



ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА «ТАУРАС»

Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ЛАХТИНСКИЙ ПРОСПЕКТ, 102



V школьная научно-практическая конференция «БУДУЩЕЕ СОЗДАЁТСЯ СЕГОДНЯ»

Атлас вкусов народов России

Мухина Варвара, Парадник Егор, Подсухин Григорий,
Нармаматова Злата, Кузнецов Степан, Носенков Тимофей

Ученики 4 класса

ЧОУ «Школа «Таурас»,

г. Санкт-Петербург

Научный руководитель: Киричек Дарья Александровна

Санкт-Петербург

2026



Атлас вкусов народов России

Интерактивное путешествие по кулинарным традициям семи регионов нашей страны



Республика Карелия



Республика Дагестан



Краснодарский край



Москва, Московская область



Нижегородская область



Ленинградская область



ЯНО



Как пользоваться презентацией

01

Выберите регион

Нажмите на интересующий вас регион России на карте или в меню

03

Попробуйте рецепты

Используйте QR-коды для доступа к подробным рецептам национальных блюд

[Перейти к карте](#)

02

Изучите культуру

Познакомьтесь с традиционной кухней, узнайте историю блюд и интересные факты

04

Вернитесь к карте

Кнопка «Назад к карте» позволит выбрать следующий регион для изучения

Кра́й озёр и лесных даров



Калитки — гостеприимство в каждом кусочке

Традиционные карельские пирожки-калитки — это символ северного хлеболюбства. Открытая форма и разнообразные начинки отражают щедрость карельской природы.

География и люди

Карелия находится на северо-западе России. Здесь много лесов, озёр и рек, рядом Белое море, а ещё проходит граница с Финляндией. На культуру региона повлияли финно-угорские народы (карелы, вепсы) и традиции Русского Севера. Поэтому в питании Карелии видно два главных источника: «лес и вода» — рыба, грибы, ягоды; «зерно» — рожь и крупы.

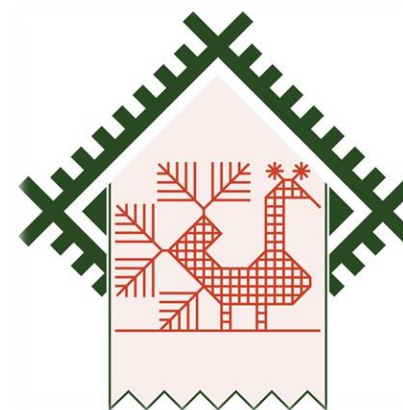
Кухня Карелии

Самое узнаваемое блюдо Карелии — карельские **калитки**: маленькие открытые пирожки из ржаного теста с начинкой. **Важно:** открытый верх — принципиальная черта, начинку видно сразу. Классические варианты начинки: каша (пшённая или ячменная), картофель, творог. Карельская кухня «северная по логике»: много рыбы (например, уха, рыбники), круп и каш, ржаной выпечки, молочных продуктов и лесных заготовок.

Слова и смыслы (язык региона)

«Калитки» — мы нашли две версии происхождения названия:

1. по версии **В. В. Похлёбкина**, слово связано с **финским языком** (передача звучания в русском);
 2. другая версия связывает название со словом «калита/калитка» — как «дверца» или «кошелёк» из-за формы открытого пирожка.
- «Рыбник» — это буквально «пирог с рыбой»: название образовано от главного продукта.



Интересный факт

Настоящие калитки должны иметь семь защипов по краю — это древняя традиция карельских мастериц

«Не красна изба углами, а красна пирогами» — смысл: гостеприимство и щедрость важнее внешней красоты, а пироги и выпечка — знак тепла дома.

← Назад к карте

Рецепт



Сканируйте для доступа к аутентичному рецепту



География и люди

Ямало-Ненецкий автономный округ — **Крайний Север**. Здесь живут коренные малочисленные народы Севера: **ненцы, ханты, селькупы и коми-ижемцы**. Часть семей ведёт кочевой образ жизни, связанный с **оленьеводством**, а также с **рыболовством и охотой**.

Слова и смыслы (язык региона)

«**Строганина**» — от слова «**строгать**», то есть срезать тонкими стружками: название прямо описывает действие.

«**Оленина**» — слово образовано по модели названий мяса (как «говядина», «баранина»).

«**Юшка**» — слово из русских говоров: так называют **жидкий суп/отвар**, часто — простой рыбный.

Кухня региона

Ключевые продукты Севера — **рыба и оленина**: это еда, которая даёт много энергии и подходит для холода.

Строганина — традиция подачи замороженной рыбы или мяса тонкими стружками. Это не «экзотика», а точная технология: сохранить свежесть и вкус в условиях холода.

Северная кухня часто **минималистична по специям**: ценится натуральный вкус продукта и правильная обработка.

Мороз — «кухонный инструмент» Севера: он помогает хранить продукты и создаёт особые блюда, например строганину.



Ненецкая пословица: «**Когда есть еда, то и метель и стужу можно в чуме сидеть и сказку слушать**».
Смысл: пища даёт **безопасность и спокойствие**, помогает пережить суровую погоду и сохранить тепло дома и семьи.

Рецепт и материалы



Узнайте о традициях народов Севера

Солнечная столица борща



География и люди

Кубань — историческое название юга, связанное с рекой Кубань и казачьими традициями. Сегодня это Краснодарский край — многонациональный регион: здесь живут казаки и переселенцы разных народов (в том числе **армяне, греки и другие**).

Таманский полуостров связан с античной историей: здесь существовал древнегреческий город **Фанагория**, поэтому край называют «**перекрёстком культур**».

Кухня Кубани

Южная кухня любит **овощи, зелень, домашний хлеб** и сытные семейные блюда. Здесь много **супов и похлёбок**, блюд из **круп, теста и мяса**, потому что земледелие развито хорошо.

Знаковое казачье блюдо — **кулеш**: густое блюдо на основе крупы, удобно готовить **большими порциями**.

Главным «брендом» часто называют **кубанский борщ**: на Кубани исторически борщей было много, а окрошку нередко называют «**холодный борщ**»; для красного борща используют сорт свёклы «**буряк**» — **кубанскую борщевую**, дающую насыщенный цвет и вкус.

Ещё одно важное блюдо — **голубцы**: есть версия, что идея пришла через соседство культур и торговые связи Черноморья, но на Кубани это давно **семейное, «своё»** блюдо.

Слова и смыслы (язык региона)

• «**Похлёбка**» — от глагола «**хлепать**»: название сразу объясняет тип блюда (жидкая еда).

• «**Кулеш**» — по версии культурологических материалов, слово связывают с венгерским **köles** — «**пшено**»: это отражает контакты и историю южных регионов.

• «**Балачка**» (казачья разговорная речь) — связана с украинским «**балакати**» — «**говорить**»: язык помогает понять историю переселений.

