



МОУ Талицкая средняя общеобразовательная школа
Буйского муниципального района Костромской области

КАЛЕНДАРЬ 2018

«За одним столом
собрались...»

КУХНЯ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 95,58% русские.

Одним из любимых национальных блюд являются

Блины с икрой



Ингредиенты:

50 мл растительного масла,
50 гр. сливочного масла,
50 гр. сахара,
3 яйца,
500 мл молока,
250 гр. пшеничной муки,
200 гр. красной икры,
соль.

Приготовление:

В глубокую миску разбейте яйца, добавьте к ним сахар, соль и 250 мл молока. Взбейте получившуюся смесь венчиком. Постепенно добавляйте в тесто всю муку, тщательно перемешивая и стараясь избежать появления комочков. Когда вся мука окажется в тесте, добавьте оставшееся молоко и растительное масло. Снова перемешайте. Из получившегося теста испеките блины. В каждый блин положите по 1 чайной ложке с горкой икры, равномерно распределите по всему блинчику и заверните уголочком.

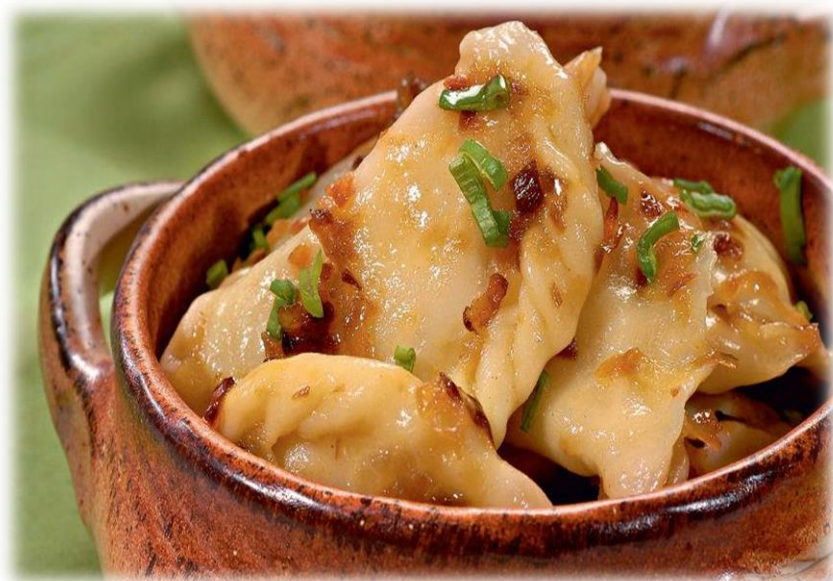
Январь 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 1,09% украинцы.

Одним из любимых национальных блюд являются

Вареники с картофелем



Ингредиенты:

картофель – 500 г
мука – 250-270 г
яйца – 2 шт.
молоко – 100 мл
лук репчатый – 2 шт.
масло растительное – 50 мл
+1 ст.л.
масло сливочное – 50 г
сахар – 2 ст.л.
зеленый лук для подачи
соль.

Приготовление:

Вымесить однородное гладкое тесто, накрыть пленкой и отложить в нехолодное место на 20 мин. Лук очистить и мелко нарезать и поджарить до золотистого состояния. Половина лука пойдет в начинку, а вторая часть для смазывания уже готовых вареников.

Картофель отварить до готовности. Слить всю воду, добавить половину жаренного лука, 0,5 ч.л. соли, 2 щепотки черного перца. При помощи мялки приготовить пюре.

Тесто тонко раскатать. При помощи формы диаметром 7-8 см нарезать круги. Выложить по 1 ч.л. начинки. Сложить каждый кружок вдвое и защипать тесто по периметру. В соленой воде (на 2 л воды 1 ч.л. с верхом) варить вареники в течении 2-3 мин после закипания. Смазать вареники растительным маслом и добавить часть жареного лука.

Февраль 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 0,37% татары.

