещё одно важное слово региона: паста из семян, в которой сама технология становится частью культуры.

## Пословица

«Из мечты плов не приготовишь: нужны масло и рис».

## Мини-рецепт: домашний хинкал

### Что понадобится

- мука
- яйцо и вода
- мясо или бульон
- чеснок
- соус по вкусу

### Как готовят

1. Замесить плотное тесто, раскатать и нарезать небольшими кусочками.
2. Отварить тесто, отдельно подготовить мясо и соус.
3. Подавать хинкал горячим: именно сочетание простых частей создаёт вкус блюда.



# Москва

## Столичные традиции



### География и история

Москва — исторический центр торговли и переселений. В столицу ехали люди из разных мест, а вместе с ними приезжали рецепты, продукты и привычки, поэтому московская кухня похожа на большую коллекцию традиций.

### Кухня региона

Среди самых узнаваемых московских блюд в проекте названы оливье, московский рассольник, солянка, расстегаи и плюшка. Это кухня большого города, где рядом уживаются трактир, домашний стол и праздничное застолье.



### Слова и смыслы

«Рассольник» идёт от слова «рассол», «расстегай» — от «расстёгнутый», а «плюшка» восходит к древнерусскому слову «плющити», то есть раскатывать и делать плоским.

### Пословица

«Уйти несолоно хлебавши».

## Мини-рецепт: московские блины

### Что понадобится

- молоко
- яйца
- мука
- сахар
- соль
- немного масла

### Как готовят

1. Смешать яйца, молоко и муку до жидкого теста без комочков.
2. Оставить на несколько минут и выпекать тонкие блины на горячей сковороде.
3. Подавать с мёдом, сметаной или вареньем — по-столичному щедро.

# Санкт-Петербург

Северная столица изысканности



## География и история

Санкт-Петербург — город на воде, порт и культурная столица. Северный климат сделал особенно важными горячие блюда и супы, а торговые пути и набережные веками формировали вкус города.

## Кухня региона

Пышки, рассольник по-ленинградски, корюшка и бефстроганов — блюда, по которым Петербург легко узнаётся. Здесь еда часто становится частью атмосферы: не только вкусом, но и городским ритуалом.



## Слова и смыслы

Слово «пышка» связывают со старой традицией жарки в кипящем масле: тесто буквально «пышит» жаром. Даже спор «пышка или пончик» уже стал частью городской культуры.

## Пословица

«Идти в пышечную».

## Мини-рецепт: петербургские пышки

### Что понадобится

- мука
- молоко
- дрожжи
- яйцо
- сахар
- масло для жарки
- сахарная пудра

### Как готовят

1. Замесить мягкое дрожжевое тесто и дать ему подойти.
2. Сформовать круглые пышки с отверстием и обжарить их в горячем масле до золотистого цвета.
3. Готовые пышки щедро посыпать сахарной пудрой и подавать тёплыми.

## Команда проекта

Мухина Варвара — руководитель проекта

Парадник Егор — историк-географ

Соловьёва Елизавета — этнограф

Подсухин Григорий — филолог

Кузнецов Степан — контролирующий редактор

Носенков Тимофей — выпускающий дизайнер-редактор

*Эта брошюра создана как печатное продолжение интерактивной карты «Атлас вкусов народов России».*