Интересный факт

Кубань называют «**перекрёстком культур**»: здесь смешались традиции разных народов — поэтому кухня края такая разнообразная.



Классический кубанский рецепт внутри



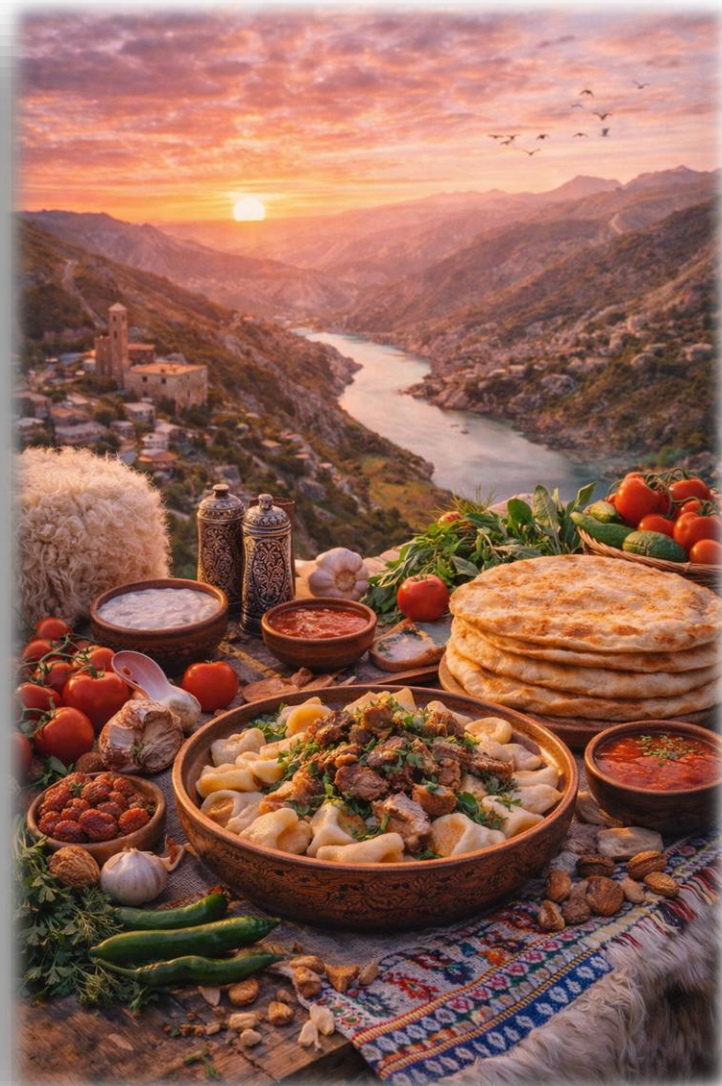
Рецепт и материалы

Поговорка

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

Смысл: дом красивый, но без хлеба и труда — пустой.

Горная страна хинкала



Слово дня: «Хинкал» — не путать с грузинскими хинкали! Это совсем другое блюдо

География и люди

Дагестан — Северный Кавказ: здесь рядом горы и равнины, а ещё есть побережье Каспийского моря. Это один из самых многонациональных регионов России: «дагестанец» — это житель Дагестана, но национальности разные (аварцы, даргинцы, кумыки, лезгины, лакцы, табасараны и другие).

Кухня региона

Самое узнаваемое блюдо — хинкал. Он общий для региона, но вариантов много: аварский, даргинский, кумыкский, лакский, лезгинский и другие. Основа почти всегда одна: **отварное тесто + мясо + соус/подлива**, а различаются форма теста, соусы, специи и подача.

Слова и смыслы (язык региона)

«Хинкал» — это не один «правильный рецепт», а **общее название семейства блюд из теста**.
«Урбеч» — дагестанская паста из семян; пример того, как **технология становится частью культуры**.



Интересный факт

Разновидности хинкала — это «карта» народов: у каждого народа **своя форма теста и свой соус**.

Рецепт и материалы



Три вида хинкала в одном рецепте

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

Смысл: желания мало — результат дают дела и реальные ресурсы

Столичные традиции



Интересный факт

В XIX веке в Москве насчитывалось более 50 блинных заведений — «блинных изб»

География и люди

Москва — исторический центр **торговли и переселений**. В столицу приезжали люди из разных регионов — вместе с ними приезжали **рецепты и привычки**. Поэтому московская кухня похожа на **«коллекцию традиций»**.

Слова и смыслы

Рассольник — от слова **«рассол»**; расстегай — от **«расстёгнутый»** (открытая выпечка); солянка/селянка — связь с **«селом»**; плюшка — от **«плющити»** (делать плоским, раскатывать).

«Уйти несолоно хлебавши» — уйти ни с чем: соль раньше была дорогой, солили для гостей как знак уважения.

Слово дня: «Блин» — древнерусское слово, связанное с глаголом «молоть»

Кухня региона

Знаковые «городские» блюда: **Оливье, рассольник московский, солянка, расстегаи по-московски, плюшка московская.**

Интересный факт Москва — крупнейший рынок: продукты везли со всей страны, поэтому кухня быстро становилась разнообразной.



Рецепт и материалы

Секреты идеальных блинов от московских хозяек



Северная столица изысканности



География и люди

Санкт-Петербург — **город на воде, порт и культурная столица**. Северный климат делает **горячие блюда и супы** особенно важными. История города связана с торговлей, поэтому продукты и идеи кухни приходили сюда разными путями. Петербургская культура — это ещё и литература, поэтому к еде добавляются **“человеческие истории”**.

Ключевым критерием региона — **порт и “город на воде”**: торговые пути, связь с морем и речной системой влияли на доступность рыбы и привозных продуктов, а городская среда создавала свои названия и форматы еды — **пышки, пирожки, супы**.

Интересный факт

В Петербурге есть особая городская культура “пышечных”: это не только перекус, а место встреч и разговоров — почти городской ритуал. А корюшка стала узнаваемой “весенней приметой” города благодаря своему огуречному аромату.



Пышки — петербургская классика

Петербургская гастрономия — это смесь городской классики, советской ностальгии и “водной” логики (порт, рыба, набережные). Самые узнаваемые **блюда-символы**: **Пышки** — жареное тесто с сахарной пудрой; важная деталь — дырочка посередине (и привычка “идти в пышечную”). **Рассольник** по-ленинградски — с перловкой, морковью и картофелем. **Корюшка** — маленькая рыбка с ароматом свежих огурцов, символ города на Неве. **Бефстроганов** — мясо в сметанном соусе (название связывают со Строгановыми).

Слова и смыслы (язык региона)

Слова и смыслы (язык региона) “Пышка” — слово связывают со старой традицией жарки в кипящем масле (“пряжение”): тесто пышит жаром, отсюда и название. В словаре В. Даля встречаются формы “пыханцы”, “пыжки”, “пряженцы”. “Рассольник” — от слова рассол: он задаёт вкус супу. “Пончик” пришёл из польского *paczek*, поэтому спор “пышка или пончик” — это ещё и история языка.

