

*Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и  
туризма»  
(ТБУ ДО «РДЮЦФВСиП»)*

## *Сборник рецептов «Кавказская кухня-зеркало души народа»*

*Объединение:*

*«Юный мастер панорамных экскурсий»,  
руководитель Таумерзаева Д.А.*

*Грозный, 2025*

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Сборник «Кавказская кухня: Зеркало души народа»**

Кавказская кухня — это не просто набор рецептов, а целая философия гостеприимства, уважения к традициям и близости к природе. Каждое блюдо здесь наполнено историей и передает дух гордого и радушного народа Кавказа.

Кавказская кухня отличается разнообразием, использованием свежих натуральных продуктов и богатством специй. Отличительной особенностью является то, что фарш для некоторых блюд, измельчается вручную специальным ножом, а не с помощью мясорубки, и готовится непосредственно перед приготовлением.

Также важны традиции: шашлык в разных регионах называют по-разному («хоровац», «мивади», «кебаб»), а блюда вроде супа ашура-джирна готовятся из целых зерен для придания супу необычной текстуры.

Ключевые особенности кавказской кухни — это изобилие мяса (особенно баранины и говядины), активное использование свежей зелени и пряностей (кинза, хмели-сунели, чеснок и др.), свежих овощей, а также разнообразной выпечки и кисломолочных продуктов. Традиционные методы приготовления включают обжарку на углях (шашлык, кебабы и др.).

Благодаря сборнику вы сможете не только ознакомиться с одними из основных национальных блюд кавказского народа, но и продолжить пополнять его в заметках новыми рецептами.



## **Национальное блюдо №1: Жижиг-галнаш (Чеченская Республика).**

**Чеченская Республика** — живописный и самобытный край на востоке Северного Кавказа, где вековые традиции гармонично переплетаются с динамичным развитием современности. Чеченская кухня — это гармония простоты и глубины, где каждый рецепт хранит память веков, а вкус блюд рождается из единения с природой горного края. Она не стремится ошеломить экзотикой: её сила — в искренности ингредиентов и мудрости предков, отточившей искусство сытной, душевной еды. Чеченская кухня сформировалась в суровых горных условиях, где еда должна была давать силы для долгого пути и тяжёлого труда. Отсюда — щедрость к мясу, уважение к дарам земли и умение сохранять продукты на зиму. При этом блюда остаются умеренными: здесь не любят избыток специй, ценится чистый вкус свежих компонентов.

### **История блюда.**

**Жижиг-галнаш** (чеч. жижиг — мясо, галнаш — галушки) — это визитная карточка чеченской национальной кухни, одно из самых древних и любимых блюд. Это простое, но сытное и очень вкусное кушанье, которое объединяет семью и гостей за одним столом.

История жижиг-галнаш уходит корнями вглубь веков, когда жизнь в горах требовала от людей выносливости и употребления калорийной, питательной пищи. Блюдо состоит из двух основных компонентов — мяса (традиционно баранины или говядины) и галушек из пшеничной или кукурузной муки (иногда из смеси).

По преданию, простота приготовления была обусловлена нехваткой времени: мужчины уходили в походы или на охоту, а женщинам нужно было быстро и сытно накормить семью. Главная особенность блюда — это не столько изысканность ингредиентов, сколько способ подачи и атмосфера. Жижиг-галнаш символизирует семейный очаг, изобилие и гостеприимство. Это блюдо, которое готовят по особым случаям, для дорогих гостей или на большие праздники.

### **Рецепт «Жижиг-галнаш»**

#### **Ингредиенты:**

- **Для мяса:**
  - Говядина или баранина на кости - 1-1.5 кг
  - Вода - 2.5-3 л
  - Лук репчатый - 1 шт. (целая луковица для бульона)
  - Соль, черный перец горошком - по вкусу
- **Для галнаш (галушек):**
  - Мука пшеничная (можно часть заменить кукурузной) - 500-600 г
  - Вода теплая - около 250-300 мл
  - Соль - 1 ч. л.
- **Для соуса (чесночный берам):**
  - Чеснок - 5-7 зубчиков
  - Бульон - 100-150 мл (из кастрюли с мясом)
  - Соль, черный молотый перец - по вкусу

