



# **Кулинарная книга**

**традиционных рецептов  
национального хлеба,  
хлебобулочных  
и кулинарных изделий  
народов Дона**



**Ростов-на-Дону  
2023**



**Проект «Интернациональная кулинарная школа «Этновкус» реализуется при поддержке Правительства Ростовской области и АНО «Агентство развития гражданских инициатив Ростовской области»**

Автор проекта:

**Мелина Пантелеевна Леонова** | Председатель Ростовской общественной организации «Местная национально-культурная греческая автономия»

Эксперт проекта:

**Сергей Манукович Джинибалаян** | Руководитель Ростовской-на-Дону городской централизованной библиотечной системы

Партнеры проекта:

- Благотворительный Фонд И.И. Саввиди
- Федеральная национально-культурная автономия греков России
- ООО «Парк» (парк им. Октябрьской революции)
- Общественная палата Ростовской области
- МБУК Ростовская-на-Дону городская ЦБС
- Ростовская региональная общественная организация «Корейский культурно-просветительский центр» при Посольстве Республики Корея
- ГАУ РО «Донской волонтерский центр»
- Школа армянских этнических танцев «ВААГН»

Выпускающий редактор:

**Марианна Юльевна Радужан**

Верстка и дизайн:

Надежда Васильева

Фотографии:

**Дионис Леонов и Екатерина Ведерникова. Открытые источники сети Интернет**

**В тексте использована информация из общедоступных источников**

*Отпечатано в типографии «Артишок», тираж 300 экз.*

г. Ростов-на-Дону, 2023 год



**Межнациональный проект греческой диаспоры Ростова-на-Дону «Этновкус»** – новая возможность погрузиться в увлекательный мир национальных традиций и культур народов Дона. Когда мы проводили мастер-классы, то просили гостей и участников высказать свои мнения, поделиться впечатлениями. Каждый подчеркивал самое важное – как общий стол, кухня, еда объединяют людей. Совместный процесс обсуждения, приготовления, дегустации – это процесс познания, погружения не столько в кулинарию, сколько в историю, культуру, обычаи, быт разных народов, один из самых лучших и коротких путей к взаимопониманию.

Да, общий стол объединяет, но на столе каждого народа, кроме многих прекрасных и вкусных блюд, есть одно особенное – это хлеб! Отношение к хлебу как к источнику жизни присуще всем народам без исключения. Хлеб – самое святое, почитать и беречь хлеб в каждой семье ребенка приучают с малых лет. Я помню, как мне объясняли родители, что булки хлеба не растут на деревьях и каждая его крошка на нашем столе достается тяжелым трудом многих людей.

Наш проект также имеет и практическое значение – не зря мы назвали его кулинарной школой. Благодаря умелым поварам, каждый участник сможет освоить самые лучшие рецепты приготовления национального хлеба и кондитерских изделий.

**Мелина Леонова**









**Ничто не дает возможности так близко соприкоснуться с культурой народа, как национальный стол.** А венец кухни любого народа, любой культуры и страны – это, несомненно, хлеб. Хлеб спасает в дни голода и бедствий, сопровождает праздничные застолья. С ним встречают гостей, без него не обходится свадьба, с хлебом впервые переступают порог дома.

Запах свежего хлеба одинаково притягателен для представителей всех национальностей, но у каждого народа хлеб свой. Разного вкуса, разной формы. Различаются традиции его приготовления. Дрожжевой, на закваске, ржаной, пшеничный, с начинкой и без, сладкий и сытный. Например, в России традиционным хлебом считается ржаной, у славян – украинцев, белорусов и русских – это каравай. В Греции – пита, во Франции – багет, в Италии – фокачча и чабатта, в Армении – лаваш, на Кавказе – чурек. Маца – очень тонкий, пресный и хрустящий хлеб – не просто еврейское блюдо, это настоящий бренд, одно из древнейших блюд, известное еще с библейских времен.

И даже едят хлеб по-разному. На Ближнем Востоке хлеб фаршируют мясом или овощами, а затем употребляют в качестве основного блюда. Сухой греческий хлеб паксимадя смачивают в воде или в смеси сыра, томатов, ароматных трав и оливкового масла. В переводе с армянского понятие «прием пищи» (трапеза) дословно означает – «кушать хлеб».

В разных уголках земли хлеб выпекают из пшеницы, ржи, овса, сорго, ячменя, кукурузы, толокна, проса и даже нута. В Корее хлеб традиционно делают из разных видов риса, парят на сосновых и кедровых ветках, готовят с начинками из фасоли, кунжута, обсыпают зернышками и украшают цветами. В Греции вместо воды для приготовления постного дрожжевого теста иногда используют апельсиновый сок. В Армении существует давняя традиция в осенний период печь лаваш про запас, сушить и хранить.

Способы изготовления хлеба имеют такую же длинную историю, как и вся человеческая цивилизация. Как утверждают историки, впервые хлеб начали печь в Средней Азии за 15 тысяч лет до нашей эры. Пшеницу, смешанную с водой, запекали на раскаленных камнях. Первый дрожжевой хлеб научились делать в Египте. В X веке в Византийской империи пекари освобождались от всех налогов и повинностей. Мастеров, которые плохо работали или делали продукцию низкого качества, строго наказывали. История существования армянского хлеба насчитывает уже более 6 000 лет. Причем за все это время его рецепт абсолютно не изменился.

Хлеб имеет глубокое символическое значение как элемент национальной культуры и житейского уклада. В Древнем Египте хлеб считался кормильцем, ассоциировался с солнцем и даже обозначался с ним одним символом – кругом с точкой в центре. Круглый

пирог узбеки и таджики также связывают с образом звезды, дающей жизнь. На Руси хлебу отводилось самое почетное место на столе, он был и остается символом жизни. Хлеб в русских пословицах и поговорках символизирует чистоту души, гостеприимство и достаток.

Издавна в каждой культуре и у каждого народа существовали связанные с хлебом обряды и приметы. В приготовлении теста и выпечку хлеба вкладывается особый смысл. Например, в странах Востока тесто замешивается на рассвете, после специальной молитвы. Закваска, которая используется для дрожжевого теста, должна храниться в чистом месте, подальше от чужих глаз. Разделка теста происходит на особом холщовом полотенце, которое предназначено только для хлеба. Из печи хлеб достают специальным совком, и если он при этом случайно падает в золу, то считается священным, и его отдают самым близким людям в семье. У таджиков молодая жена на второй день после свадьбы, придя в дом мужа, обязана готовить для его родни фатир. Отношение к ней будет соответствовать вкусу и качеству пирога, который она испечет. Считается, что лепешка, которую дал из собственных рук добрый и мудрый человек, несет в себе тепло и придает жизненные силы. У древних евреев первая порция свежей выпечки называлась хала. Ее полагалось отдавать богу.

Многие «хлебные» традиции тесно связаны с аспектами христианской веры и церковной тематики. Например, перед тем, как замесить тесто, славянки всегда молились перед иконами, а перед отправлением каравая в печь осеняли его крестным знаменем.

