

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Кафедра технологического оборудования животноводства
и перерабатывающих производств

Е.И. Слезко, В.Е. Гапонова, А.И. Купреенко, Х.М. Исаев

ИСТОРИЯ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ

Методические указания
для студентов очной и заочной форм обучения
по направлению подготовки
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания



Брянская область, 2023

УДК 640.4 (076)
ББК 36.99
И 85

История белорусской кухни: методические указания для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания / Е. И. Слезко, В. Е. Гапонова, А.И. Купреенко, Х. М. Исаев. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2023. – 39 с.

Пособие подготовлено для контроля знаний студентов очной и заочной форм, обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания и предназначены для изучения дисциплины Технология блюд национальной и мировой кухни.

Рецензенты: к.т.н., доцент кафедры технологического оборудования животноводства и перерабатывающих производств Исаев С.Х.;
главный технолог ООО "ППК "ВРЕМЯ ЕСТЬ" Кривоножко В.А.

Рекомендовано к изданию методической комиссией инженерно-технологического института, Брянского ГАУ протокол № 3 от 25 октября 2023 года.

© Брянский ГАУ, 2023
© Коллектив авторов, 2023

Содержание

Введение	4
1 Народная кухня белорусов: история и особенности	6
2 Белорусская кухня в древности	8
Контрольные вопросы	37
Рекомендуемая литература	38

Введение

Белорусская кулинария устойчиво сохраняет национальные традиции. Из глубины веков до наших дней дошли многие самобытные блюда. Широко известны далеко за пределами Беларуси драники, пачисты, холодник, затирка, мачанка, жур... Особенно популярен у белорусов картофель, который называют в народе «вторым хлебом». Он является непременным атрибутом белорусского национального стола. Из него готовят бульбяники, драники, комы, запеканки, клецки, картофельную бабку. Из мясных блюд наиболее известны многим пачисты, мачанка, студень, смаженка, колбасы. Широко используются в белорусской кухне грибы, лесные ягоды и травы, речная рыба. Пряности – чеснок, перец, петрушку – в белорусской кухне используют умеренно.

О том, сколько на самом деле существует белорусская кухня, не знает никто. Было установлено, что самостоятельность она приобрела в XIX веке, после чего и стала развиваться своим путем, отстаивая при этом свои кулинарные традиции. Кстати, это не помешало ей сохранить рецепты, по которым белорусские хозяйки готовили свои блюда еще 500 лет назад.

Однако, согласно публикациям Елены Микульчик – эксперта белорусской кухни, процесс ее зарождения начался еще в языческие времена. Лучшее тому подтверждение – вкусности, которые существовали тогда и которые дошли до нас – пряники, кулага, овсяный кисель. Возможно, их было больше, однако, ввиду того, что вопросы кулинарии не поднимались в летописях, говорить об этом с уверенностью не приходится.

Известно, что белорусскую кухню сформировали славянские племена, которые жили на территории современной Беларуси. Занимаясь животноводством, собирательством, охотой, рыболовством, земледелием и пчеловодством, они определили основной набор продуктов, из которого впоследствии и было сформировано меню этого народа. Издревле в него входили зерновые (рожь, просо, лен, ячмень, горох, овес, конопля), овощи, фрукты, ягоды, грибы, некоторые съедобные растения, бобовые, мясо домашних и диких животных, сало, мед, рыба, в том числе и привозная, морская.

Позже на формирование белорусской кухни влияли кулинарные традиции кухонь соседей и не только – русской, еврейской, украинской, польской, литовской, французской, итальянской, немецкой и т. д. Но самое интересное, что белорусы перенимали рецепты новых блюд, а затем приспособливали их к своей кухне.

Была в ней и своя изюминка – нечто, что отличало ее от кухонь других славянских народов. Это полное отсутствие сладостей и молочных блюд. На территории этой страны они успешно заменялись подслащенными напитками, например, ягодными и овсяными киселями, и всевозможной выпечкой.

1 Народная кухня белорусов: история и особенности

Белорусская кухня имеет многовековую очень богатую и интересную историю.

Она формировалась под влиянием исторических событий Беларуси, географического положения и погодных условий. У нее много общего с кухней окружающих белорусов славянских народов – русских, украинцев, поляков. Также она испытала известное влияние кухонь своих соседей – литовцев и латышей. Белорусская кухня устойчиво сохраняет национальную специфику, которая издавна зависела от специализации хозяйства: производства зерна, картофеля, мяса, молока, овощей.

Белорусская национальная кухня зародилась еще в давние языческие времена и имеет богатую историю и многовековые традиции.

Белорусы располагали сравнительно небольшим набором продуктов, но смогли создать уникальную Национальную кухню благодаря своей фантазии и любопытству. Смешивая разные, на первый взгляд несовместимые продукты, используя несколько способов обработки в одном рецепте, белорусы создавали новые блюда.

Характерные черты выделяют белорусскую кухню среди кулинарных традиций других стран, придают ей колорит и очарование.

К примеру, белорусская кухня отличается довольно сложной и длительной обработкой продуктов. Тушение, томление, запекание, варка, бланширование, жарение – эти приемы могут чередоваться в одном рецепте.

Во многих национальных блюдах используются различные виды муки – овсяная, гречневая, гороховая, ржаная, их смеси.