### **Приготовление:**

1. **Мясо:** Мясо тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения и снять пену. Добавить целую луковицу, соль, перец горошком. Варить на медленном огне до готовности мяса (около 1.5-2 часов). Готовое мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать порционными кусками. Бульон процедить.
2. **Галнаш:** В миску просеять муку с солью. Постепенно добавляя теплую воду, замесить крутое, эластичное тесто (как на пельмени). Накрывать тесто пленкой и дать постоять 15-20 минут.
3. **Формирование галнаш:** Тесто раскатать в пласт толщиной около 1 см. Нарезать на полоски шириной 1.5-2 см, затем каждую полоску — на небольшие кусочки (галнаш). Каждый кусочек теста приплюснуть пальцами и провести по нему, чтобы придать характерную форму с углублением или спиралью.
4. **Варка галнаш:** В кипящий подсоленный бульон (или воду) опустить галнаш. Варить после всплытия 3-5 минут. Готовые галнаш откинуть на дуршлаг.
5. **Соус (берам):** Чеснок растолочь с солью в ступке или мелко измельчить. Залить горячим бульоном, добавить молотый перец.
6. **Подача:** На большое блюдо выложить галнаш, сверху — куски мяса. Соус подать в отдельной пиале. Традиционно едят руками, макая галнаш и мясо в соус.



## **Национальное блюдо №2: ХИНКАЛИ (Грузия)**

**Грузия** — это песня земли и неба, воплощённая в горах, виноградниках и тёплых улыбках людей. Страна, где древность дышит в унисон с современностью, а каждое мгновение окрашено вкусом вина, ароматом хачапури и эхом многоголосного хора. Грузинская кухня — это пиршество чувств, где каждый приём пищи превращается в праздник, а каждое блюдо звучит как мелодия родного края.

Это не просто еда: это язык гостеприимства, тысячелетний опыт предков и магия простых, но совершенных сочетаний.

### **История блюда:**

**Хинкали** — гордость грузинской кухни, большие пельмени с ароматным бульоном внутри. Изначально это было блюдо горцев, которые брали с собой в походы мясо и тесто. Со временем хинкали стали символом грузинского застолья. Главный секрет — сохранить бульон внутри!

#### **• Рецепт: Для теста:**

- Мука пшеничная - 500 г
- Вода теплая - около 200-250 мл
- Соль - 1 ч. л.

#### **• Для начинки:**

- Мясо (говядина или смесь говядины и свинины/баранины) - 400-500 г
- Лук репчатый - 1-2 шт.
- Кинза свежая - большой пучок
- Вода (или бульон) - 100-150 мл (для сочности)
- Соль, черный молотый перец - по вкусу

### **Приготовление:**

1. **Тесто:** В теплой воде растворить соль и влить в муку. Замесить крутое, тугое тесто. Месить не менее 10 минут. Затем завернуть тесто в пищевую пленку или пакет и дать "отдохнуть" 30 минут.

2. **Начинка:** Мясо и лук пропустить через мясорубку или очень мелко нарубить. Кинзу мелко нашинковать и добавить к фаршу. Добавить соль и перец. Постепенно влить воду или бульон, тщательно перемешивая, чтобы фарш стал сочным и вязким.

3. **Формирование:** Тесто раскатать в тонкий пласт. Вырезать кружки (примерно 10-12 см в диаметре). В центр каждого кружка выложить столовую ложку с горкой начинки. Собрать края теста "складочками" к центру, формируя мешочек с "хвостиком" наверху. Край тщательно защипнуть.

4. **Варка:** Варить хинкали в большом количестве кипящей подсоленной воды. Аккуратно опускать их по одному, помешивая воду, чтобы они не прилипли ко дну. После повторного закипания варить около 10-15 минут (в зависимости от размера).
5. **Подача:** Подавать горячими, посыпав свежемолотым черным перцем. Едят хинкали руками, надкусывая сбоку, чтобы сначала выпить бульон.



### **Национальное блюдо №3: ЧІЕПЛАТАШ (Ингушетия/Чеченская Республика)**

**Ингушетия** это земля башен и легенд, где каждый камень хранит память веков, а горные вершины касаются небес. Здесь время течёт по-иному: оно сплетено из древних обычаев, чистоты родников и тишины высокогорных долин. Ингушская кухня — это баланс простоты и глубины вкуса, где каждый ингредиент несёт в себе историю народа. **ЧІепалгаш** — не просто блюдо, а душевный привет из сердца Кавказа, воплощение гостеприимства чеченского и ингушского народов.

#### **История блюда.**

**ЧІепалгаш** — еще одно традиционное вайнахское блюдо. Тонкие закрытые лепешки с творогом или картошкой.

Их часто готовят на кефире или кислом молоке, что делает тесто очень мягким. После приготовления лепешки обязательно окунают в кипяток, чтобы смыть нагар от сухой жарки и сделать их нежнее, а затем щедро смазывают сливочным маслом.