Казаки обязательно давали с собой хлеб члену семьи, собирающемуся в дорогу, – не только для утоления голода в пути, но и в качестве оберега. Они верили, что буханка хлеба из дома хранит тепло и энергетику всей семьи и способна защитить от беды в дороге. Хлеб, как оберег, клали в колыбель к новорожденному.

Выражение «хлеб-соль» на Дону всегда было символом гостеприимства. Приглашая на застолье, говорили: «Заходите на хлеб-соль», бытовало также выражение «Хлеб да соль вашему дому!» – так хозяевам желали богатства (хлеб) и радости в доме (соль – символ чистоты души). Дома, славящиеся своим гостеприимством и щедростью, называют «хлебосольными».

С хлебом и солью встречают важного гостя. Он должен отломить кусочек хлеба, посолить и съесть. Данный обряд стал символом приобщения к основным жизненным ценностям людей, встречающих гостя, это также означает, что он вступил с ними в дружеские отношения и готов съесть вместе с ними «пуд соли», разделив все их заботы.

# Русская кухня





**РУССКАЯ КУХНЯ** пользуется широкой известностью во всем мире. Вряд ли найдется человек, не знающий таких блюд, как студень, щи, уха, окрошка, солянка, кулебяка, сырники, и таких напитков, как кисель, квас и сбитень. Традиционные блюда русской кухни отличаются неповторимым разнообразием, необычайным национальным колоритом и вкусовой неординарностью. Русская кухня является очень сытной и в то же время очень здоровой.

Русская кухня прошла длительный, тысячелетний путь развития и пережила несколько этапов. На ее формирование оказала влияние восточная (в первую очередь татарская) кухня; позднее осваивались и приспособлялись к русским условиям пришедшие с Запада европейские блюда, посуда и технологии приготовления. С XVII века началось формирование русских региональных кухонь – донской, уральской, сибирской, поморской.

С незапамятных времен на Руси выращивали рожь, пшеницу, ячмень, овес, просо. Русичи овладели техникой приготовления муки раньше многих народов Европы и Азии. Именно поэтому для русской кулинарии свойственно обилие всевозможных пирогов и пирожков, кулебяк, пышек, калачей и булок, караваев, расстегаев, оладий.

Особое место в русской кухне занимала выпечка хлеба. Секреты приготовления хлеба бережно хранились и передавались из поколения в поколение, практически каждая семья имела свой рецепт. Особый вкус и аромат хлеб приобретал при выпечке в русской печи.

С X–XI веков на Руси выпекался ржаной черный хлеб. Он различался по роду выпечки и сорту муки – пеклеванный, заварной, подовый, обдирный и т.д. Исконно русским рецептом настоящего черного хлеба, согласно историческим фактам, является выпечка его из ржаной муки на закваске. Белый хлеб ели изредка и в основном зажиточные слои населения в городах; в народе на него смотрели как на еду праздничную.

Из «Домостроя» XVI века узнаем, что хлеба на Руси пекли много, причем делали это в специальном помещении – «хлебне», отделенной от «поварни», где готовили еду.

И сегодня на нашем столе он главный – ржаной хлеб, символ России, родной, вкусный и полезный, ведь самой природой в нем заложено все необходимое для полноценного питания – клетчатка, самые ценные витамины и микроэлементы. Не зря на Руси рожь называли «жито» – от слова «жить».



Шеф-повар  
Елена Ангиленко



# ЗАВАРНОЙ ХЛЕБ

с сухофруктами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для заварки:

Накануне вечером в 20.00–22.00 готовится заварка:

Ржаная мука 85 г  
Ферментированный (красный) ржаной солод 30 г  
Молотый кориандр 1 ч. л.  
Горячая вода (90 градусов)

*Соединить сухие ингредиенты, перемешать, залить горячей водой, накрыть емкость и оставить на 2 часа при температуре 65–75 градусов.*

### Для закваски:

В 23.00 готовится закваска:

Зрелая ржаная закваска (100% влажности) 50 г  
Ржаная обойная мука 105 г  
Вода 70 мл

*Смешать и оставить на 10 часов. Утром в 9.00–10.00 можно делать тесто.*

### Для теста:

Заварка 370 г  
Закваска 200 г  
Ржаная мука 185 г  
Пшеничная мука высшего сорта 100 г  
Соль 8 г  
Сахар 30 г  
Мед 20 г  
Вода 100 мл

*Тесто по консистенции должно быть очень мягким, поэтому можно добавить дополнительно до 50 мл воды.*

Изюм 40 г  
Курага 40 г  
Чернослив 40 г  
Грецкий орех или фундук 40 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать все ингредиенты, кроме сухофруктов и орехов, в миске или в чаше миксера в течение 20 минут.

Курагу, чернослив и изюм вымыть и обдать кипятком. Курагу и чернослив нарезать на кусочки размером с изюмину.

Добавить сухофрукты и орехи в тесто, размешать, чтобы они равномерно распределились.

Готовое тесто переложить в смазанный растительным маслом контейнер/миску, накрыть и оставить для брожения на 1,5–2 часа при температуре 28–30 градусов.

Тесто должно увеличиться в два раза и стать пористым.

### Далее

Две формы Л11 смазать сливочным маслом, разложить тесто по формам мокрыми руками, слегка формируя буханку. Огладить поверхность заготовки мокрой лопаткой.

Оставить тесто в формах на 60 минут до появления пузырьков на всей поверхности заготовки.

### Выпекание

Поставить в духовку, разогретую до 250–260 градусов, через 5 минут убавить температуру до 200 градусов и печь еще 40–50 минут.

После выпечки смазать хлеб кисельком или опрыскать из пульверизатора.

**Вкусного всем до крошки хлеба!**







Квас - старинный русский напиток, знакомый каждому с детства. Согласно традициям русской кухни, душистый прохладный квас, приготовленный на ржаных сухариках, подается к черному хлебу. Это классическое сочетание позволяет в полной мере насладиться его вкусом.







**ШАГ 1**



**ШАГ 2**



**ШАГ 3**



**ШАГ 4**



**ШАГ 5**



**ШАГ 6**



**ШАГ 7**



**ШАГ 8**



**ШАГ 9**



**ШАГ 10**



**ШАГ 11**



**ШАГ 12**





**ШАГ 13**



**ШАГ 14**



**ШАГ 15**



**ШАГ 16**



**ШАГ 17**



**ШАГ 18**



**ШАГ 19**



**ШАГ 20**



**ШАГ 21**



**ШАГ 22**



**ШАГ 23**



**ШАГ 24**







## Пословицы и поговорки

Хлеб - всему голова

От хлеба-соли никогда не отказываются

Преттий Стас - хлеба припас

Хлеб на стол, и стол - престол

Без хлеба сыт не будешь

Без ума проколопишься, а без хлеба -  
не проживешь

Торек обед, без хлеба

Торькая работа, зато сладок хлеб

Тречневая каша - мапушка наша, а хлебец  
ржаной - отец наш родной

Без хлеба и медом сыт не будешь

Доплясались, что без хлеба остались

Калач приестся, а хлеб никогда

Покуда есть хлеб и вода, все не беда

Поп на стине, так и хлеб на столе

Сытый считает звезды на небе,  
а голодный думает о хлебе

Хлеб - бабюшка, вода - мапушка

Из той же мучки, да не те ручки

# Белорусская кухня





**БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ** имеет многовековую, очень богатую и интересную историю. На ее формирование оказали влияние природные условия, исторические события и географическое положение. Основной кулинарной культуры страны стали традиции местных жителей, однако эта культура постоянно обогащалась чем-то новым благодаря соседству со славянскими народами (русскими, украинцами и поляками), с одной стороны, и прибалтийскими (литовцами и латышами) – с другой.