Причем мука – не только основной ингредиент (лепешки перепеча, специфические белорусские блины из нескольких видов муки, гороховые оладьи и т.д.), но и добавка-загуститель ("заколота" для супов). Тесто в Беларуси издревле замешивали без дрожжей.

В рецептах белорусской кухни – огромное количество разнообразных

блюд из овощей. Многие из них, несмотря на славянскую основу, уникальны.

Например, суп жур (постный, молочный или мясной) на основе овсяного отвара, поливка (жидкий суп из крупы и овощей), морква (суп из моркови), грыжанка (суп из брюквы), гарбузок (суп из тыквы).

Особая гордость национальной кухни – традиционный белорусский хлеб, который выпекается из ржаной муки без дрожжей, на специально выращенной закваске.

Белорусский хлеб по весу более тяжелый, с приятной вкусовой "кислинкой". В старинных рецептах используются разные добавки: тмин, льняное семя, семечки. Сам хлеб нередко выпекался на "подушке" из листьев березы, дуба...

Настоящего расцвета белорусская национальная кухня достигла во времена Великого княжества Литовского. С этого времени в национальной кулинарии тесно переплелись славянские, балтийские, еврейские, а отчасти и немецкие корни.

Белорусская кухня богата и разнообразна, и имеет долгую историю. Она сочетает в себе традиции различных народов, которые жили на этой земле. Белорусская кухня отличается большим разнообразием продуктов и готовых блюд.

История белорусской кухни насчитывает несколько веков. Самые древние белорусские рецепты были созданы во времена Киевской Руси. В то время белорусская кухня была простой и состояла в основном из зерновых продуктов, молока, мяса, овощей и фруктов, которые были доступны на этой земле.

С течением времени белорусская кухня эволюционировала и впитала в себя влияние других культур. Так, например, после присоединения Беларуси к Российской империи, в белорусскую кухню вошли блюда русской кухни, а после Второй мировой войны, белорусская кухня обогатилась элементами еврейской кухни и кухни стран бывшего Советского Союза.

Особенности белорусской кухни заключаются в использовании множества зерновых продуктов, молочных продуктов, картофеля и грибов. Домашнее молоко, сметана и творог являются основными ингредиентами

многих белорусских блюд. Белорусская кухня также известна своими мясными блюдами, особенно говяжьим мясом и свининой. Нельзя забыть и о белорусских соленьях, которые готовятся из свежих и маринованных овощей.

Народная кухня белорусов является частью национальной культуры и отражает историю и образ жизни народа. Она продолжает сохраняться и развиваться, передавая свои традиции и рецепты из поколения в поколение. Поэтому, попробовав белорусскую кухню, можно погрузиться в богатую историю этой страны и насладиться ее уникальным вкусом.

Изначально, независимо друг от друга развивались восточная и западная кухни Беларуси. Одну приветствовали православные белорусы, которые составляли простой люд, другую – поляки и литовцы – дворяне с католическим вероисповеданием. На столах у первых было максимум зерновых, овощей и фруктов, на столах у вторых – обилие мясных блюд.

С начала XVII века на территории этой страны начал выделяться новый социальный слой – мещане. Бывшие ремесленники и мелкие чиновники с еврейскими корнями, они привносили нечто свое в развивающуюся белорусскую кухню.

Все эти изменения не прошли бесследно для нее. Их результатом стали одни и те же яства, которые с этих пор готовились по-разному в разных регионах страны.

2 Белорусская кухня в древности

Белорусская кухня имеет древние корни, которые уходят в глубину веков. Она сформировалась под влиянием различных этнических групп, которые населяли территорию Беларуси. Здесь можно встретить следы литовской, польской, русской и украинской кухни.

Основными продуктами питания в древности были злаки, овощи, грибы, ягоды и рыба. Именно они обеспечивали древних белорусов необходимыми питательными веществами в течение всего года.

Важным элементом белорусской кухни в древности был хлеб. Хлеб был не только основным продуктом питания, но и символом достатка и благополучия. Каждая семья самостоятельно выпекала свой хлеб. Преобладали ржаной и овсяный хлебы, из которых готовились каши, вареники и другие блюда.

Одной из особенностей древней белорусской кухни являлось использование молока и молочных продуктов. Молоко использовалось для приготовления различных блюд, в том числе каш, сыров и кисломолочных напитков.

В древности широко использовались также грибы. Грибы собирали в лесу и использовали для приготовления супов, соусов и начинок для пирогов. Белорусская кухня славится своими вкусными грибными блюдами.

Также на белорусском столе не обходилось без мяса. В древности употреблялись говядина, свинина, баранина и птица. Мясо готовили на огне или запекали в печи. Из него готовились супы, жаркое, рагу и другие блюда.

Древние белорусы умели готовить и разнообразные сладости. Использовались мед, ягоды, сухофрукты, медовые пряники и печенье. Эти сладости часто употреблялись в качестве десерта или во время праздников.

В древности белорусская кухня имела свои особенности и была богата на разнообразные продукты. Она отражала особенности культуры и традиций древних белорусов, и до сих пор остается популярной и любимой.

Как и в других славянских кухнях, в белорусской супы представлены несколькими видами: холодные и горячие.

Горячие супы - большей частью мучные, овощные, овоще-крупяные с использованием кислой основы (кваса или сыворотки), свинины и сала.