Рецепт и материалы



← Назад к карте

“Идти в пышечную” — это не только про еду: это привычка **встретиться, согреться и поговорить** за чаем с пышками.

Северная столица изысканности



География и люди

Нижний Новгород — крупный город на месте слияния Волги и Оки. Он стоит на высоких берегах, поэтому здесь много крутых склонов, видовых площадок и панорам. Город — важный транспортный узел: речной порт, железные дороги и федеральные трассы.

Люди Нижнего Новгорода — обычно практичные и прямые, с уважением к делу и результату. Исторически это город купцов, мастеров и инженеров: торговля, производство и ярмарочная культура сформировали образ города, который «умеет делать».

Интересный факт:
Нижний Новгород
Знаменит тем, что в 19
Веке здесь работала
Нижегородская ярмарка
Одна из крупнейших
В стране.



Россольник по Нижегородски

Рассольник, как традиционный русский суп, возник еще много веков назад. Традиционно он состоит из соленых огурцов, перловой крупы и различных видов мяса, образуя насыщенный и пикантный бульон. Со временем креативные повара и домашние кулинары начали экспериментировать с превращением этого любимого супа в более портативную версию, в результате чего родился пирог «Рассольник».

Слова и смыслы (язык региона)

В речи Нижнего Новгорода часто слышится деловитость и точность: меньше украшений — больше смысла. Местный стиль общения тяготеет к спокойной прямоте и иронии без злости: коротко, метко, по делу.

Рецепт и материалы



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

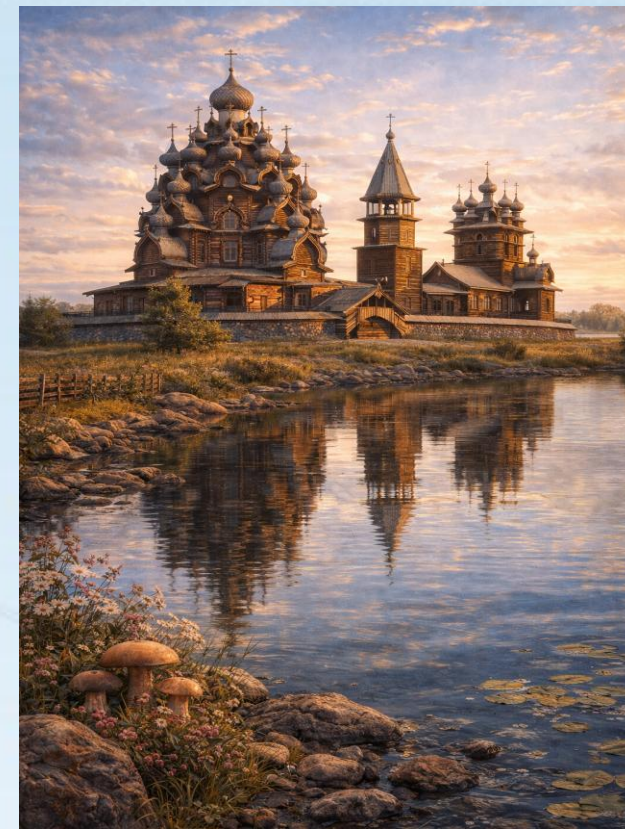
Столичные блины



Санкт-Петербург

Петербургские пирожки

[Карта России](#)



Калевала

Кижы

География и люди Карелии

Республика Карелия находится на северо-западе России. Для этого региона характерны леса, озёра и реки, а рядом расположены Белое море и граница с Финляндией. Карелию называют краем воды: озёра и реки во многом задают ритм жизни, поэтому рыба становится не просто продуктом, а частью местной культуры. На культуру Карелии повлияли финно-угорские народы — в проекте названы карелы и вепсы, а также традиции Русского Севера. Среди культурных символов региона отмечены: эпос «Калевала» (как пример сохранения традиций в слове и песне) и остров Кижы с деревянными храмами, построенными без гвоздей, как знак мастерства северных мастеров и уважения к материалу. Отдельно упоминается карельская берёза — уникальная древесина с необычным рисунком.

Природа напрямую влияет на быт и питание: в проекте выделены два главных «источника» карельской традиции — лес и вода. Поэтому в местных продуктах и блюдах часто встречаются рыба, грибы, ягоды, а также зерновые, особенно рожь.



Кухня Карелии

Карелия — северный регион, где жизнь тесно связана с **лесом и водой**. Поэтому основу местной кухни составляют **рыба, грибы, ягоды**, а также **зерно и крупы**. В традициях питания Карелии выделяются два главных источника: «лес и вода» и «зерно». Это объясняет, почему карельская еда часто сытная и простая по составу: она помогает согреться и надолго даёт силы.

Главные продукты

- **Рыба** (озёра, реки, побережье)
- **Грибы и ягоды** (лесные богатства)
- **Рожь и крупы** (зерновая основа северной кухни)

Знаковые блюда

Карельские калитки — небольшие открытые пирожки из **ржаного теста**. В проекте отмечены традиционные начинки: **каши (пшённая или ячменная), картофель, творог**. Важная особенность калиток — **открытый верх**: начинку видно сразу.

Среди рыбных блюд Карелии называются **уха** и **рыбники** (пироги с рыбой). В целом рыба считается важным символом региона, потому что Карелия — край множества озёр.

Почему в Карелии много ржаной выпечки

В проекте объясняется, что **рожь легче растёт в прохладе, чем пшеница**, поэтому **ржаная мука** стала основой карельской выпечки.

Способы приготовления и хранения

Для северной кухни характерны способы, которые помогают сохранять продукты: **соление, сушка, выпечка**, а также блюда типа **ухи и супов**. Это отражает практичный уклад жизни: использовать то, что даёт природа, и уметь хранить запасы.





Язык Карелии: слова, которые пахнут лесом и рыбой

Карелия — это не только озёра, леса и северная кухня. Это ещё и **особый языковой мир**, где рядом живут традиции **финно-угорских народов** и **Русского Севера**. В нашем проекте мы увидели, что культуру региона хорошо “слышно” в словах: они простые, точные и всегда про жизнь — про дом, еду, труд и гостеприимство.

Особое место занимает эпос **«Калевала»** — он связан с **карело-финскими традициями** и показывает, как культура сохраняется **в слове и песне**. Это прямое напоминание: язык — не просто средство общения, а способ передать память, характер и настроение народа.

Мы также посмотрели на названия блюд — и тут язык работает как маленькая энциклопедия.