Белорусская кухня сытная, по-домашнему душевная, она имеет свой неповторимый колорит и очарование. Есть много аутентичных блюд, которые не встретишь в других странах: это драники, мачанка, налистники, колдуны.

Во многих национальных блюдах используются различные виды муки – овсяная, гречневая, гороховая, ржаная, их смеси. При этом мука – не только основной ингредиент блюда, но и добавка-загуститель, так называемая «заколота», которую добавляют в супы и вторые блюда для густоты и сытности.

Особая гордость национальной кухни – закисной хлеб. Для его приготовления издревле использовалась темная мука, чаще всего ржаная, хозяйки месили тесто кулаками в специальной бадье, а перед отправкой в печь на буханке чертили крест. Белорусский хлеб довольно тяжелый, с приятной вкусовой кислинкой. В старинных рецептах используются разные добавки: тмин, льняное семя, семечки. Сам хлеб нередко выпекался на «подушке» из листьев березы или дуба.

Традиционными являются сачни – толстые мучные блины с различной начинкой, скавародники, которые ранее заменяли хлеб, их обычно пекли из кислого теста.

Очень любят белорусы и пампушки – круглые булочки с мягкой, нежной текстурой. Они подаются к различным блюдам в качестве гарнира или отдельного десерта. Название восточноевропейские народы позаимствовали из польского «*ramrusch*» и немецкого «*Pfannkuchen*» – оладьи. Для приготовления пампушек используется сдобное дрожжевое тесто, в которое входят только натуральные ингредиенты: яйца, молоко и сливочное масло. Подаются пампушки с чесночным соусом, грибами, сметаной, медом или вареньем.



Шеф-повар  
Алла Ивахненко





# Пампушкі со сметаной и медом



## Пампушкі са смятанай і мёдам

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Молоко 1 л  
Сливочное масло 300 г  
Сухие дрожжи 4 ст. л.  
Соль 1 ч. л.  
Сахар 200 г  
Мука высшего сорта 2 кг  
Сметана белорусская «Минская марка»  
Сахарная пудра или мед 100 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Молоко довести до кипения и растворить в нем сливочное масло, дать смеси остыть до 40 градусов.

#### Опара

Приготовить опару: добавить соль, сахар, дрожжи, стакан просеянной

муки и ванилин по вкусу. Накрыть льняной салфеткой и дать опаре подойти.

#### Далее

Как только опара поднялась, добавить остальную муку и замесить некрутое тесто.

#### Выпекание

Через 20–30 минут сформировать пампушки, выложить их на противень и запекать в духовом шкафу при температуре 180–200 градусов.

#### После выпекания

Готовые пампушки снять с противня, каждую обмакнуть в сметану, посыпать сахарной пудрой и подать на стол с медом.

#### Приятного аппетита!

## Смачна есці!









К пампушкам со сметаной и медом  
подается освежающий клюквенный  
морс, который можно пить как  
охлажденным, так и горячим.