При этом преобладают загущенные супы. К ним относятся, в частности, весьма распространенный суп-"капуста" - среднее между русскими щами и украинским борщом. В его состав, кроме капусты, входят свекла (включая молодую ботву), репа, щавель, сныть.

В качестве кислой основы в "капусте" часто используется молочная сыворотка.

С помощью сыворотки готовят и смешанный крупяно-овощной жидкий суп - поливку.

Другие виды загущенных супов - несколько разновидностей крупени (или крупника), грыжанка, гарбузок и морква (три последние соответственно на основе брюквы, тыквы и моркови).

На мучной основе готовят специфический белорусский суп жур, в котором основу составляет овсяная цежа, придающая журу характерную консистенцию жидкого киселя и особый кисловатый привкус.

Холодные супы - хладник и грибной квас - готовят на кислой основе.

Жур - специфический вид супа. Чтобы приготовить любой из вариантов жура (постный, молочный или мясной), необходимо, прежде всего, приготовить основу - овсяную цежу, т.е. жидкий процеженный раствор овсяной муки. Цежу используют как полуфабрикат для приготовления жура. Примерно из 1 л воды получается около 0,5 л цежи.

Готовый жур всегда подают только горячим вместе с отварным картофелем, сдобренным в зависимости от вида жура разной вологой, т.е. соответствующим видом жиров - конопляным соком (молоком), сливочным маслом или свиным топленым нутряным салом (здором).

Блюда из мяса и домашней птицы. Немалое место в пище белорусов занимают мясные блюда, особенно свинина, свиное сало, а после него - баранина и только на третьем месте - говядина. Народная поговорка гласит: "Як няма рыбы смачней лининки, дак няма мяса добрей свининки". Просоленное свиное мясо - самостоятельное блюдо в белорусской кухне. Сало же любят слегка прикопченное, со шкуркой. Едят его преимущественно зимой, замерзшее, холодное - режут тонкими ломтиками, закусывая луковицей или чесноком. Шкварки употребляют реже в противоположность украинцам. Распространена также полукопченая домашняя колбаса, в том числе и кровяная. Ее делают только из крови кабана. Широко используются внутренности (ливер, или вантробки). Праздничным мясным блюдом является пячисто, изготавливаемое из крупных кусков мяса лучших частей. Праздничные блюда готовят также из домашней птицы, главным образом из гусей. Мясо среднего качества используют небольшими кусочками в мясоовощных и мясогрибных блюдах.

Пячисто - это крупные куски мяса, чаще всего окорок, поясничная часть крупного животного, а иногда и целые тушки мелких животных и птицы, приготовленные целиком.

Пячисто готовят из говядины, кабаньего мяса, молочного поросенка, телячьей задней части, из целого зайца, гуся, индейки.

Пячисто может быть тушеное (в закрытой посуде), жареное (на открытой сковороде или листе), а также отварное (вынутое из супа и помещенное на некоторое время в жаркую печь).

Для пячисто берут такое мясо, которое после забоя отвисает не менее недели, и его после этого не моют и прямо кладут на глубокую сковороду (латку), присаливают, посыпают пряностями (майораном, кориандром, луком, перцем, чесноком), поливают затем несколькими ложками кипятка и ставят с закрытой крышкой в жаркую печь или духовку.

Вокруг пячисто пустоты на латке обычно засыпают картофелем. Этот способ приготовления - тушение - излюбленный в белорусской кухне.

Моканка вяндличная, или прижанина. Готовят обычно из разнообразных мясных изделий - копченых, полукопченых, соленых: из свиного сала, бекона, ветчины, корейки, копченой грудинки, свиной полукопченой колбасы и т.п., как правило, на моканку идут обрезки этих продуктов, оставшиеся после приготовления других блюд, и особенно обрезки с костей, которые нельзя использовать иначе. Поэтому даже тогда, когда используют целые продукты, мясо в моканку нарезают очень мелко - маленькими кусочками, мелкими кубиками или тонкой соломкой. Остальные компоненты моканки - топленое нутряное сало, мука и вода. А из присмаков, т.е. сдабривающих добавок, - лук, грибы, укроп, реже перец и майоран. Если моканку готовят как самостоятельное блюдо, то допускается введение в нее заколоты - картофеля, капусты, репы. В этом случае овощи сначала отваривают припусканием, а затем в мелко нарезанном виде вводят в горячую моканку.

Заколоту можно подавать к моканке совершенно отдельно. В этом случае овощи могут быть печеными, а не только вареными и подают их целыми или крупными кусками, политыми иногда топленным салом или маслом.

Рыбные блюда. Хотя рыбу в Белоруссии едят довольно часто, рыбные блюда национальной кухни не отличаются разнообразием. Они чрезвычайно просты. Помимо юшки, т.е. по своему составу обычной ухи с картофелем, рыбу отваривают (припускают), запекают целиком, сушат (в Полесье) без особых приемов и приправ. Оригинальным рыбным блюдом можно считать рыбные галки - вид клецок, величиной с грецкий орех.