#### **Рецепт:**

- **Ингредиенты:** Тесто на чіепалгаш (мука, кефир, сода, соль), начинка — творог с зеленью или картошка
- **Приготовление:** Замесить мягкое тесто, раскатать тонкие лепешки с начинкой внутри. Готовить на сухой раскаленной сковороде. Горячие лепешки окунать в горячую воду на секунду, затем смазывать маслом и складывать стопкой



## **Национальное блюдо №4: ЧУДУ (Республика Дагестан)**

**Дагестан: край, где горы встречаются с морем.**

**Дагестан** это симфония контрастов, где вечные горы спускаются к лазурным волнам Каспия, а древние традиции переплетаются с дыханием современности. Это земля, где каждый поворот тропы открывает новый пейзаж, а каждый дом хранит многовековую историю. **Кухня Дагестана** — это живой гимн земле и народу, где каждый вкус — отголосок горных вершин, морского бриза и многовековых традиций. Здесь не просто едят: здесь празднуют жизнь, делятся теплом и чтят память предков через искусство приготовления пищи.

**Чуду** — одно из самых известных и распространенных блюд дагестанской кухни. Это тонкие или пышные лепешки с разнообразной начинкой, обжаренные на сухой сковороде.

### **История блюда**

Дагестан — это многонациональная республика, где проживает множество народностей, и у каждой есть свой вариант чуду. Это блюдо было ответом на потребность в сытной пище, которую удобно брать с собой в дорогу, в поле или на отгонное животноводство. Начинки меняются в зависимости от сезона: весной и летом используют свежую зелень (свекольную ботву, шпинат, крапиву), а зимой — мясо, картофель, творог или тыкву. Чуду символизирует достаток и гостеприимство дагестанской семьи.

### **Рецепт «Тонкое Чуду с мясом»**

#### **Ингредиенты:**

- **Для теста:**
  - Мука - 500 г
  - Кефир/вода/кислое молоко - около 300 мл
  - Сода - 0.5 ч. л.
  - Соль - 0.5 ч. л.
- **Для начинки:**
  - Фарш (баранина/говядина) - 400 г
  - Лук репчатый - 1 шт.
  - Соль, перец - по вкусу
  - Зелень (кинза) - пучок
- **Для смазывания:**
  - Сливочное масло - для смазывания готовых лепешек

#### **Приготовление:**

1. **Тесто:** Смешать кефир с содой и солью, добавить муку и замесить мягкое, эластичное тесто. Накрыть и дать постоять 20 минут.
2. **Начинка:** Мелко нарезать лук и зелень, смешать с фаршем, посолить и поперчить.

3. **Формирование:** Разделить тесто и фарш на равные части. Сформировать из каждой части теста шарик, в центр положить шарик из фарша. Защипнуть края теста над фаршем.
4. **Жарка:** Аккуратно раскатать шарик в тонкую лепешку по размеру сковороды. Жарить на сухой раскаленной сковороде с обеих сторон до готовности.
5. **Подача:** Готовое горячее чуду окунуть в кипяток (на секунду) или сбрызнуть водой, сложить стопкой и щедро смазать растопленным сливочным маслом.



## **Национальное блюдо №5: ШАХ-ПЛОВ (Азербайджан)**

**Азербайджан:** страна, где Восток дышит легендами. Азербайджан- это перекресток миров, где древние караваны Шелкового пути оставили эхо в узких улочках Баку, а горы хранят тайны тысячелетий.

Здесь солнце золотит виноградники, море шепчет у берегов Апшерона, а в воздухе смешиваются ароматы шашлыка, шафрана и цветущих садов.

Азербайджанская кухня это искусство наслаждения, где каждый приём пищи пре- вращается в праздник, а каждое блюдо признание в любви к жизни.

Здесь не просто едят:здесь чувствуют, вспоминают, делятся, и каждый вкус становится нитью, связывающей поколения.

**Шах-плов**, или «королевский плов», является жемчужиной азербайджанской кухни. Это не просто плов, а целое кулинарное произведение искусства, которое подают на праздничный стол.

### **История блюда.**

Блюдо получило свое название благодаря роскошному внешнему виду, напоминающему корону (отсюда "шах"). Его главная особенность — это способ приготовления в казане, выстланном тонкими листами лаваша или тестом (газмах). Внутри томится рассыпчатый рис (басмати или другие сорта) с мясом, сухофруктами и специями. Это блюдо объединяет в себе богатство азербайджанской земли — рис, мясо, фрукты и специи.