ШАГ 1



ШАГ 2



ШАГ 3



ШАГ 4



ШАГ 5



ШАГ 6



ШАГ 7



ШАГ 8



ШАГ 9



ШАГ 10



ШАГ 11



ШАГ 12



ШАГ 13







ШАГ 14



ШАГ 15



ШАГ 16



ШАГ 17



ШАГ 18



ШАГ 19



ШАГ 20



ШАГ 21



ШАГ 22



ШАГ 23



ШАГ 24

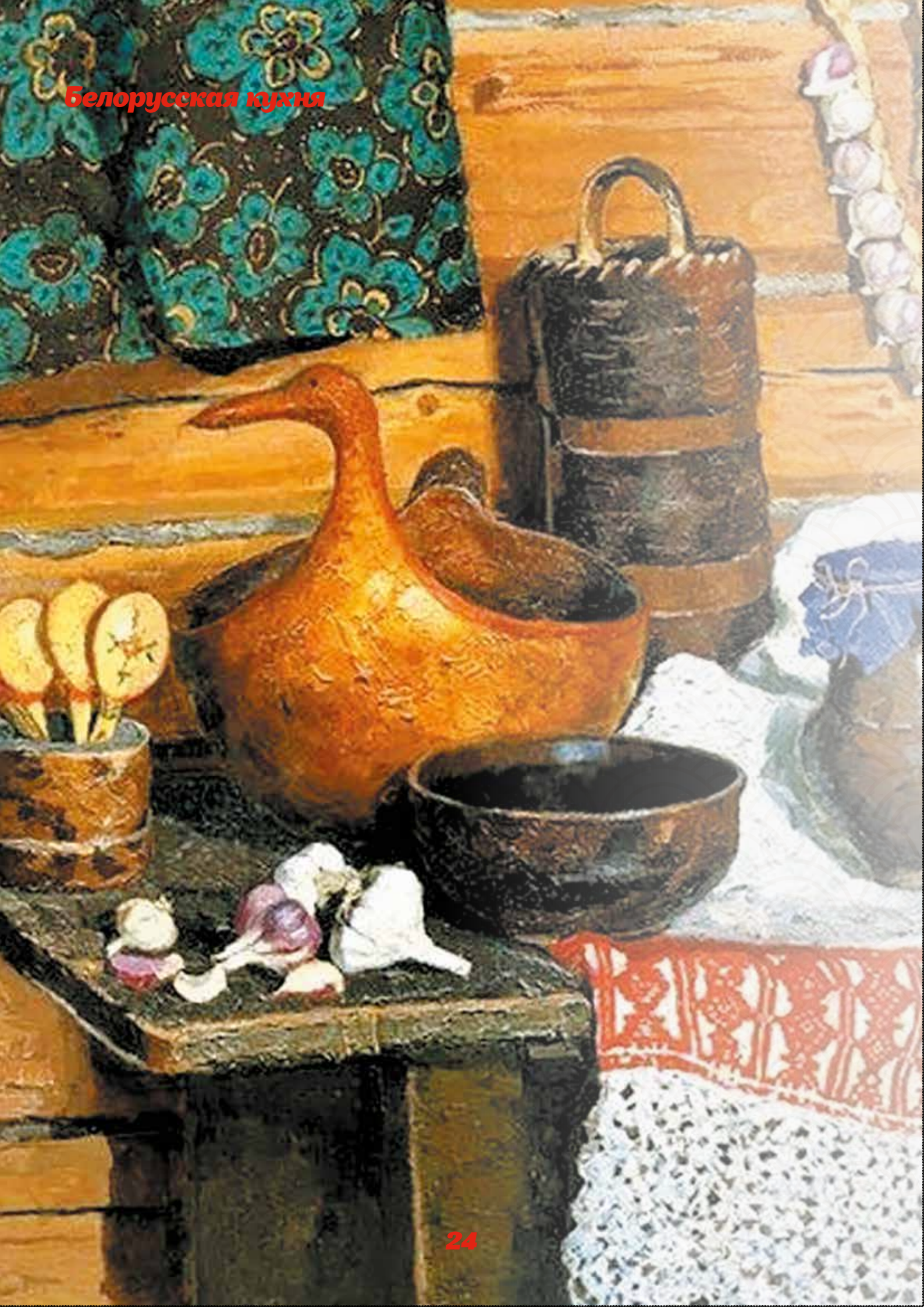


ШАГ 25



ШАГ 26







## Пословицы и поговорки

Хлебороба поле славит

Хорошо каше при хлебу, хорошо бабе  
при деду

Хорошо хлебу за блинами, хорошо  
и отцу за сыновьями

Папы не сеют, не жнут, а белый хлеб  
едят

Без хлеба и без каши ни во что и  
труды наши

Была бы голова на плечах, а хлеб  
будет

Без соли, без хлеба худая беседа

Земле поклонись ниже - будешь  
до хлеба ближе

Бабе пам место, где месят тесто

Землю уважай - будешь иметь урожай

# Армянская кухня





**АРМЯНСКАЯ КУХНЯ** – самая древняя в Закавказье. Ее характерные черты сложились по крайней мере за 1000 лет до нашей эры и, что самое удивительное, во многом сохранились до наших дней.

На характер блюд оказали влияние тип очага – особая печь тонира – и использование глиняной посуды. Тонир обусловил специфичность хлебных изделий, мясных блюд и супов, а виды глиняной посуды, в которой готовили еду (путук, кчуч, тапак), дали названия блюдам армянской кухни. Принятые первоначально у армян, они распространились по всему Закавказью.

Еще одна важная особенность армянской кухни – традиционность и преемственность, которые проявляются в использовании старинных кухонных приспособлений, технологии приготовления блюд, составе продуктов, вкусовой гамме.

Что касается технологии приготовления, то она, как правило, сложна, длительна и трудоемка, особенно при приготовлении армянских кондитерских изделий. Процесс раскатки многослойного теста (гата, назук) состоит из многих этапов, а сладости из фруктов и орехов иногда делают по несколько недель.

Армянская кухня отличается сложной, богатой, утонченной вкусовой и ароматической гаммой. При приготовлении блюд используется большое количество специй, пряностей, свежей зелени – кинза, мята, эстрагон, базилик, чабрец, чеснок и лук, а в кондитерских изделиях – корица, кардамон, гвоздика, шафран и ваниль.

Невозможно представить армянский стол без хлеба. Армяне имели представление о процессах брожения и хлебопечения еще 2500 лет назад. Традиционным национальным хлебом считается лаваш. Готовят его из пшеничной муки и воды, а выпекают на стенках тонира.

В армянской церкви на Пасху зачастую вместо кулича приносят лаваш. Он является символом семьи, домашнего очага и изобилия. Без лаваша не обходится ни одна свадьба. По традиции, мать жениха кладет на плечи новобрачных лаваш, чтобы молодые всегда жили в достатке и взаимопонимании.

Армянская кулинария славится своей сказочной выпечкой. Одно из самых известных и изысканных блюд – армянская пахлава, многослойный пирог с ореховой начинкой, который сверху заливается медом. Пахлава является не только вкуснейшим угощением, неизменно присутствующим в каждом доме, но и хранительницей традиций целого народа.

Рецепт пахлавы с грецкими орехами и натуральным ароматным медом имеет множество вариантов, но, как говорят армяне, ее главный компонент – это любовь, с которой она приготовлена.



Шеф-повар  
Жасмина Кесова



# ПАХЛАВА

## Հալվալիան փախլալի

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука 5 стаканов  
Сливочное масло 400 г  
Соль по вкусу  
Сметана 400 г  
Яйца 3 шт. + желток  
Сода 0,5 ч. л.  
Ванилин  
Грецкие орехи 3 стакана  
Сахар 2 стакана  
Отдельно смешать мед с 300 г сливочного масла

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Тесто

В чашку насыпать просеянную муку, добавить щепотку соли, ванилин. В муку на крупной терке натереть холодное сливочное масло и нарубить острым ножом до получения мучной крошки.

Отдельно соединить холодную сметану с яйцами и содой, эту массу влить в мучную крошку. Перемешать ложкой и быстро руками собрать тесто в шар. Шар разделить на 3 части: 2 одинаковые, 1 – побольше. Положить тесто в пакет и убрать в холодильник на 30–40 минут.

#### Начинка

3 стакана грецких орехов измельчить в блендере (не очень мелко), добавить 2 стакана сахара. К ореховой массе можно по желанию до-

бавить свои любимые специи для настроения и аромата.

#### Далее

Включить духовку на 170–180 градусов, противень застелить бумагой для выпечки.

Раскатать шар теста, который побольше, в прямоугольник размером чуть больше противня. Смазать мягким сливочным маслом, аккуратно сверху распределить половину начинки.

Раскатать второй шар теста в прямоугольник по размеру противня, смазать маслом, выложить на слой начинки и сверху распределить ее вторую часть.

Раскатать третий шар теста в прямоугольник и накрыть им начинку.

Края пахлавыв по всему периметру противня слегка прижать, чтобы начинка не высыпалась и не пригорела при выпечке.

Поверхность пахлавыв смазать двумя желтками (желательно использовать домашние яйца, чтобы цвет выпечки был яркий).

Острым ножом неглубоко нарезать пахлавув на ромбики, прорезая только верхний слой теста. В середину каждого ромбика положить орех.

#### Выпекание

Выпекать пахлавув 35–40 минут. Достать из духовки, еще раз прорезать острым ножом ромбики, залить медом с маслом, после чего вернуть в духовку еще на 10 минут.

Готовую пахлавув разрезать на порционные кусочки в теплом виде и переложить на поднос.

#### Приятного аппетита!

*Բարի փախլալի! Բարի ախորձակ!*







Пахлаву подают с крепким черным кофе.  
Для подачи пахлавы с кофе лучше всего  
выбрать кофе средней обжарки, с нотами  
темного шоколада.