Картофельные блюда. Особенностью картофельных блюд белорусской кухни является, во-первых, преимущественное использование в них тертого, а не целого картофеля, во-вторых, несколько способов приготовления тертой картофельной массы и, в третьих, применение обязательно комбинированной тепловой обработки. Целый картофель употребляют лишь в двух видах - отваренный в мундире (по-белорусски он называется солоники, так как его едят густо посыпая солью) и тушеный

Блюда из тушеного картофеля называются тушанкой или смажениками. Смаженики вкуснее и нежнее, потому что готовят их, как правило, только из молодого картофеля. На востоке Белоруссии, в Витебской области, это различие не соблюдается - там все блюда из тушеного картофеля называются тушанкой.

Основное внимание тех, кто впервые знакомится с белорусской кухней, следует обратить на различные виды картофельной массы, свойственные белорусской кулинарии, из которых получают большинство картофельных блюд. Различают таркованную, клинкованную и варено-толченую картофельные массы и их комбинации с мукой, дрожжевым тестом, друг с другом и с содой. Картофель, натертый на терке и не отжатый после этого, а используемый в дальнейшем приготовлении вместе с выделившимся соком.

Клинкованная масса - тертый сырой, картофель, тщательно, полностью отцеженный в клинке, т.е. в мешочке конусовидной формы из тонкого холста (полотна) или из тройного слоя марли. Клинковый мешочек рассчитан на 2-2,5 кг массы.

Варено-толченая масса - обычное пюре из отварного картофеля.

Таркованную массу чаще всего применяют в комбинации с варено-толченой или же с мукой, а также с дрожжевым тестом; к клинкованной массе, наоборот, чаще добавляют соду и небольшое количество муки.

Тепловая обработка масс включает обычно две, а иногда и три стадии - сначала легкое (первичное) отваривание или обжаривание, а иногда и то и другое, затем тушение или томление уже отваренных (или обжаренных) изделий. В результате простые и в сущности совершенно одинаковые по исходному сырью картофельные блюда приобретают различный вкус, иногда совершенно заставляющий забыть их "картофельное происхождение".

Приведем рецепты нескольких блюд из целого (не тертого) картофеля, а также пять типов блюд из тертого картофеля.

Блюда из картофельного пюре (варено-толченой массы). Среди этих блюд наиболее характерны толча, комы и гульбишники.

Толча. Толченный отварной картофель заправляют салом (или маслом), а также растительным маслом, сырым или жареным луком, кислым или свежим молоком в произвольных пропорциях. Едят такое пюре (в отличие от классического в него не добавляют яиц) с кислой капустой, солеными огурцами, пахтаньем, сметаной. Иногда толчу выкладывают на сковороду, смазывают сверху сметаной и ставят в духовку для образования корочки.

Комы. Отварной картофель готовят, как для толчи, но добавляют творог, мак, вареную тыкву, а затем из такой толчи делают шарики величиной с небольшое яблоко, смазывают слегка взбитым белком, обваливают в муке и слегка поджаривают (поджаривают) на сковороде с маслом.

Гульбишники (бульбишники). Гульбишники - картофельное пюре, отличающееся от обычного, прежде всего тем, что в него вводят для повышения клейкости муку (ржаную или пшеничную), кроме того, гульбишники сдабривают либо молочными, либо растительными жирами, а также яйцами. Пропорции добавок всегда бывают произвольными. Сейчас гульбишники не отличить от обычного картофельного пюре, поскольку в него тоже добавляют жиры или молочные продукты. Однако в белорусской кухне

есть три основных типа гульбишников. заслуживающих внимания, они имеют вкусовые отличия и могут употребляться как самостоятельные блюда и гарниры к мясным блюдам.

Подготовленное картофельное пюре выкладывают на смазанную маслом сковороду, слегка запекают в духовке (около 10 мин), затем смазывают сверху сметаной или маслом и закрывают на 2-3 мин крышкой для упревания.

Овощные блюда. Чисто овощные блюда слабо разработаны в белорусской кухне, хотя различных овощей в сыром и отваренном виде в качестве добавок к мясным блюдам и самостоятельно, на закуску употребляется достаточно.

Излюбленными овощами, не считая картофеля, являются капуста, морковь, горох, брюква, редька.

Мучные блюда. Драчены. Мучное блюдо белорусской кухни, распространенное также среди русского населения северо-западных областей России. В прошлом драчена считалась лакомым, не повседневным, а праздничным блюдом. В отличие от других мучных блюд на нее шла не только черная мука (ржаная), но и половина белой (пшеничной). Кроме того, в драчену входило гораздо больше яиц, молока и масла, чем в другие мучные блюда.

Драчена отличается не только особым соотношением муки, молока и яиц, но и особой, лишь ей присущей технологией. Настоящую белорусскую драчену пекут из уторного теста, т.е. не полностью подошедшего, а лишь слегка закисшего. Оно-то и заменяет у драчен дрожжи. Готовят его предварительно из ржаной муки с небольшим количеством воды. Если уторной кислоты к концу выдержки теста, т.е. через 3-4 ч или более, недостаточно или драчену хотят сделать быстрее, то к тесту добавляют опять-таки не дрожжи, а либо не много кваса, либо молочной сыворотки, т.е. делают тесто слабокислым. Это одна из основных особенностей драчен. После такой предварительной подготовки ржаное драченочное тесто разводят цельным молоком и к нему прибавляют какую-либо дополнительную муку - ячменную, гречневую или пшеничную.