- **«Калитки»** — в проекте приведены две версии происхождения названия. Первая (у В. В. Похлёбкина) связывает слово с **финским языком** — как передачу звучания. Вторая версия связывает название со словом **«калита/калитка»** — как «дверца» или «кошелёк», потому что форма пирожка напоминает маленькую открывающуюся “дверцу” или “кармашек”.
- **«Рыбник»** — слово объясняется буквально: это **пирог с рыбой**, название образовано от главного продукта. Просто, честно и сразу понятно.

А ещё язык Карелии поддерживает важную идею северной культуры: **дом ценят не за внешний блеск, а за тепло и угощение**. Это точно выражает поговорка:

«Не красна изба углами, а красна пирогами».

Смысл простой: главное — гостеприимство, забота и то, чем ты делишься с людьми.

Так язык Карелии становится частью “вкусового атласа”: он помогает понять регион не по карте, а по смыслу — через слова, которые хранят традиции.



Санкт-Петербург: география и люди



География и люди Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург — город, который часто называют по-разному: **Петербург**, **Питер**, а в разные исторические периоды — **Петроград** и **Ленинград**. Такое разнообразие названий в проекте подчёркивается как знак **богатой истории и смены эпох**, а жителей города называют **петербуржцами**.

Санкт-Петербург **город на воде, порт и культурная столица**. Его образ напрямую связан с водой и путями сообщения: **морем и речной системой**, а также с **торговлей**, которая веками определяла движение людей, продуктов и идей. Поэтому в городской жизни и в повседневной культуре чувствуется влияние разных традиций: в Петербург “приходило” многое — разными путями и в разные времена.

Северный климат тоже играет свою роль: именно он делает особенно важными **горячие блюда и супы**. А культурная сторона города связана не только с архитектурой и музеями — Петербургская традиция тесно переплетена с **литературой**, поэтому даже еда здесь воспринимается через **истории людей**, атмосферу города и его характер.



Кулинарный Петербург: вкус города на воде

Санкт-Петербург — **город на воде**, порт и культурная столица. Здесь еда будто впитывает атмосферу набережных: **северный климат** любит всё горячее и “согревающее”, а **торговые пути** и связь с морем и речной системой веками приносили в город продукты и идеи — поэтому кухня получилась многослойной: **городская классика + советская ностальгия + “водная” логика**.

Городские блюда — символы вкуса

Пышки — тёплое колечко из жареного теста под сахарной пудрой. В Петербурге это не просто сладость: у пышки обязательно есть **дырочка**, и вместе с ней — привычка города “**идти в пышечную**”: встретиться, согреться и поговорить за чаем.

Рассольник по-ленинградски — суп, в котором всё честно: рассол даёт характер, а **перловка, морковь и картофель** делают его густым и сытным — как раз для северной погоды.

Корюшка — маленькая рыбка, которую узнают по знаменитому аромату **свежих огурцов**. Её называют символом города на Неве, и этот запах давно стал “весенней приметой” Петербурга.

Есть и блюда с историей городских фамилий и эпох: **бефстроганов** — кусочки мяса в сметанном соусе, а по городской легенде название связано с династией Строгановых. Рядом — **биточки по-скобелевски**, строгие и “городские” по характеру.

Сладкая сторона “вкуса эпохи”

У Петербурга особая память на десерты: «**Ленинградский набор**» (мини-эклеры, тарталетки, трубочки и полоски с кремом), **торт «Ленинградский»** (песочные коржи и крем на сгущёнке) и **ленинградское эскимо** — всё это звучит как “вкус из прошлого”, знакомый многим по рассказам семьи.

Когда кухня — это язык города

Даже названия здесь “говорят”. Слово «**пышка**» связывают со старинной традицией жарки в кипящем масле — “пряжением”: тесто будто **пышит жаром**, поэтому и закрепилось такое название. «**Рассольник**» — от слова **рассол**: он задаёт вкус. А слово «**пончик**» пришло из польского *paczek* — поэтому спор “пышка или пончик” превращается в маленькую историю языка.

И главный итог у этого города простой: **кухня — это не только еда, но и память Петербурга**.





Лексика Петербурга: как город говорит о себе У этого города много имён — и каждое звучит как отдельная эпоха. Официально он **Санкт-Петербург**, в живой речи чаще слышно **Петербург** или тёплое, почти домашнее **Питер**. В истории встречаются и другие названия — **Петроград** и **Ленинград**. А жителей называют просто и гордо — **петербуржцы**. Разные имена отражают характер города и его время: Петербург умеет меняться и при этом оставаться собой.

В городских словах особенно хорошо видно, что здесь любят точность и смысл. Например, «**рассольник**» — слово, которое ничего не скрывает: оно происходит от **рассола**, потому что именно он задаёт вкус этому супу.

Есть и слова, в которых живёт сама кухня. «**Пышка**» связана со старинной традицией жарки в кипящем масле — на Руси это называли **пряжением**. Обжаренное тесто буквально “пыхало” на сковороде, пышущее жаром. В старых словарях встречаются формы «**пыханцы**», «**пыжки**», «**пряженцы**» — и всё это про одно: тёплую, румяную, раздутую от жара выпечку. Так и закрепилось слово «**пышка**» — как то, что “пышит” теплом.

А вот слово «**пончик**» пришло из польского *raczek*. Поэтому спор “пышка или пончик” — это не каприз и не игра, а маленькая история языка: разные слова пришли в разное время и закрепились по-разному.

И есть выражение, которое звучит как чистый Петербург: «**идти в пышечную**». Это не только про еду — это про привычку города **встретиться, согреться и поговорить** за чаем с пышками.





Пять неожиданных петербургских фактов — и один общий секрет города
У Петербурга есть особый дар: он умеет превращать самые обычные вещи — чай, рыбу, кашу, пирог — в **культурный жест**. Здесь еда редко бывает просто “едой”. Чаще это повод задержаться, поговорить, вспомнить и почувствовать город на вкус.

1) Пышечная — это не перекус, а маленький ритуал

Петербургская **пышечная** — место, где люди не “забегают”, а **встречаются**. Это почти городской театр без сцены: чашка чая, тёплая пышка, разговор — и в какой-то момент становится ясно, что ты пришёл сюда не столько за сахарной пудрой, сколько за **атмосферой**.

2) Корюшка пахнет весной

Если бы у Петербурга был официальный аромат сезона, весной он пах бы **корюшкой**. Эту рыбку называют символом города на Неве — и не только потому, что её любят, а потому что у неё есть легендарный запах **свежих огурцов**. Он стал узнаваемой “весенней приметой”: как только появляется корюшка — город будто говорит: *всё, начинается новая глава*.

3) Пётр I любил простую еду — без церемоний

Удивительно, но основатель “имперского” Петербурга, по свидетельствам современников, предпочитал совсем не дворцовые изыски. Ему были ближе **чёрный (ржаной) хлеб, перловая каша, сытные супы** и мясные блюда — без лишней вычурности. В этом есть петербургская логика: внешний блеск — да, но внутри часто ценится **простота и польза**.