ШАГ 1



ШАГ 2



ШАГ 3



ШАГ 4



ШАГ 5



ШАГ 6



ШАГ 7



ШАГ 8



ШАГ 9



ШАГ 10



ШАГ 11



ШАГ 12



ШАГ 13



ШАГ 14





ШАГ 15



ШАГ 16



ШАГ 17



ШАГ 18



ШАГ 19



ШАГ 20



ШАГ 21



ШАГ 22



ШАГ 23



ШАГ 24



ШАГ 25



ШАГ 26



ШАГ 27



ШАГ 28







## Пословицы и поговорки

Сахар сладкий, но хлеба не заменил  
Ленивая рука покоится на пустом желудке  
Что себе в миску накрошишь,  
то и в ложке у себя найдешь  
Больше дыма, чем шашлыка  
Где посеял хлеб, там и живи  
Без хозяйки и дом сирота  
Первый кусок всегда вкусный  
Дерево узнается по плодам  
Лучшие лекарства - в садах  
Что посеял, увидишь в день уборки урожая  
Для хорошего человека хлеб всегда  
найдется  
Мясо и рыбу в одной кастрюле не варят  
Мельница сильна водой, а человек - едой  
Земля кормит человека  
Хлеб-соль и разбойника смиряют

# Греческая кухня





**КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ ГРЕЦИИ** насчитывают почти 4000 лет. Известно, что первая в мире кулинарная книга была написана именно греком в 330 году до нашей эры.

В греческой кухне вкусовые особенности каждого блюда всегда соответствуют определенному месту и времени года, а присущее грекам чувство гармонии и красоты позволяет добиться в этом совершенства.

В ходе миграционных процессов ряд блюд национальной кухни греков видоизменялся под влиянием кухни соседствующих народов, однако потомки Древней Эллады всегда оставались верны себе – традиции, созданные на заре человечества, свято хранятся по сей день, переходя из поколения в поколение, от хозяйки к хозяйке.

Главным блюдом на столе у древних греков был хлеб. Именно блюдом, а не дополнением, как это принято сейчас. В Древней Греции хлеб в основном пекли из пшеничной муки, но иногда использовали ячменную. Древние греки считали, что человек, принимающий пищу без хлеба, будет обязательно наказан богами.

Дешевый хлеб, который служил пищей простому народу, пекли из овсяной, ячменной, ржаной и просяной муки грубого помола с большим содержанием отрубей. Дрожжевой, или кислый хлеб считался деликатесом, как и «сладкие хлебцы», в состав которых входили масло, молоко и мед. По свидетельству Гомера, в трапезе аристократов хлеб был отдельным, причем самым важным, блюдом – даром богов. Чем богаче был хозяин дома, тем больше белого хлеба предлагал он своим гостям.

И сегодня греческий хлеб часто выпекается по старинным рецептам. Хрустящий и ароматный, с золотистой корочкой, он является неотъемлемой частью жизни греков и символизирует историю и культуру своего народа.

Греки по праву гордятся многообразием и качеством выпечки. Каждый вид хлеба имеет свои особенности и традиции – дрожжевой, на закваске, ржаной, пшеничный, сладкий и сытный, с добавлением специй и трав, сыром фета, оливками и сладким перцем, помидорами и луком, морской солью и т. д.

Из глубины веков пришла и традиция печь рождественский христопсомо – «хлеб Христа». Его делают из сдобного дрожжевого теста, в которое добавляют специи – кориандр, гвоздику, базилик, корицу, а также мед, изюм, инжир, апельсиновые цукаты или курагу. Круглый хлеб сверху украшают крестом, в центр которого кладут грецкий орех.

Христопсомо является символом благополучия, продолжения жизни, залогом хорошего урожая. Хозяйки пекут его с особым благоговением. В больших семьях на праздник делают до 15 христопсомо. Но даже если мы готовим всего один, непременно условием должно быть хорошее настроение!



Шеф-повар  
Камилла Каисидис



# ХРИСТОПСОМО

## Χριστόψωμο

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Жидкость (вода, вино, апельсиновый сок) 600 мл

Дрожжи живые 50 г или сухие 18 г

Сахар 120 г

Масло оливковое 50 мл

Мука 1 кг

Корица 1 ст. л.

Анис/соль по вкусу

Грецкие орехи 100 г

Клюква вяленая (вишня, изюм) 100 г

### Для косички и украшения:

Вода 120 мл

Масло оливковое 20 мл

Соль 0,5 ч. л.

Мука 250 г

1 грецкий орех

1 яйцо

### Для поливки:

Коньяк 50 г

Мед 100 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Тесто

В чашу налить жидкость, добавить дрожжи, сахар и перемешать. Дать постоять 10 минут. Затем добавить масло, муку, специи, соль и замесить эластичное тесто. В конце

добавить орехи, клюкву, вишню и оставить на час подниматься в теплом месте, накрыв влажным полотенцем.

#### Косичка

Смешать муку, воду, соль и масло, замесить однородное тесто. Завернуть в пленку и дать отдохнуть.

#### Далее

Обмять поднявшееся тесто, сформировать круглую лепешку и положить в форму диаметром 30 см, застеленную пергаментной бумагой.

Тесто для косички разделить на 6 частей, каждую часть раскатать на полоски и заплести две косички.

Хлеб смазать взбитым яйцом, сверху положить крестом косички из теста, а в центр хлеба – целый грецкий орех.

Оставить тесто на 30–40 минут – оно должно снова подняться.

#### Выпекание

После этого отправить хлеб на 50–60 минут в духовку, разогретую до 180 градусов. Готовность определяется методом сухой зубочистки.

За 5 минут до готовности хлеба смешать коньяк и мед. Хриstopсомо вынуть из духовки и смазать этой смесью.

Если нужно получить хриstopсомо поменьше, количество ингредиентов можно уменьшить вдвое.

**Приятного аппетита!**

*Καλή όρεξη!*









Хлеб хрисоттосо с греческим домашним ароматным лимонадом - лимонным, имбирным, апельсиновым - это прекрасное сочетание!







**ШАГ 1**



**ШАГ 2**



**ШАГ 3**



**ШАГ 4**



**ШАГ 5**



**ШАГ 6**



**ШАГ 7**



**ШАГ 8**



**ШАГ 9**



**ШАГ 10**



**ШАГ 11**





ШАГ 12



ШАГ 13



ШАГ 14



ШАГ 15



ШАГ 16



ШАГ 17



ШАГ 18



ШАГ 19



ШАГ 20



ШАГ 21







## Пословицы и поговорки

Если собираешься замесить тесто  
утром, просей муку вечером

Женщина, которая не хочет месить  
тесто, пять дней муку просеивает

Кто утром стигт, тот днем  
голодный сидит

Работу хлебороба видно на току

Какой бы ветер ни дул, мельница  
всегда мелет





# Казачья кухня





**КАЗАЧЬЯ КУХНЯ** впитала в себя лучшее из кулинарных традиций народов, испокон веков проживающих рядом с казаками. У своих русских соседей казаки переняли основы приготовления блинов. Однако со временем у них появились собственные аутентичные рецепты, которые передавались последующим поколениям уже как блюда казачьей кухни.