Правда, возможны и пресные драчены, не на уторном тесте, но в этом

случае их всегда делают из пшеничной муки с большой долей молока и яичными белками. В этом случае на первый план выступает другая технологическая особенность приготовления драчен. Дело в том, что входящие в нее компоненты не просто механически смешивают, а каждый из них предварительно обрабатывают - тщательно растирают, а затем все вновь растирают или взбивают вместе со всем тестом. Чем тщательнее, дольше и тоньше растерт каждый компонент драчены, тем она лучше, пышнее и вкуснее.

Готовое для драчены тесто по консистенции немного плотнее блинного. Его свободно берут ложкой, вливают на сковороду (глубокую). При этом толщина налитого слоя теста 1-1,5 см, а во время выпечки тесто подходит до толщины 3-4,5 см, т.е. примерно втрое.

Тепловая обработка драчены также имеет свои особенности - она требует ровного, легкого жара, поэтому драчену следует выпекать в русской печи, преимущественно на вольном духу. Однако можно выпекать драчену и в духовке газовой плиты, на умеренном или еще лучше на слабом огне примерно в течение 20-30 мин (колебания во времени выпечки могут составлять 5-10 мин в ту и другую сторону в зависимости от состава драчены и температуры печи).

Каждую испеченную драчену смазывают сверху салом или маслом и накладывают одна на другую в глубокую посуду до тех пор, пока не испечены все. Едят драчены с маслом, сметаной, медом в зависимости от состава теста драчены.

Клецки - мучные изделия, в которые в качестве дополнительных компонентов входят обязательно масло, яйца и иногда молоко. Они напоминают галушки. Первоначально их готовили, как и галушки, из довольно плотного теста. Эти клецки носили название "катаных": тесто резали на кусочки величиной с лесной орех, катали из них в руке шарики и затем оставляли эти шарики на полчаса-час вянуть и только затем бросали в кипяток.

Однако большее распространение получил другой вид клецок - с начинкой, или "клецок с душами", когда в каждую катаную клецку вдавливали маленький кусочек сала.

Городская кухня, особенно на западе Белоруссии, пошла, однако, дальше

по пути разработки клецок как особого кушанья. Их стали готовить также из мелких круп и картофеля. Но главное - тесто для клецок получило более разреженную консистенцию, поэтому они стали не только значительно нежнее галушек, но и отличаются иным вкусом. Ближе к клецкам стоят "галки", т.е. клецки, в состав которых входят творог, рыбный или раковый фарш, замешиваемые непосредственно в тесто, отчего последнее получается чуть более плотным по консистенции (при разреженном тесте фарш может выпасть).

Что же касается своеобразной консистенции клецок, то она достигается, во-первых, более жидким разведением теста и наличием в нем не воды, а молока, сливок, масла, делающих тесто особенно нежным и эластичным, а, во-вторых, рядом технологических приемов, которые в основном и создают неповторимый вкус клецок, их отличие от других видов мучных изделий. Главный из этих приемов - тщательное растирание и взбивание теста и его компонентов, особенно яиц, которые вводят отдельно, желток и белок, и не одновременно, а в определенной последовательности. Другим приемом, увеличивающим объем клецок, служит варка их в подсоленной воде обязательно под крышкой, на медленном огне. Это дает возможность клецкам "разрастись" и в то же время не развалиться.

В белорусской национальной кухне клецки делают из смеси ржаной и гречневой муки, ржаной и ячменной, взятых в равных частях. Иногда используют либо только гречневую муку, либо сочетание картофельного пюре с мукой, либо манную крупу.

Клецки могут быть простыми и заварными. Для заварных клецок муку заваривают. Этот прием требует несколько иных пропорций муки и других компонентов и вносит дополнительное разнообразие во вкусовую гамму клецок.

Порядок приготовления простых клецок. Масло (или топленое сало), а иногда и молоко или сливки растирают с яичными желтками добела, в эту массу постепенно, все время продолжая растирать, добавляют маленькими порциями муку и воду. Затем тесто солят, сдабривают пряностями, вводят в него взбитые яичные белки, все еще раз растирают и из полученного теста с

консистенцией кашицы-размазни отделяют небольшие кусочки, обычно в половину чайной ложки, смоченной в воде, опускают их в кипящую подсоленную воду (2 ч. ложки соли на 1 л воды) и отваривают на медленном огне под крышкой около 5 мин. Готовые клецки всплывают на поверхность.

В зависимости от общего состава, характера муки и внесенных пряностей, соли или сахара клецки могут быть использованы как наполнители в различные супы, гарниры к мясным блюдам, а также как самостоятельные вторые блюда. В белорусской кухне их чаще всего используют как самостоятельное блюдо и подают облитыми топленным салом со шкварками и жареным на сале луком.

Сладкие блюда и напитки. В классической белорусской кухне почти нет сладких блюд. Их роль выполняют отчасти напитки (различные фруктовые квасы), отчасти сложеное тесто (солодуха) и кулага. Ягоды и фрукты употребляют обычно в их естественном, свежем виде. Любят в Белоруссии летом и осенью печеные яблоки с сахаром, а также землянику и малину с молоком и с сахаром. Весной пьют соки березы и клена. Эти соки - берька и кляновик - и квасы из них являются белорусскими национальными напитками.