4) Пушкин и “розовые блины”: где быт, а где легенда

В рассказах о быте поэта чаще всплывает простая домашняя еда: **щи, пироги, каши**. Среди любимого называют **блины**, а из напитков — домашние, понятные: **морс, кисломолочные**. А вот “розовые блины со свекольным соком” — красивая версия, которая часто живёт в современных пересказах как **городская легенда**: Петербург умеет делать миф даже из завтрака.

5) Гоголь и еда как сюжет

Н. В. Гоголь известен особым вниманием к кулинарии: по воспоминаниям современников, он готовил **«гоголь-моголь»**, ценил **домашние заготовки**, а тема еды нередко появляется в его письмах и текстах. В Петербурге это особенно символично: город, где литература буквально ходит по улицам, неизбежно превращает даже кухонные детали в **часть большого разговора**.





ЯНАО: география и люди

Ямало-Ненецкий автономный округ — это **Крайний Север России**. Жизнь здесь строится вокруг сурового климата и огромных северных пространств, поэтому важны навыки выживания, бережное отношение к ресурсам и умение жить “в пути”.

Кто живёт в ЯНАО

В ЯНАО официально выделяют **четыре коренных малочисленных народа Севера: ненцы, ханты, селькупы и коми-ижемцы**. Это не “один общий Север”, а **разные языки, традиции и уклад жизни**.

Чем занимаются люди и как устроен быт

Часть семей ведёт **кочевой образ жизни**. Такой уклад связан в первую очередь с **оленоводством**, а также с **рыболовством и охотой**. Кочевой быт требует мобильности: важно быстро собраться, переехать и снова наладить жизнь на новом месте.

Олень в северной культуре занимает особое место: это не просто животное, а основа многих сторон жизни — **транспорт, одежда, пища, хозяйство и даже праздники**.

Жилище кочевников

Традиционное переносное жилище кочевников — **чум**. Его ценность в том, что его можно **быстро собрать и разобрать**, поэтому он идеально подходит для жизни в движении.

Северные правила жизни

Северные традиции учат **бережливости**: используют продукт **полностью**, потому что добыча даётся трудом, а лишних ресурсов нет. Даже мороз здесь становится союзником — он помогает сохранять продукты и поддерживает те способы хранения, которые удобны на Севере.





ЯНАО: кухня региона — продукты, блюда, способы сохранения

Северная кухня Ямало-Ненецкого автономного округа строится вокруг простого принципа: еда должна **давать много энергии, быстро готовиться, её удобно переносить и надёжно хранить**. На это влияет холод и кочевой образ жизни части жителей региона. Поэтому в питании особенно важны продукты, которые помогают переживать морозы и долгие переходы.

Ключевые продукты

В ЯНАО главными продуктами названы **рыба и оленина** — именно они дают энергию и “работают” в холодном климате. В проекте отдельно подчёркнуто, что северная еда ценит **калорийность**, потому что в мороз организм тратит больше сил.

Самое характерное блюдо/традиция

Одна из самых узнаваемых северных традиций — **строганина**. Это подача **замороженной рыбы или мяса тонкими стружками**. Важно: строганина в проекте описана не как “экзотика”, а как **точная технология**, которая помогает сохранить **свежесть и вкус** в условиях холода.

Вкус и стиль кухни

Северная кухня часто **минималистична по специям**: ценится натуральный вкус продукта и **правильная обработка**. Здесь не нужно “перебивать” вкус — важнее качество рыбы и мяса и то, как продукт подготовлен.

Как сохраняют и готовят еду

Для ЯНАО в проекте выделены способы, которые лучше всего подходят холоду и быту:

- **заморозка** (в том числе как основа строганины);
- **сушка и вяление**;

Эти способы описаны как практичные: они помогают еде храниться долго и оставаться удобной в дороге. В проектной логике даже сказано, что **мороз становится “кухонным инструментом”**: он помогает сохранять продукты и “создаёт” особые блюда.

Про супы (коротко, по документу)

В маркерной системе проекта к северным регионам отнесены **супы** (например, уха), а также отмечено слово «**юшка**» — так называют жидкий суп или отвар, часто простой рыбный. Это подчёркивает, что горячая жидкая еда — важная часть северной логики питания.





Слова и смыслы (язык региона) ЯНАО

Этимология слов

«**Строганина**» — связано со словом «строгать»: срезать тонкими стружками. Название буквально описывает действие и способ приготовления.

«**Оленина**» — слово образовано по модели названий мяса (как «говядина», «баранина»).

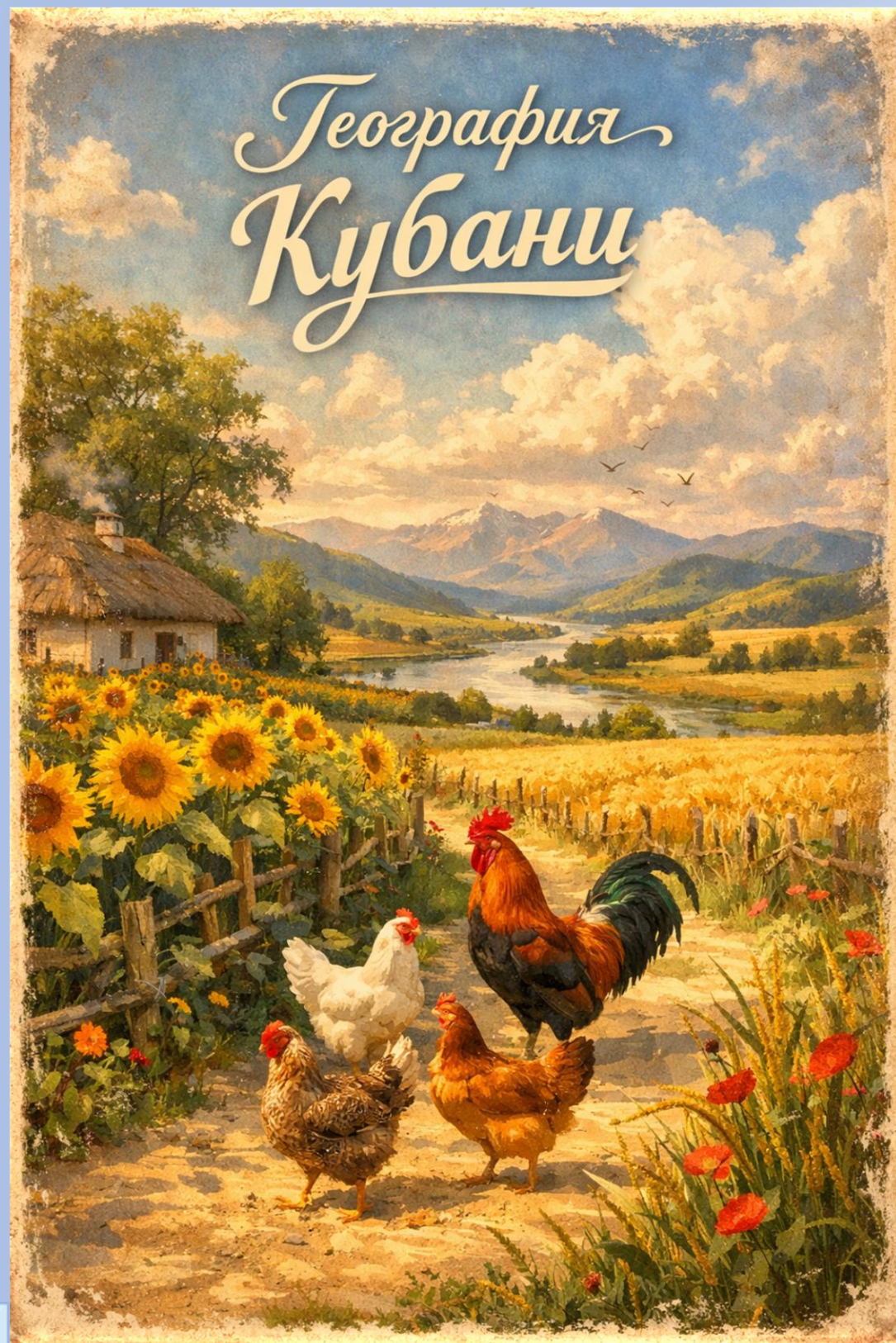
«**Юшка**» — северное слово, означает жидкий суп/отвар; так называют простые рыбные супы в разных русских говорах.