В каждой станице, в каждой семье были свои особенности приготовления блинов. Пекли пшеничные, кукурузные, гречневые, пшеничные, яичные, рисовые, картофельные, овсяные, тыквенные и т.д. Подавали со сметаной, медом и маком, вареньем, черной икрой, жареными грибами, сузьмой (творогом из топленого молока), осетриной.

В праздничные дни к блинам казачки подавали каймак – домашнюю сладкую сметану. В постные дни блины из пресного теста приправляли рассолом от соленых грибов или конопляным маслом с хреном.

Стопроцентное ноу-хау казачьей кухни – блины с добавлением в тесто пшенной каши.

На Масленицу готовили блины на дрожжах из пшеничной муки. Старые казачки и сейчас говорят «творить» блины, подчеркивая значимость процесса брожения дрожжевого теста, при котором творилось чудо – тесто оживало, поднималось, пузырилось и начало дышать. Считается, что выпекать блины лучше на чугунной сковороде, предварительно смазав ее салом.

В старину, когда блины пекли в печах, их не переворачивали. Отсюда традиция печь блины с припеком: на смазанную жиром сковороду клали мелко нарезанную обжаренную курицу или мясо, рыбное филе, рубленые яйца, петрушку, лук, укроп, заливали блинным тестом и ставили в печь выпекать.

В некоторых хуторах и станицах до сих пор сохранился обычай готовить блинницы. На глиняную плоскую тарелку или блюдо кладут блин, на него, например, рубленые яйца, или яблоки, или мясной фарш, сузьму, нардек (арбузный мед), накрывают другим блином и так далее. Получается стопка из 10–16 слоев, ее запекают в печи или духовке. При подаче нарезают как пирог.

Наряду с блинами широко бытовали блинчики (тонкие блины). Блинчики из пресного теста ели в будни, а в праздники хозяйки выпекали сдобные блинчики, в которые заворачивали разные начинки – творог и изюм, мясо и капусту, капусту и печень.





Шеф-повар  
Ирина Глаголевская

# БЛИНЫ

## с творогом, курагой и черносливом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Тесто

Мука 1 кг  
Молоко 1 л  
Яйца 4 шт.  
Соль 0,5 ч. л.  
Сода 0,5 ч. л.  
Крутой кипяток  
примерно 1 стакан  
Растительное масло 2 ст. л.

#### Начинка

Творожная масса 0,5 кг  
Сметана 1 банка  
Сахар 1 ст. л.  
Курага 100 г  
Чернослив 100 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Опара

В холодное молоко засыпаем соль, соду, муку, хорошо размешиваем, чтобы получилась консистенция густой сметаны.

Затем понемногу заливаем крутой кипяток и хорошо перемешиваем, тесто должно получиться, как для выпечки блинов.

Отдельно взбитые яйца потихоньку добавляем в тесто, не забывая его перемешивать, затем добавляем растительное масло.

#### Начинка

Творожную массу перетереть через сито, чтобы не было крупных комочков, добавить сахар и сметану, все размешать.

В теплой воде замочить курагу и чернослив.

Когда ягоды размягчатся, нарезать на очень мелкие кусочки, соединить с творожной массой.

#### Далее

Тесто должно постоять 5–10 минут, чтобы мука разбухла.

Тесто по консистенции должно быть похоже на жидкую сметану.

#### Выпекание

Выпекаем на разогретой сковороде, смазанной кусочками сала или растительным маслом.

#### После выпекания

Начинкой начиняем блин, смазываем растопленным сливочным маслом.

Приятного аппетита!

**Сидайте сидать!**









По традиции донских казаков к блинам  
подается узвар из свежих и сушеных  
фруктов и ягод, или ягодный морс.







ШАГ 1



ШАГ 2



ШАГ 3



ШАГ 4



ШАГ 5



ШАГ 6



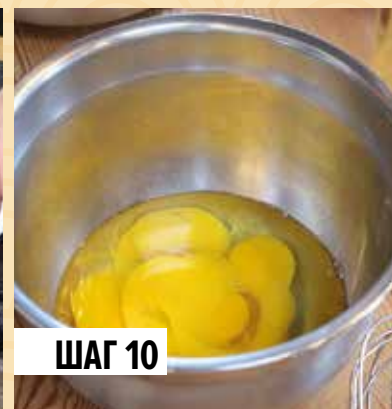
ШАГ 7



ШАГ 8



ШАГ 9



ШАГ 10



ШАГ 11



ШАГ 12



ШАГ 13





ШАГ 14



ШАГ 15



ШАГ 16



ШАГ 17



ШАГ 18



ШАГ 19



ШАГ 20



ШАГ 21



ШАГ 22



ШАГ 23



ШАГ 24



ШАГ 25



ШАГ 26









## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Сухой блин горло дерет

Казачья душа наестся и из ковша

Казак что даше: и много дашь - все съест, и мало дашь сыт будет

Казак из пригоршни напьется,  
из ладони пообедает

Умея гостя звать - умей и угощать

Как ложкой, так и шашкой

Донская земля дармоедов не кормит

Хата бела, да без хлеба беда

Хлеб в пути не в пязость

Хлеб на ноги ставит, а вино валит

Чай пить - не дрова рубить

Что в августе соберешь,  
с тем и зиму проживешь

Пирог на кустах перна не растут



# Таджикская кухня





**ТАДЖИКСКАЯ КУХНЯ** имеет тысячелетнюю историю, вобравшую в себя кулинарные традиции нескольких великих империй. Авиценна (Ибн Сина), живший в X–XI веках, упоминал про таджикскую еду в одном из трактатов.

Благодаря тому, что часть таджиков вела кочевой, а часть – оседлый образ жизни, основными продуктами питания стали мясо, зерновые и бобовые культуры, овощи и молоко. Своеобразный горный, субтропический и континентальный климат также сыграл роль в пищевом разнообразии: так появилась еда зимняя, насыщенная жирами, и летняя – более легкая.

Особое место в жизни таджиков занимает хлеб: ни один дастархан как в будни, так и в праздники не обходится без традиционной лепешки.

Существуют различные виды лепешек: нон – обычная лепешка, оби-нон – лепешка, приготовленная из теста на воде, калама – лепешка из слоеного теста, кулча – маленькая лепешка, гидрача – большая лепешка, которую пекут в глиняной печи (тануре), кафатир – сдобная лепешка, нони-кок – сухая лепешка, чапоти – очень тонкая, как лаваш. Самой популярной считается лепешка фатир.

Рецепт приготовления фатира прост: замесить тесто (вода, соль, мука и дрожжи), раскатать, придать форму, сделать защипы по краям, проставить узор специальным приспособлением (мухпар или холчуб) и поместить в печь. Лепешки получаются очень вкусными – мягкими и в то же время хрустящими. Часто в фатир добавляют зелень, репчатый лук, а также семена кунжута, растертую зиру, тмин. Такие добавки придают лепешке особый аромат и пикантный вкус.