Своеобразие белорусской кухни, прежде всего, определялось географическим местоположением страны. Соседство с крупными государствами проявлялось в сходстве белорусской кухни с кухнями России, Литвы, Украины и Польши. Прибавьте к этому различия между кулинарными предпочтениями господствующих классов и шляхты и остальной части населения. Предпочтения первых складывались под влиянием великопольской и немецкой кухни, в то время как на кухню мещан, ремесленников и всего местечкового люда оказала влияние корчемная кухня евреев, массовое переселение которых в пределы Белоруссии началось в XVII в. Основу этой кухни составляли блюда из тёртого картофеля - драники, колдуны, драчена, картофельные запеканки и бабка. Различают три способа тёрки картофеля и типа получившейся картофельной массы. Первый, таркованная масса, когда сырой тертый картофель, после натирания не отцеживают, а используют вместе

с выделившимся соком. Второй вариант, клинкованная масса - сырой тертый картофель после натирания отцеживают. Третий вариант, варено-толченая картофельная масса - картофельное пюре. В белорусской кухне активно использовалась "черная мука" различных видов - овсяная, ржаная, ячменная, гречневая и гороховая. Для хлеба шла ржаная мука, а для всех других мучных изделий - в основном овсяная. Белорусские "блины" - расчинные, приготовленные из овсяной муки, совершенно не похожи на русские. Их пекут из расчина, т.е. раствора муки с водой, самопроизвольно закисшего. Пироги же вообще не были свойственны белорусской кухне ни в какой форме. Что касается молочных блюд, то распространены разнообразные кисломолочные продукты - творог, сметана, сыворотка, масло. Их используют как "забелки", "закрасы" и "вологи" во многие блюда, в состав которых входят мука, картофель, овощи или грибы. Свинину в основном используют для домашних колбас и вяндлины - слабокопченой ветчины или корейки. Нежирную свинину, а также баранину запекают крупными кусками - национальное белорусское блюдо пячисты. Среди мясных блюд популярен бигус - мясо, тушёное с капустой. Из алкогольных напитков известны водка (гарэлка), зубровка (настойка на водке), крамбамбуля (напиток на основе водки и мёда). Из ягод и фруктов готовят кулаги, кисели, квасы, пюре, запеканки.

Если беглым взглядом окинуть историю кулинарии страны, можно заметить: готовить здесь умели и любили. Искусство приготовления пищи развивалось на протяжении столетий, совершенствовалось и передавалось из поколения в поколение. Роль хозяйки была исключительная. Ей необходимо было владеть всеми секретами кулинарного искусства. Особое значение имел богатый народный опыт бережного и максимально экономного расходования продуктов, их рациональной обработки и разумного использования некоторых остатков.

Отличительную особенность белорусской народной кулинарии придавали группы продуктов, которые выполняли определенную роль во время приготовления традиционных белорусских блюд: приварки, заколоты, волога, закрасы, присмаки.

Приварки - это продукты, которые составляли основу блюда по количеству и по всей решающей роли в нем. Их роль в основном выполняли разные виды круп (пшеничная, перловая, гречневая), а также некоторые виды овощей (капуста, свекла, морковь, брюква). Очень часто в белорусской кулинарии многие блюда получали свое название от названия приварки - "капуста", "крупник", "бручка" и др.

Заколоты - продукты, основное назначение которых - загустить блюдо. Их роль обычно выполняли разные виды муки в зависимости от характера блюда или местного вкуса либо картофель, крахмал. Муку добавляли только к жидким блюдам - супам, а картофель - ко вторым, более плотным, особенно жирным.

Волога - продукты, которые использовали для улучшения качества приготавливаемых блюд, их калорийности и внешнего вида. Эту роль выполняли разные виды жиров: сметана, топленое сливочное масло и внутреннее сало, подсолнечное или льняное масло, реже молоко (свежее и кислое). Вологу добавляли в блюдо после его приготовления в большинстве случаев непосредственно во время приема пищи.

Закрасы - продукты, которые украшали блюдо и придавали ему основной вкус и питательность. К ним относились мясо, сало, рыба, грибы.

Присмаки - продукты, которые использовали как дополнение для улучшения вкусовых качеств блюда. Присмаки делали его более привлекательным и своеобразным. В их число входили следующие пряности: лук, чеснок, укроп, тмин, черный перец, лавровый лист, семена кориандра.

Эти группы продуктов и по сей день используют для приготовления первых и большинства вторых блюд белорусской кухни. Традиционно на завтрак пекли блины из муки, жарили драники из картофеля, варили картофель, готовили блюда из яиц, которые ели с хлебом.

Для приготовления мучных блюд использовали различные виды "черной муки" (ржаной, овсяной, ячменной, гречневой, гороховой). Часто смешивали муку двух видов: ржаную и ячменную, овсяную и гречневую. "Белую муку"

(пшеничную) применяли значительно реже: в основном для приготовления праздничных и обрядовых блюд. Ржаная мука широко использовалась для выпечки хлеба, который был основным продуктом питания. С него начинался и заканчивался завтрак, обед и ужин. Приготовление хлеба считалось священным действием, которое сопровождалось соответствующими обрядами и оберегами. Хлеб почитали как символ материального благополучия, с детства воспитывали чувство уважения и бережливости к нему.