Поговорки и пословицы (про еду) —

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

Смысл (для подписи/объяснения на слайде): пища — это безопасность и спокойствие; она помогает пережить суровую погоду и сохранять тепло дома и семьи. В ЯНАО слова часто прямо называют действие/способ (строгать → строганина), то есть язык здесь очень «практичный», как и северная жизнь.





География Кубани

Кубань — география и люди

Кубань — историческое название юга России, связанное с **рекой Кубань** и **казачьими традициями**. В нашем атласе мы описываем Кубань как **Краснодарский край** — регион, где рядом живут разные культуры и поэтому особенно заметно, как история отражается в быту и еде.

Краснодарский край — **многонациональный регион**.

Здесь живут **казаки** и переселенцы разных народов, в том числе **армяне, греки и многие другие**. Это соседство не “для галочки”: оно реально влияет на повседневную жизнь — на семейные рецепты, на привычки гостеприимства и даже на слова, которые слышны в разговорной речи.

Особая точка Кубани — **Таманский полуостров**. Он связан с античной историей: здесь существовал древнегреческий город **Фанагория**. Поэтому край в документе называют **«перекрёстком культур»**: культурные контакты здесь очень древние, и эта “слоиность” ощущается до сих пор.





Кубань — кухня региона: продукты и блюда (полный блок)
Кубанский стол — это юг: он любит **овощи, зелень, домашний хлеб и сытные семейные блюда**. В документе подчёркнуто, что здесь много **супов и похлёбок**, а также блюд из **круп, теста и мяса** — земледелие развито хорошо, поэтому кухня строится на том, что можно выращивать рядом.

Отдельная линия Кубани — **казачья кухня**. Её характер — **простота и питательность**. В проекте как “знаковое название” выделен **кулеш**: густое блюдо на основе крупы, которое удобно готовить **большими порциями** — именно то, что подходит для общего стола.

Главным “брендом” кубанской кухни часто называют **кубанский борщ**. Важно: в документе он описан не как “волшебный рецепт”, а как **местная традиция**. На Кубани исторически не закрепилось понятие «щи», зато борщей существовало много. Значение борща настолько сильное, что **окрошку нередко называют «холодный борщ»**. Для классического красного борща используют особый сорт свёклы — **буряка**, кубанскую борщевую, дающую насыщенный цвет и вкус. Ещё одно важное блюдо — **голубцы**. В документе приводится версия, что идея заворачивать начинку в листья пришла в южные регионы через соседство культур и торговые связи Черноморья. Но на Кубани голубцы давно стали **семейным достоянием**: блюдо “своё” не по происхождению, а по тому, как прочно вошло в быт и праздничный стол.





Язык Кубани

Кубань — слова и смыслы

В Кубани язык тоже рассказывает историю региона:

- «Похлёбка» — от глагола «хлебать», то есть “есть жидкую еду”: название сразу объясняет тип блюда.
- «Кулеш» — по версии культурологических материалов слово связывают с венгерским **köles** — «пшено». В документе это объясняется как след культурных контактов и распространения блюда в южных регионах.
- «Балачка» (казачья разговорная речь) связана с украинским «балакати» — «говорить». Это пример того, как язык помогает “услышать” историю переселений и соседства культур.

Поговорки и фразеологизмы про еду (для отдельного блока/кнопки)

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

Смысл: дом красивый, но без хлеба и труда — пустой.

Кубанская поговорка из сборников: «Поели хлеба-соли — семь часов воли».

Смысл: гостеприимство делает людей ближе.

Казачья мысль про труд: «Паработайиш да поту, так и пайиш в ахоту».

Смысл: сначала труд, потом удовольствие; применяют и к еде.





Дагестан — расширенный текст География и люди

Дагестан — **Северный Кавказ**, территория, где соседствуют **горы и равнины**, а ещё есть выход к **Каспийскому морю**. Такая география задаёт особый ритм жизни: разные ландшафты рядом — значит, разные способы хозяйства, разные привычки, разные кухни.

Главная “суперсила” региона — **многонациональность**. В Дагестане живут **десятки народов**, поэтому слово “дагестанец” обозначает **жителя республики**, а не одну национальность. Внутри этого названия — целая мозаика: **аварцы, даргинцы, кумыки, лезгины, лакцы, табасараны и другие**. И это не просто красивый список: именно он объясняет, почему один и тот же принцип блюда получает десятки вариантов — у каждого народа есть своё “как принято”.

Отдельный исторический акцент региона — **Дербент**, который называют одним из древнейших городов России. Это добавляет Дагестану ощущение глубины: здесь культура не “придумана”, она слоями накоплена временем.





Кухня региона

Кухня Дагестана — это история не про “одно главное блюдо”, а про **семейство традиций**, где один принцип раскладывается на множество версий.

Главный символ — **хинкал**. Важно: хинкал в Дагестане — не одна строгая инструкция. Это **целый класс блюд**, у которого есть множество разновидностей: **аварский, даргинский, кумыкский, лакский, лезгинский** и другие. Общий “скелет” блюда звучит просто и очень по-кавказски:

отварное тесто + мясо + соус/подлива.

А вот детали — это уже “паспорт народа”: отличаются **форма теста, соусы, специи, подача**. Поэтому спорить, какой хинкал “правильный”, бессмысленно: правильный — тот, который соответствует традиции конкретной семьи и народа.