Обычной таджикской семье необходимо около 6 лепешек в день, а по праздникам – и до 20, в зависимости от предполагаемого числа гостей. Каждый гость также приносит с собой пару лепешек фатир, а гостеприимные хозяева, наряду с основными угощениями, раздают уходящим гостям по лепешке.

Таджики относятся к хлебу с глубочайшим уважением. Лепешки – это высшая ценность народа, каждой семьи. После трапезы крошки со стола убирают руками и ни в коем случае не выбрасывают. Считается непочтительным класть лепешку «лицом» вниз, на пол или край стола.



Шеф-повар  
Шахло Гадойбоева





# ЛЕПЕШКИ ФАТИР

## ПАНИРҲОИ ФАТИР

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука (высший сорт) 2 кг  
Сливочное масло 250 г  
Каймак 300 г  
Дрожжи 1 упаковка  
Молоко 1 л  
Соль  
Растительное масло 100 г  
Куриное яйцо 2 шт.  
Черный тмин 30 г  
Кунжут 30 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Муку просеять, добавить растопленное сливочное масло.

В стакан воды добавить дрожжи и оставить на 2–5 минут.

Понемногу подливая дрожжевую воду, замесить тесто, одновременно добавляя молоко, каймак и соль.

Убрать на 30–40 минут.

Готовое тесто разделить на части. Каждый кусочек раскатать и сформировать лепешку.

### Выпекание

В стакан молока добавить два яичных желтка и хорошо перемешать.

Этой смесью смазать лепешки, украсить тмином и кунжутом и поставить в разогретую до 250 градусов духовку на 15–20 минут.

Приятного аппетита!

## Иштиҳои хуб!



*Таджикская кухня*







К лепешкам фатир хозяева обязательно предлагают самый любимый напиток таджиков - горячий зеленый чай.











ШАГ 14



ШАГ 15



ШАГ 16



ШАГ 17



ШАГ 18



ШАГ 19



ШАГ 20



ШАГ 21



ШАГ 22



ШАГ 23



ШАГ 24



ШАГ 25



ШАГ 26









## ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

В хлебе - душа человека  
Толодному и хлеба из печки долго  
дожидаться

Душа поскучет по душе, а желудок -  
по хлебу

Из пшеницы растет пшеница, из  
проса - просо

Курицу ешь один раз,  
а яйца ее - сто раз

Свой хлеб лучше чужого плова  
Ттам, где ел соль, не разбивай  
солонку

Что есть в котле, то и пристанет  
к шумовке

Из хорошего мяса - хороший суп  
Хлеб - это хлеб, крошка хлеба -  
тоже хлеб

Ешь из чашки, а в котел не  
заглядывай

Для умелой руки все работы легки  
Не всякий день праздник, чтобы есть  
сдобные лепешки



# Корейская кухня





**КОРЕЙСКАЯ КУЛИНАРНАЯ КУЛЬТУРА** имеет богатую историю, которая насчитывает тысячи лет. Одним из самых древних корейских блюд считается упоминаемый в древнекитайской литературе VI века до н.э. мегёк – тонкие ломтики мяса, приготовленные на жаровне. Корейская кухня достаточно интересна и многообразна. Большое влияние на ее формирование оказали география страны, климат и методы ведения сельского хозяйства. Как это часто бывает, многие блюда также пришли из соседних стран.

На сегодняшний день одним из самых популярных блюд из теста стали сладкие блинчики хотток. Традиционная начинка для них – смесь коричневого сахара или меда с орехами. Используют арахис, грецкие орехи, семена подсолнуха, миндаль, кешью или смесь разных орехов. Иногда внутрь хоттока добавляются паста из красных бобов, семена черного кунжута и другие сладкие ингредиенты, такие как шоколадная или арахисовая паста.

Тесто традиционно делается из рисовой муки, но можно использовать и пшеничную. Способ приготовления прост – смазать руки растительным маслом, чтобы тесто не липло к рукам, отщипнуть небольшой кусочек, на своей ладони разровнять его в лепешку, положить в середину ложку начинки, защипнуть сверху. Выложить на разогретую сковородку с маслом защипом вниз.

Но у каждого блюда есть свой секрет – когда пирожки немного прихватятся снизу, их нужно перевернуть и приплюснуть сверху так, чтобы получился плоский блинчик. Из-за плотной консистенции теста он не разрывается, а начинка равномерно распределяется внутри. У корейцев есть специальное приспособление, которым удобно и переворачивать хоттоки, и расплющивать их на сковороде. Сахар внутри блинчика должен раствориться, поэтому жарить надо на умеренном огне. В Корее блинчики хотток едят горячими.

Подавать готовые блинчики можно с ягодами, фруктами, джемом или вареньем. Но главное, согласно корейскому обычаю, не забудьте пригласить к столу родных и друзей!



Шеф-повар  
Евгений Эм



Шеф-повар  
Евгений Эм  
**Creamo**  
кулинарная студия





# БЛИНЧИКИ ХОТТОК

## 호떡

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вода 200 мл  
Молоко 50 мл  
Сухие дрожжи «Dr. Bakers» 7 г  
Сахар 30 г  
Соль 5 г  
Растительное масло 20 г  
Сливочное масло 82,5% 15 г  
Рисовая мука «Aroy-D» 60 г  
Пшеничная мука «Пудовъ»  
высший сорт 240 г  
Тростниковый сахар 50 г  
Арахис очищенный жареный 50 г  
Корица молотая 3 г  
Голубика, малина  
Сахарная пудра (для украшения)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Тесто

Теплую воду, молоко, сухие дрожжи, сахар хорошо перемешать, пока не растопятся дрожжи, затем добавить соль и растительное масло. Накрывать пленкой и оставить на 10–15 минут.

Смешать рисовую и пшеничную муку, добавить теплое сливочное масло

(оно не должно быть горячим!)

Размешать до тягучего состояния.

#### Начинка

Очищенный жареный арахис перемолоть в блендере до состояния крошки, добавить тростниковый сахар, муку (пшеничную или рисовую), корицу. Хорошо перемешать.

#### Выпекание

Налить растительное масло в сковородку, смазать руки маслом, чтобы тесто не прилипло.

Отрезать кусочек теста, разровнять его на ладони, в центр выложить начинку, закрепить края теста, сделать шарик, чтобы не было видно начинку.

Когда сковородка нагреется, положить швом вниз, затем аккуратно перевернуть, прижать сверху лопаткой, чтобы придать плоскую форму.

Жарить до золотистой корочки.

**Начинка может быть абсолютно любой, какая нравится. И не обязательно сладкой.**

**Приятного аппетита!**

맛있게 드세요!









Блинчики хоппнок сопровождается чаепитие: гостей угощают корейским зеленым чаем. Вкус этого напитка яркий и освежающий, он помогает расслабиться и насладиться моментом.