Традиционные белорусские блюда. Белорусская кухня богата разнообразием традиционных блюд. Она сочетает в себе элементы славянской, европейской и восточной кухонных традиций. Белорусы готовят множество блюд из мяса и овощей, используют зерновые и молочные продукты, а также местные грибы и ягоды.

Одним из самых популярных блюд в белорусской кухне является **дражжы**. Это вареники с картофелем или грибами, которые нарезаются на кусочки и обжариваются на сковороде с луком и салом. Дражжы подаются с сметаной и зеленью.

Еще одно излюбленное белорусское блюдо – **мясо по-белорусски**. Говядина, свинина или курица тушатся с луком, морковью и специями до готовности. Получившееся мясо подается с гарниром из картофеля или кашей.

Белорусская кухня также известна своими пирогами. Самый известный – **пирог здобной**. Он готовится из слоеного теста с начинкой из сладкой творожной массы с добавлением сухофруктов и орехов. Здобной подают с сметаной или сгущенным молоком.

Очень популярна в Беларуси **картошка по-деревенски**. Картофель нарезается тонкими ломтиками и жарится на сковороде с луком и специями до золотистой корочки. Это блюдо отлично подходит к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо.

Белорусы также любят готовить супы. Один из самых популярных – **мясной борщ**. Он готовится из квашеной капусты, свинины и овощей. Борщ подается с помидорами и сметаной.

Клецки. Немногие знают, что привычные нам клецки, которые готовятся из теста и добавляются в супы, являются традиционным блюдом европейских кухонь. В белорусской же, они готовятся из картофеля и фарша, сформированных в шарики и отваренных. Подается такое блюдо со сметаной.

Картофельная бабка – блюдо, приготовленное из тертого картофеля и грудинки, запеченных в духовке.

Бигос – блюдо из квашеной капусты и мяса. Популярно не только в Беларуси, но и в Польше, Литве и других странах.

Мачанка – бывает молочной и мясной. Первая готовится из творога, молока и сливок и используется как своеобразный соус для макания драников, блинов или отварных овощей. Вторая – разнообразных мясных обрезков, которые запекаются и подаются как самостоятельное блюдо.

Холодник – холодный овощной суп, приготовленный на кефире.

Колдуны – мелкие пельмени, чем-то напоминающие белорусские клецки.

Кныш – пирог с творогом, вареньем или шкварками.

Квашеная капуста с морковью.

Крамбамбуля – настойка на пряностях и меду.

Цеппелины – картофельные клецки с мясом или грибами.

Смажня – мясной пирог.

Зубровка – настойка на водке.

Картошка по-деревенски.

Дражжы.

Мясо по-белорусски.

Пирог здобной.

Мясной борщ.

Это лишь некоторые примеры традиционных белорусских блюд. Кухня Беларуси богата разнообразием вкусов и необычных сочетаний продуктов. Если вы посетите эту страну, не забудьте попробовать эти национальные блюда и насладиться их богатым вкусом и аутентичностью.

Основные ингредиенты белорусской кухни. Белорусская кухня известна своим разнообразием и богатством вкусов. В основе белорусской кухни лежат традиционные продукты, которые используются в приготовлении множества блюд.

Одним из основных ингредиентов белорусской кухни является картофель. Картофельные блюда прочно входят в рацион белорусов. Картофель можно приготовить по-разному: жареный, тушеный, запеченный и т.д.

Еще одним важным ингредиентом является мясо, особенно свинина. Свинина является основой для множества белорусских блюд, таких как мясные котлеты, жаркое или солянка. Также популярны другие виды мяса, такие как говядина и птица.

Молочные продукты также имеют важное значение в белорусской кухне. Они широко используются для приготовления различных блюд, например, сметана или творог. Также в белорусской кухне популярны разные виды сыра, которые могут использоваться как самостоятельное блюдо или добавляться к другим блюдам.

Помимо этого, овощи являются неотъемлемой частью белорусской кухни. Разные виды овощей, такие как морковь, лук, капуста и тыква, используются для приготовления различных салатов, супов и гарниров. Белорусская кухня также известна своими вкусными и разнообразными грибными блюдами.

Наконец, необходимо отметить, что местные традиции и природные условия оказали влияние на белорусскую кухню. Реки и озера Беларуси богаты разными видами рыбы, которая активно используется в местных блюдах. Форель, щука и карп - самые популярные виды рыбы в белорусской кухне, которые готовят на гриле, варят или запекают.

Таким образом, основные ингредиенты белорусской кухни включают картофель, мясо, молочные продукты, овощи и рыбу. Кулинария Беларуси представляет собой уникальное сочетание традиций и вкусов, которое отражает национальную и культурную идентичность этой страны.

Традиционные методы приготовления белорусских блюд. Белорусская кухня известна своими традиционными методами приготовления, которые передавались из поколения в поколение. Они отличаются своей простотой и уникальностью, позволяя сохранить неповторимый вкус и аромат блюд.

Одним из наиболее распространенных методов приготовления белорусских блюд является жарка. Это процесс, при котором продукты обжариваются на сковороде с добавлением жира и подвергаются высокой температуре. Жареные продукты получаются сочными и хрустящими, обладают аппетитным видом и насыщенным вкусом.

Еще одним распространенным методом приготовления белорусских блюд является тушение. В этом процессе продукты подвергаются длительному тепловому воздействию в закрытой посуде. Тушение позволяет сохранить максимум питательных веществ и ароматов, придавая блюдам нежность и сочность.