Кухня региона в целом любит сочетание **теста/муки, зелени, соусов и приправ**. В горной логике ценится еда, которая **насыщает и согревает**, поэтому такие блюда становятся не “праздничной экзотикой”, а базовой культурой стола.





Язык и смыслы

Дагестан в вашем атласе очень круто раскрывается через язык: здесь слово часто обозначает **не один рецепт, а идею**.

Так работает слово **“хинкал”** — оно объединяет целую группу вариантов. То есть язык показывает мышление: важен принцип блюда, а форма может быть разной — и это нормально, потому что регион многонациональный.

Вторая яркая точка — **урбеч**: паста из семян, которая связана с местной традицией обработки (в том числе каменной). Это слово — пример того, как **технология становится культурой** и закрепляется в названии.

И ещё один смысловой слой — кавказское гостеприимство: угощение выступает **знаком уважения**, а еда становится частью общения, а не просто меню.

Лакская пословица:

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

Смысл предельно практичный: результат появляется через реальные действия и ресурсы.





Москва - столица, где встречаются вкусы со всей страны. Москва — исторический центр торговли и переселений: люди приезжали из разных регионов, а вместе с ними приезжали рецепты, продукты и привычки питания. Поэтому московская кухня в проекте описана как «коллекция традиций» — она объединяет блюда разных мест и делает их общегородскими.

Для Москвы кухня зависит не столько от местного климата, сколько от торговли, миграции и ресторанно-трактирной культуры. В город везли продукты и рецепты со всей страны, поэтому часть блюд становилась общероссийской именно через Москву.





Кухня региона: продукты и блюда

Московская кухня — это столичная «сборка» традиций: здесь приживаются блюда из разных мест и со временем становятся «обычными» для города. В проекте выделены городские блюда и символы вкуса:

- **Салат «Оливье»** — важный городской символ: его рецепт впервые представили в московском ресторане «Эрмитаж» во второй половине XIX века, а сегодня это блюдо редко отсутствует на новогоднем столе.

- **Рассольник «московский»** — суп, где вкус задаёт рассол: он делает блюдо ярким и сытным.

- **Солянка** — густой суп с разными видами мяса/рыбы и солёными добавками. В старину в просторечии её называли «селянкой» и связывали с деревенской привычкой готовить из остатков после обеда.

- **«Расстегаи по-московски»** — открытые печёные пирожки с начинкой «на виду».

- **«Плюшка московская»** — сладкая выпечка из раскатанного и свёрнутого теста.





Слова и смыслы:

Происхождение названий в Москве — это “язык, который объясняет рецепт”:

- **«Рассольник»** — от слова **«рассол»**: суп, где вкус задаёт солёный рассол.
- **«Расстегай»** — от **«расстёгнутый»**: пирожок делают открытым, чтобы начинку было видно.
- **«Солянка» / «селянка»** — старое просторечное **«селянка»** (от «село»): блюдо связывали с деревенской кухней и приготовлением “из того, что осталось”.
- **«Плюшка»** — от древнерусского **«плющити»**: “делать плоским, раскатывать”.

Поговорки и фразеологизмы

«Уйти несолоно хлебавши» связано с историей соли на Руси: соль была дорогим продуктом, и хозяин мог солить еду для гостей сам — как знак уважения. Без соли уходили те, кому почёта не оказали; поэтому выражение стало означать **«уйти ни с чем»**.



География Нижегородской области



География и люди

Нижний Новгород — большая сводка (история, культура, традиции)

2.1. Географический характер города

Нижний Новгород построен «по рельефу»: перепады высот задают его планировку и настроение. Слияние Волги и Оки сделало город естественной точкой притяжения путей, людей и товаров — это «узел» на карте и по смыслу.

2.2. История: ключевые этапы

- **Основание (XIII век):** город возник как крепость и опорный пункт на важных водных путях.
- **Город-щит и город-рынок:** развитие оборонной функции шло параллельно росту торговли.
- **Смутное время:** Нижний связан с идеей народного единения и готовности «собрать людей ради общего дела».
- **Ярмарка (XIX век):** период усиления торговой роли города и его влияния на экономику страны.
- **Индустриальная эпоха (XX век):** закрепление инженерного и производственного профиля, культуры труда.

2.3. Культура и городская среда

Нижний Новгород — город слоёв: древняя крепость и модерн, купеческие кварталы и индустриальные пространства, театры и современная городская сцена. Здесь культура часто про содержание и смысл, а не про витрину.

- **Кремль** — символ исторической опоры и городской «собранности».
- **Ярмарочный дух** — традиция обмена, переговоров и живой коммуникации.
- **Волжская эстетика** — простор, «даль», масштаб панорам, которые формируют особое ощущение свободы.

2.4. Традиции и «характер» города

- **Купеческая практичность:** ценится конкретика и польза.
- **Договороспособность:** привычка обсуждать и в итоге приходиться к решению.
- **Уважение к компетентности:** важны навыки, мастерство, «умение делать».
- **Спокойная сила:** внешняя сдержанность при внутреннем стержне.

2.5. Нижний сегодня (смысл)

Современный Нижний — город на стыке истории и обновления. Он умеет сохранять основу и менять форму: не шуметь, а делать. Это и есть его узнаваемый стиль.



Поветлужья (рыба на луковой подушке)

О чём рассказывают летописи

Нижегородская кухня в старину не баловала разнообразием блюд. Они походили друг на друга. Только во время поста вносились какие-то изменения. Например, пироги начинялись не бараниной, говядиной или зайчатинной, а рыбой, грибами, горохом, репой, капустой, маком, и пеклись из ржаной муки на конопляном или ореховом масле. В постные дни ели и суп из репы, рецепт которого на удивление прост, но благополучно забыт.

Нельзя сказать, что и в скоромные дни на столах было изобилие. Консерватизм кулинаров того времени сказывался даже в том, что каждому блюду соответствовала своя приправа. Так, говядину употребляли исключительно с чесноком, свинину – с луком. К жареному гусю подавались моченые яблоки.

В меню непременно включались щи и уха. К щам из свежей капусты полагался пирог с гречневой кашей, к щам из квашеной – пирог с соленой рыбой, к лапше – пирог с мясом. К похлебке из пшена или овса – пирог с курицей, к ухе – пирог с морковью. Только окрошка и ботвинья не нуждались в пирогах и капусте, поскольку их ели холодными.

Мясные кушанья были трех видов: вареные, жареные и пареные. Говядину и свинину довольно часто варили в огуречном рассоле. Зайчатина не пользовалась популярностью – зайцев многие считали нечистыми животными. Масла в огонь подлил патриарх московский Иосаф I. В 1636 году он запретил продавать на торгах зайцев «без испущения крови». То же самое касалось оленины и лосятины.