ШАГ 1



ШАГ 2



ШАГ 3



ШАГ 4



ШАГ 5



ШАГ 6



ШАГ 7



ШАГ 8



ШАГ 9



ШАГ 10



ШАГ 11



ШАГ 12



ШАГ 13





ШАГ 14



ШАГ 15



ШАГ 16



ШАГ 17



ШАГ 18



ШАГ 19



ШАГ 20



ШАГ 21



ШАГ 22



ШАГ 23



ШАГ 24



ШАГ 25









## Пословицы и поговорки

Не раскусив ореха,  
не узнаешь его вкуса

Муку сей дольше,  
а говори короче

Из огуречного семени  
не вырастет баклажан

Рис рассыплешь - собрать можно,  
слово скажешь - назад не вернешь







### РУССКАЯ КУХНЯ

**Шеф-повар  
Елена Ангиленко**

Пекарь-ремесленник. Изучением разных видов закваски увлеклась из профессионального интереса и вот уже более 4 лет занимается выпечкой хлеба в собственной пекарне. Ее продукцию высоко оценили любители и знатоки вкусного, качественного хлеба. Елена постоянно совершенствует навыки хлебопечения через обучение онлайн и живые мастер-классы. Занимается наставничеством, ее ученики показывают хорошие результаты.

**Елена Ангиленко:** *«Хлебная закваска – это истоки и, в первую очередь, наши русские традиции».*



### БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

**Шеф-повар  
Алла Ивахненко**

Педагог, общественный деятель, художественный руководитель ансамбля народной песни «Славяночка». Любовь к национальной кухне в детстве привили мама и бабушка, позже многому научилась у свекрови. В настоящее время кулинарное хобби переросло в профессию учителя технологии в школе. Алла с удовольствием передает девочкам опыт и секреты кулинарного мастерства.

**Алла Ивахненко:** *«Белорусская кухня очень разнообразна и полезна. В ней много интересных и всеми любимых блюд – от домашних колбасок, фаршированных кашей и шкварками, до пампушек и колдунов».*



### АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

**Шеф-повар  
Жасмина Кесова**

Готовить национальные армянские блюда – пахлаву, гату, долму – научилась у мамы и бабушки. В дальнейшем приготовление вкусной и качественной еды стало частью жизни: несколько лет назад Жасмина основала компанию по производству полуфабрикатов ручной работы под брендом «Мясвиль». На мастер-классе Жасмина сделала пахлаву по семейному рецепту, которому более 50 лет.

**Жасмина Кесова:** *«Аромат армянской еды, которую готовили в нашем доме в детстве, навсегда остался в моей памяти. Армянский стол – всегда вкусный, щедрый на угощения, шумный и родной!»*





### ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ

**Шеф-повар  
Камилла Каисидис**

По образованию генетик, но свое призвание нашла в кулинарии и кондитерском искусстве. Уже 5 лет готовит традиционные греческие блюда, а также уникальные кондитерские изделия – 3D-торты. Проводит мастер-классы для всех желающих научиться вкусно готовить. Камилла бережно хранит кулинарные традиции своей семьи, а также изобретает новые рецепты.

**Камилла Каисидис:** *«Для меня важно сохранить и передать своему ребенку семейные рецепты приготовления греческих блюд».*



### КАЗАЧЬЯ КУХНЯ

**Шеф-повар  
Ирина Глаголевская**

Повар-любитель. Все блюда готовит по рецептам своей бабушки и мамы. С традициями донских казаков знакома не только в области кулинарии – Ирина с 8 лет занимается в народных коллективах, хорошо знает и исполняет казачьи песни. А по профессии она мастер производственного обучения в колледже.

**Ирина Глаголевская:** *«Я стараюсь ничего не упустить из рецепта и приготовить блюдо так, как его готовили в моем детстве».*



### ТАДЖИКСКАЯ КУХНЯ

**Шеф-повар  
Шахло Гадойбоева**

Умеет творить настоящие кулинарные шедевры: плов, манты, самбусу, печь лепешки в духовке и тандыре для всей своей большой семьи. Секреты восточной кухни Шахло знает благодаря маме и свекрови. Сохранение обычаев, традиций и свободу самовыражения – вот что она хочет передать своим детям. В будущем мечтает открыть ресторан восточной кухни и радовать гостей вкусными восточными блюдами.

**Шахло Гадойбоева:** *«Для того, чтобы блюдо получилось вкусным и красивым, достаточно соблюдения рецептуры и немного фантазии».*



### КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ

**Шеф-повар  
Евгений Эм**

Общий стаж «на кухне» – 11 лет. Кроме корейской, имеет опыт приготовления блюд японской, китайской, итальянской, русско-французской кухни. Традиционную и современную национальную кухню изучал в университете Южной Кореи. Евгений – автор уникальных рецептов приготовления корейских чизкейков из натуральных продуктов (в том числе хлопкового чизкейка), неоднократно был победителем международных конкурсов пекарей и кондитеров.

**Евгений Эм:** *«Я часто участвую в кулинарных проектах, провожу мастер-классы. Приятно, что в нашем многонациональном городе есть интерес к традиционной корейской кухне».*



## Эксперт



### ***На территории города Ростова-на-Дону и Ростовской области проживают представители более 150 народов и разных конфессий.***

Поэтому вопрос сохранения межэтнического мира и согласия невероятно важен и актуален для нашего многонационального региона.

В настоящее время вопрос межнациональных отношений в России становится все более актуальным, поэтому необходимы меры по сближению людей путем совместных культурных мероприятий. Межкультурная коммуникация дает людям возможность делиться самобытностью и эстетическим многообразием своей культуры.

Проект Ростовской национально-культурной греческой автономии «Этновкус» направлен на сохранение и популяризацию культурных традиций народов Дона и призван оказать содействие объединению и укреплению дружбы между народами, проживающими в нашем регионе.

Командой проекта создана коммуникационная платформа для общения и укрепления дружбы, реализуются совместные просветительские программы.

Возможность самостоятельно принять участие в приготовлении национальных блюд под руководством профессиональных пекарей и кулинаров, а также знакомство с многообразной культурой народов Дона посредством проведения театрализованного фестиваля хлеба, хлебобулочных и кулинарных изделий усиливают заинтересованность молодежной аудитории, а саму инициативу делают событийной, динамичной и доступной для восприятия.

Интернациональная кулинарная школа «Этновкус» – новый формат диалога представителей различных культур нашего региона, формирующий устойчивую позицию сохранения традиций и культурного этнопространства Дона, а также гармонизирующий межкультурные отношения молодежи, представителей разных народов, проживающих на Дону.

*Руководитель Ростовской-на-Дону городской централизованной библиотечной системы* **СЕРГЕЙ МАНУКОВИЧ ДЖИНИБАЛЯН**







# СОДЕРЖАНИЕ

О проекте.....	3
Русская кухня.....	6
Белорусская кухня.....	16
Армянская кухня.....	26
Треческая кухня.....	36
Казачья кухня.....	46
Таджикская кухня.....	56
Корейская кухня.....	66
Эксперты.....	78