### **Рецепт «Шах-плов» (упрощенный)**

#### **Ингредиенты:**

- Рис басмати - 400 г
- Баранина/говядина - 500 г
- Лук - 2 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Сухофрукты (курага, изюм, чернослив) - по 50 г
- Топленое масло - 100 г
- Лаваш тонкий - 3-4 листа
- Специи (шафран, куркума), соль, перец - по вкусу

#### **Приготовление:**

1. **Рис:** Промыть рис до прозрачной воды. Отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
2. **Начинка:** Мясо нарезать кубиками, обжарить с луком и морковью. Добавить сухофрукты, соль, перец, немного воды и тушить до мягкости.
3. **Сборка:** Казан или кастрюлю с толстым дном смазать маслом. Выстелить дно и стенки листами лаваша внахлест, чтобы свисали края.

4. **Слои:** Выложить слоями рис и мясную начинку, чередуя. Сделать настой шафрана и полить слои.
5. **Запекание:** Завернуть свисающие края лаваша внутрь, плотно закрыть крышкой. Запекать в духовке при 180°C около 1 часа 15 минут.
6. **Подача:** Готовый плов аккуратно вынуть из казана (он держит форму благодаря хрустящему лавашу) и подать на большом блюде.



## **Национальное блюдо №6: ХАШ (Армения)**

**Армения:** земля огня, камня и бессмертных песен.

**Армения** это древняя душа мира, высеченная в базальте и оплавленная вулканическими огнями. Страна, где каждый холм хранит эхо молитв, а ветер несёт запах цветущих абрикосов и дымка от тандыров. Здесь время не течёт, оно слоями оседает в камне, превращаясь в легенды, храмы и мелодии дудука.

**Армянская кухня** это живой свиток истории, где каждый вкус строка древнего эпоса, а каждое блюдо дар вулканических почв, горного воздуха и неустанного труда. Здесь едят не спеша, говорят с уважением, а трапеза превращается в ритуал, связывающий поколения.

**Хаш** — легендарный армянский суп, который является не просто едой, а целым ритуалом. Это густой, наваристый бульон из говяжьих ножек и рубца.

### **История блюда.**

Название «хаш» происходит от армянского слова «хашел» — варить. Изначально это было блюдо бедняков, которые использовали в пищу части туши, остававшиеся после продажи мяса. Со временем хаш стал культовым блюдом, символом утреннего застолья, братства и силы духа. Его принято есть рано утром, до восхода солнца, в компании друзей и обязательным сухим лавашем и толченым чесноком.

### **Рецепт «Хаш»**

#### **Ингредиенты:**

- Говяжьи ноги - 1-2 шт.
- Говяжий рубец (по желанию) - 500 г
- Вода - много (для длительного вымачивания и варки)
- Чеснок, соль, сухой лаваш - для подачи

#### **Приготовление:**

1. **Вымачивание:** Говяжьи ноги тщательно очистить, разрубить и вымачивать в холодной проточной воде не менее 12-24 часов, периодически меняя воду. Рубец также тщательно промыть.
2. **Варка:** Залить ноги и рубец свежей водой и варить на самом медленном огне без добавления соли, не допуская бурного кипения, в течение 8-12 часов, пока мясо не начнет легко отделяться от костей.

3. **Подача:** Готовый хаш подают очень горячим в глубоких тарелках. Отдельно подают растолченный чеснок с солью, сухой лаваш, свежую зелень и маринованные овощи. Едят, кроша лаваш прямо в горячий бульон.



*Кавказская кухня: симфония вкусов, традиций и гостеприимства!*

*Кавказская кухня это многоголосый хор народов, где каждое блюдо звучит как народная песня: с силой гор, нежностью долин и теплом очага.*

*Это не просто еда-  
это ритуал общения, где за общим столом стираются границы, а вкус становится языком души!*

*Всем желаем приятного аппетита!*

[illegible]A red apple with a green leaf is positioned in the bottom left corner of the page. The apple is stylized with a simple green stem and leaf. The background of the page is a light cream color with horizontal ruling lines.

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

A red apple with a green leaf is positioned in the bottom left corner of the page. The apple is stylized with a simple green leaf and a brown stem. The background of the page is a light cream color with horizontal lines for writing.

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

A red apple with a green leaf is positioned in the bottom left corner of the page. The apple is stylized with a simple green leaf and a brown stem. The background of the page is a light beige color with horizontal lines for writing.

[illegible]A red apple with a green leaf is positioned in the bottom left corner of the page. The apple is stylized with a simple green leaf attached to its stem. The background of the page is a light cream color with horizontal lines for writing.

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.

A red apple with a green leaf is positioned in the bottom left corner of the page. The apple is stylized with a simple green leaf attached to its stem. The background of the page is a light cream color with horizontal lines for writing.