А вот на птиц никакого запрета не было. Не ели в старину разве что только ворон. Самым изысканным блюдом считались павлины, а также лебеди, журавли и цапли, потом гуси, утки и куры. Кур начиняли бараниной, яйцами и рисом, который назывался тогда сарацинским пшеном. Делали также куриный паштет. Дичь – рябчики, тетерева, куропатки, жаворонки – в народе не слишком-то жаловали. Они украшали прежде всего барские столы.



Слова и смыслы (язык Нижнего Новгорода)



4. «Слова и смыслы» — большая статья (язык, культурный код)

4.1. Язык как зеркало города

Город, который веками жил торговлей, ремеслом и затем индустрией, формирует коммуникацию, где ценятся ясность, скорость понимания и ответственность за сказанное. Отсюда — привычка говорить так, чтобы было понятно, что именно нужно сделать и кто за что отвечает.

4.2. Нижегородский «код речи»: основные черты

- Смысл впереди эмоции: сначала суть, потом оценка.
- Ирония вместо пафоса: пафос воспринимается как лишний шум.
- Уважение к компетентности: ценятся точные слова и точные действия.
- Договороспособность: спор возможен, но цель — прийти к решению.

4.3. Ярмарочная коммуникация: традиция переговоров

Ярмарка — это школа речи: быстро объяснить товар или идею, понять, что человеку важно, и не уходить в длинные круги. Этот «переговорный» навык в городе ощущается и в бытовом общении.

4.4. Слова и смыслы города: за чем стоит речь

- Волга — масштаб, спокойная сила, чувство пространства.
- Ока — движение и пересечение маршрутов: город-узел.
- Кремль — структура и опора: «есть рамка, есть порядок».
- Ярмарка — обмен и практичность: «давай договоримся».



Интересные факты про Нижний Новгород



30 занимательных фактов о Нижнем Новгороде.

История

. Святой основатель. Юрий Всеволодович, основатель города, причислен к лику святых. Таким образом, Нижний Новгород является единственным в России городом, чей основатель официально считается святым.

Лось. На гербе Нижнего Новгорода изображен олень. Есть версия, что первоначально это был лось, потому как оленей у нас отродясь не водилось, но версия до сих пор не подтверждена и активно муссируется в среде нижегородских краеведов.

6729 год. Нижний Новгород основан в 6729 году. То есть в 1221. Об этом в летописных источниках сообщается очень скупо и почти буднично: «Лета 6729 (1221 год) князь Юрий Всеволодович заложил град на устьи Оки и нарече ему имя Новгород Нижний».

Язычник. Есть версия, что Нижний Новгород был основан не Юрием Долгоруким, а безымянным мордвином-язычником. Князь только заложил прообраз Кремля и, собственно, град «нарече».

Купеческая столица. Нижний получил имя «купеческой» столицы Руси задолго до появления Ярмарки – через него, стоявшего на слиянии двух больших рек, Оки и Волги, проходил Великий Волжский Путь. На нижегородских пристанях шла торговля не только среди купцов из русских княжеств, но также из Орды, Персии, Средней Азии, Закавказья и даже Китая.

Ярмарка. Нижегородская Ярмарка первоначально была не нижегородской, а Макарьевской и располагалась напротив села Лысково вниз по Волге от Нижнего Новгорода. Нижегородской она стала после разрушительного пожара 1816 года: тогда Александр I перенес её на левый берег Оки напротив Нижегородского Кремля.

Нижний – Горький - Нижний. Нижний Новгород был переименован в Горький 7 октября 1932 года в честь 40-летия творческой деятельности родившегося здесь Максима Горького. Обратное в Нижний Новгород Горький превратился 22 октября 1990 года.

Перестройка. До 1991 года Нижний Новгород считался закрытым городом: иностранцев сюда не пускали.

Искусство

. Пушкин. Пушкин посвятил Нижнему Новгороду провокационные строки: «Всяк суетится, лжет за двух, И всюду меркантильный дух...»

. Народные песни. Бурлацкая песня «Эх, дубинушка, ухнем!» родилась именно в Нижнем Новгороде.

Самая большая картина. В Нижегородском Государственном Художественном Музее находится одно из самых больших живописных полотен в мире: картина «Воззвание Козьмы Минина», написанная нижегородцем Константином Маковским, имеет размеры 6х7 метров.

Французский поэт. «А можно ли жить, не повидав Нижнего Новгорода?», - неожиданно написал французский поэт и критик XIX века Теофиль Готье в своем труде «Путешествия по России».

Чебурашка. Имя своему персонажу Успенский «подслушал» в Нижнем Новгороде. Однажды друг Успенского, увидев как его дочь в очередной раз споткнулась о подол длинной шубы, произнес «Ой, опять чебурахнулась!». Слово врезалось в память Успенскому, и он превратил его в имя – Чебурашка.

Ошарка. Название улице Ошарской подарили воры-карманники. В свое время именно здесь в Нижнем Новгороде стояло огромное количество винных лавок, в которых воришки «ошаривали» подвыпивших гуляк.

Кунавино. Название «Канавино» произошло от словосочетания «Кума, вино!» Так первым делом кричали горожане, заходя в местные кабаки. Эволюция названия такова: «Кума, вино!» - «Кунавино» - «Канавино». И не верьте тем, кто производит название от слова «канавка» - это не так интересно.

Окич. Истинно нижегородский слабоалкогольный напиток – пиво «Окское» (местные ласково кличут его «Окич»).

. Атлантида. В Нижегородской области есть своя «атлантида» - легендарный град Китеж, затонувший, по местным преданиям, в озере Светлояр.

Хохломские мыши. После того, как была запущена масштабная российская и зарубежная пиар-компания нижегородской хохломской росписи, в Семенове, на родине хохломы, начали производить расписанные под хохлому компьютерные мыши.

. Пизанская башня. В Починковском районе Нижегородской области у села Криуша есть старинная мельница, накренившаяся подобно пизанской башне. Угол её наклона – 12 градусов (в то время как у Пизанской башни – всего 5). Мельнице порядка 150 лет, из них последние 20 она падает. Но жители её не сносят – говорят, достопримечательность.

Внучка поручика Ржевского. Единственный потомок знаменитого поручика Ржевского живет в Дзержинске. Зовут потомка Калерия Васильевна Орехова-Ржевская, и она приходится шальному поручику праправнучатой племянницей.



Источники и материалы проекта



Использованные материалы

- Этнографические исследования региональных кухонь России
- Архивные данные о традиционных рецептах народов РФ
- Современные кулинарные справочники и энциклопедии
- Материалы краеведческих музеев регионов России
- Интервью с носителями кулинарных традиций

Доступ к материалам

Все рецепты, фотографии блюд, исторические справки и методические материалы собраны в единой папке проекта.

[QR-код плейсхолдер]

Сканируйте код для доступа к полной коллекции материалов «Атласа вкусов народов России»