Одним из любимых национальных блюд является

Перемеч



Ингредиенты:

дрожжевое тесто

для фарша:

мяса 500 г,

репчатого лука 3 шт.,

соль, перец, жидкость,

жир для жарения

Приготовление:

Из дрожжевого или пресного теста делают шарики весом по 50 г, обваливают в муке и раскатывают из них лепешки. На середину лепешки кладут фарш и приминают. Затем приподнимают края теста и собирают красиво в сборку. В середине перемеча должно оставаться отверстие. Перемечи обжаривают в полуфритюре сначала отверстием вниз, затем, как зарумянится, переворачивают отверстием вверх. Готовые перемечи должны быть светло-коричневого цвета круглой, приплюснутой формы. Перемечи подаются горячими.

Март 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 0,32% белорусы.

Одним из любимых национальных блюд являются



Картофельные ПЫЗЫ

Ингредиенты:

Для теста:

250 г творога
1 стакан муки
1 стакан крахмала
3-4 шт. картофеля (натереть на мелкой терке)
соль по вкусу

Для начинки:

фарш из свинины и говядины
лук. соль. яйцо. специи

Приготовление:

Соединить творог, крахмал, тертый картофель, муку и соль, все хорошо вымесить – должно получиться мягкое, пластичное тесто. Дать ему немного постоять, а тем временем приготовить мясную начинку.

Для этого в фарш из свинины и говядины добавить мелко нарезанный лук, сырое яйцо, соль и специи, перемешать.

Вылепить пызы. Из теста сформировать круглую лепешку 5-6 мм толщиной, на нее положить начинку, сверху накрыть второй лепешкой и соединить края. Можно сделать пызы размером как пельмени, можно – чуть больше.

Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить пызы до румяной корочки с обеих сторон. Еще вкуснее получится, если приготовить их на шкварочках. Подрумяненные пызы довести до готовности в духовке. Подать со сметаной.

Апрель 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 0,21% цыгане.

Старинное цыганское праздничное блюдо



Жаркое с сухофруктами в яблочном соке

Ингредиенты

250 мл плодово-ягодного уксуса, 2 луковицы, 2 столовой ложки пряностей для жаркого, 2 столовых ложки сахара, 1 кг говядины, соль, перец, 2 столовых ложки топленого масла, 125 мл мясного бульона, 50 г пряников, 250 г сухофруктов, 125 мл яблочного сока.:

Приготовление:

Вскипятить уксус с 500 мл воды, добавить рубленый лук, пряности, сахар. Охладить. Положить в маринад мясо и мариновать 2 дня.

Мясо вынуть, обсушить, натереть солью и перцем. Обжарить в топленом масле. Отмерить 125 мл маринада и добавить к жаркому с бульоном и раскрошенным пряником. Тушить 75 минут. Сухофрукты вскипятить в яблочном соке, добавить процеженный сок жаркого, немного поварить. Нарезать мясо. Подавать с сухофруктами и соусом

Май 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 0,20% армяне.

Одним из любимых национальных блюд является



Долма

Ингредиенты:

Фарш мясной – 500 г,

Лук – 2 шт.

Рис – 3 стол. Ложки

Листья виноградные 100 г

Соль, черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

Рис отварить до полуготовности, охладить. Лук измельчить миксером. В фарш добавить рис, лук, перец, соль.

Виноградные листья залить на 1 минуту кипятком, затем быстро охладить под струей холодной воды.

На дно кастрюли положить слой виноградных листьев

На каждый листик винограда положить 1 ч.ложку начинки, завернуть.

Долму плотно уложить в кастрюлю, далее - слой виноградных листьев, залить горячей подсоленной водой, сверху положить слой виноградных листьев, а на них - перевернутое блюдо.

Кастрюлю закрыть крышкой и готовить при небольшой температуре 40 минут.

Подавать с одним из соусов: кефир с чесноком, сметана с чесноком, майонез с чесноком.

Июнь 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 0,20% азербайджанцы. Одним из любимых национальных блюд является

Кебаб

Ингредиенты:

баранина - 2.5 кг
лук репчатый – 1 головка
лук зеленый – 16 штук
масло растительное -
2ст.ложки
перец черный молотый
по вкусу
соль по вкусу
чеснок - 16штук



Приготовление:

Баранину (корейку или грудинку на косточке) разрубите на кусочки вместе с косточками. Посолите и поперчите. Кусочки баранины сбрызните маслом, посыпьте мелко нарезанным репчатым луком. Перемешайте и маринуйте на холоде 3 часа. У зеленого лука и молодого чеснока отрежьте зелень, оставив головки вместе с белой частью (1–1,5 см). Головки с частью стебля разрежьте пополам.

Маринованные кусочки мяса уложите на решетку и обжаривайте над раскаленными углями, все время переворачивая.

Рядом на решетке обжарьте половинки головок лука и чеснока.

Подавайте кебаб с жареными головками лука и чеснока, базиликом, кинзой, эстрагоном, зеленью лука и чеснока.

Июль 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 0,14% молдаване. Одним из любимых национальных блюд является

Токана



Ингредиенты:

Телятина – 200г
Лук – 50г
Томатная паста – 0,5 ч.л.
Вино красное 10 мл
Сало – 10
Мука – 0,5 ч.л.
Бульон – 100мл
Перец черный молотый – по вкусу
Чеснок – 3 зуб.

Приготовление:

Нарезаем мясо как для гуляша. Затем обжариваем его в топленом масле. Когда кусочки станут румянее, выкладываем нарезанный кубиками лук, а затем сразу пшеничную муку. Мука должна изменить цвет и дать легкий аромат. Когда это произойдет, вливаем в сковороду вино вместе с бульоном. Перемешиваем и кладем томатную пасту, измельченный чеснок. Все перчим и солим, ставим тушиться в духовку на 0,5-1 час. Крышкой не накрываем, температуру выше 120-150 градусов не поднимаем. Токана должна подсушиться. Подавать ее можно с любым гарниром. В идеале токана подается с подсушенными тостами из пшеничного хлеба.

Август 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 0,13% чуваши.

Одним из любимых национальных блюд является



Хуплу

Ингредиенты:

Для теста:

мука - 400г

сахар - 15г

дрожжи (свежие) - 15г

яйцо - 1-2 шт..

Для начинки:

свинина (мякоть) - 400г

лук репчатый - 100г

картофель - 200г

специи - по вкусу

Приготовление:

Хуплу - дрожжевой пирог со свиной и картофелем

Развести дрожжи с сахаром в небольшом количестве теплой воды. Просеять муку горкой, влить в углубление дрожжевой раствор и яйцо. Замесить тесто и оставить его подходить на 30-40 минут.

Приготовить фарш, прокрутив свинину через мясорубку вместе с репчатым луком. Добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, соль и специи по вкусу. Тщательно вымесить массу.

Раскатать тесто в круг и выложить в противень, смазанный маслом. Выложить на одну половину теста приготовленный фарш и разровнять. Накрыть начинку второй половиной теста и защипать края, придавая пирогу форму полумесяца.

Верх пирога наколоть в нескольких местах вилкой и смазать растительным маслом. Отправить хуплу в разогретую духовку и выпекать при 180С до образования румяной корочки.

Сентябрь 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 0,09% немцы.

Одним из любимых национальных блюд является



Рольмопс

Ингредиенты:

сельдь - 100 г
лук - 15 г
морковь - 10 г
масло растительное - 5 г
уксус 3%-ный - 20 г
сахар - 1/2 ч.л.
лавровый лист,
перец душистый, гвоздика,
корица -по вкусу
вода -1 ст.л.

Приготовление:

Сельдь разделить на филе.

Морковь для маринада нарезать ломтиками, лук нашинковать, положить в кипяток, добавить лавровый лист, перец, гвоздику, сахар и варить 15 минут. Затем добавить уксус и еще проварить.

Филе сельди слегка отбить. Смазав растительным маслом и положив на филе сваренные в маринаде лук и морковь, свернуть трубочкой. Для того чтобы трубочка филе не распалась, сделать в ней небольшой надрез и вложить в нее ножом узкий конец филе.

Приготовленные рольмопсы сложить в стеклянную или фаянсовую посуду залить маринадом и хорошо закрыть. Через сутки готовый рольмопс подавать на стол в салатнице, залив до половины маринадом. Блюдо украсить кружочками овощей из маринада.

Октябрь 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 0,07% грузины.

Одним из любимых национальных блюд является



Оджахури

Ингредиенты:

мясо - 500г
картофель - 6 шт.
помидоры - 2 шт.
чеснок - 2 зубчика
лук репчатый - 2 шт.
базилик фиолетовый - 2-3 веточки
уцхо-сунели - 2 ч. л.
петрушка - 3 веточки
укроп - 3 веточки

Приготовление:

Все овощи вымыть и обсушить на полотенце. Мясо нарезать небольшими кубиками и обжарить в масле до румяной корочки. Добавить к мясу нарезанный полукольцами лук, посолить и жарить все вместе, пока лук не станет золотистым. Картофель очистить (молодой можно оставить с кожей) и нарезать дольками. В отдельной посуде разогреть растительное масло и обжарить ломтики картофеля во фритюре. Обжаренный картофель переложить в сковороду с мясом, посолить, добавить мелко рубленый чеснок и зелень. Посыпать жаркое смесью специй уцхо-сунели. добавить помидоры, порезанные дольками, перемешать и быстро обжарить на сильном огне. Через несколько минут снять сковороду с плиты, дать настояться под крышкой примерно 10 минут и разложить оджахури по тарелкам. Подавать, посыпав ароматной свежей зеленью.

Ноябрь 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

На территории Костромской области проживает около 700 тыс. человек, из них - 0,06% чеченцы.

Одним из любимых национальных блюд является



Харш

Ингредиенты:

кус-кус (или манка) - 250г
сахарная пудра - 2 ст.л.
соль - 1/2 ч.л.
разрыхлитель - 1 пакетик
ванилин - 1 пакетик
сливочное масло - 150г
молоко - 100 мл

Приготовление:

Манку, сах.пудру, разрыхлитель, соль, ванилин соединяем, хорошо перемешиваем.

Добавляем растопленное слив.масло. Хорошо мешаем, пока масло не впитается в крупу и она не станет слегка рассыпчатой.

Добавляем немного тёплого молока, перемешиваем и даём этой массе постоять мин 5-8. Тесто не должно быть очень крутое, но и не жидкое (полужидкое). Формируем шарики и обмакиваем их в манку с двух сторон, делая их приплюснутыми. Жарим на раскалённой сковороде без жира до красивой корочки.. К харше подают мёд, слив.масло, конфитюр (джем).

Декабрь 2018

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**При создании календаря использованы
Интернет-ресурсы:**

<http://www.fresher.ru/2014/06/29/blyuda-tradicionnoj-russkoj-kuxni/>

<https://travel-diary.com.ua/strany/ukraina/bluda-nacionalnoj-ukrainskoj-kuhni/>

<http://www.prelest.com/nyam/nacional/10-samyh-populyarnyh-blyud-tatarskoy-kuhni>

<http://www.belarus.by/ru/about-belarus/cuisine/belarusian-recipes>

https://vk.com/topic-56128534_28349968

<https://1000.menu/catalog/natsionalnaya-kuxnya>

<https://www.gotovim.ru/sbs/harsh.shtml>



Автор работы:
Базанова Ольга Владимировна

Муниципальное общеобразовательное учреждение Талицкая
средняя общеобразовательная школа Буйского муниципального
района Костромской области

Контактная информация:

Адрес:

Костромская область, Буйский р-н, п. Талица, ул. Пушкина ,д.35

Телефон: (849435) 32-8-16

Электронная почта: talitsaschool@rambler.ru