Также в белорусской кухне широко используется варка. Этот метод приготовления заключается в кипячении продуктов в большом количестве воды. Он позволяет сохранить все витамины и микроэлементы и дает возможность получить богатый и ароматный бульон, который является основой многих белорусских супов и соусов.

Также необходимо отметить метод запекания, который широко применяется в белорусской кухне. В этом процессе продукты готовятся в духовке, предварительно посыпая специями и приправами. Запекание придает блюдам ароматность и хрустящую корочку, делая их непревзойденно вкусными.

Метод приготовления	Описание
Жарка	Продукты обжариваются на сковороде с добавлением жира и подвергаются высокой температуре
Тушение	Продукты подвергаются длительному тепловому воздействию в закрытой посуде для сохранения питательных веществ и ароматов

Варка	Продукты кипятятся в большом количестве воды, сохраняя все витамины и микроэлементы
Запекание	Продукты готовятся в духовке, предварительно посыпая специями и приправами для придания ароматности и хрустящей корочки

Праздничная кухня белорусов. Одним из самых известных праздников в Беларуси является Рождество Христово. В этот день белорусы готовят настоящий кулинарный шедевр – кутю. Кутя – это сладкое блюдо, приготавливаемое из пшеницы или ячменя с маком, медом и орехами. Оно символизирует благополучие и изобилие.

Другим популярным праздником в Беларуси является Купало – день, посвященный солнцу и огню, который отмечается в середине лета. В этот день белорусы готовят курей на костре. Это очень ароматное и вкусное блюдо, которое готовится на открытом огне. Курица запекается вместе с луком, картошкой и морковью.

Традиционным праздничным блюдом на свадьбе в Беларуси является «душную». Это густой суп, готовимый на курином бульоне с мясом, овощами и различными крупами. Такое блюдо символизирует единение и взаимопонимание в новой семье.

Праздник	Блюдо
Рождество Христово	Кутя
Купало	Курица на костре
Свадьба	Душная

Праздничная кухня белорусов – это не только вкусные блюда, но и возможность собраться с семьей и друзьями, отметить особые моменты в жизни и насладиться традиционными рецептами.

Популярные белорусские напитки. Один из самых популярных белорусских напитков - квас. Это газированный холодный напиток, который готовят из солода черного или ржаного хлеба. Вкус кваса неповторимый -

слегка сладкий с легким кислинкой. Квас пьют в жаркие летние дни и его часто подают с хлебом, огурцами или сельдью.

Еще одним излюбленным напитком белорусов является морс. Это сладкий плодовой напиток, который делается из свежих ягод или фруктов. Самые популярные виды морса – из черной смородины, малины или черешни. Морс освежает в летнюю жару и обычно подают с льдом.

Неотъемлемой частью белорусской кухни является также компот. Это фруктовый или ягодный напиток, приготовляемый из свежих или сушеных фруктов. Компот может быть сладким или кислым в зависимости от использованных фруктов. Он пьется как горячим, так и холодным, и является отличным утоляющим жажду напитком в любое время года.

Помимо этого, в Беларуси популярны различные травяные чаи и настойки. Белорусы любят напитки на основе сушеных ягод, трав и цветов, которые имеют целебные свойства. Многие из них известны своими лечебными качествами и пьются для укрепления здоровья или в качестве средства от простуды.

- Черничный чай
- Мятная настойка
- Ромашковый чай
- Шиповниковый отвар

Белорусская народная кухня богата разнообразными напитками, которые позволяют насладиться вкусами и ароматами местной культуры. Квас, морс, компот и травяные чаи - это лишь некоторые из напитков, которые можно отведать в Беларуси, и каждый из них предлагает что-то особенное для тех, кто любит наслаждаться аутентичными вкусами.

Белорусские национальные блюда. **Жур** - один из наиболее древних типов супа в белорусской кухне, который готовят на основе закисшей муки. Название происходит от старогерманского корня saug- (кислый, киснуть). Белорусский жур готовится чаще всего из овса, точнее, овсяной «цежи» (закваски).

Приготовление жура состоит из 2-х этапов. На первом готовится закваска: муку заливают горячей водой, добавляют хлеб (фактически, как источник дрожжей), прикрывают, ставят в теплое место на 3-5 дней, возможную плесень удаляют, получившийся жур процеживают.

Для приготовления овсяной цежи: 200 г подсушенных, растолченных в ступке хлопьев, 1 л теплой кипяченой воды, 100 г свиных рёбер, 100 г колбасы домашней – кружками, 30 г моркови - крупно нарезать, яйцо отварное.

Технология приготовления: Хлопья развести водой, добавить размятый чеснок и несколько корочек хлеба, перемешать и оставить на 2-3 дня при комнатной температуре (лучше 25-30 С). Когда вода приобретет кисловатый вкус и приятный запах, процедить раствор через очень мелкое сито.

Свиные рёбра, колбасу и овощи обжарить до золотистого цвета (если колбаса и рёбра не жирные добавить немного растительного масла). Добавить готовую овсяную цежу. Варить до готовности мясопродуктов. Посолить.

Подавать с отварным яйцом, грибами, хлебом и зеленью. Часть мясопродуктов вынуть из супа и подать рядом.

Мачанка - самое что ни на есть белорусское блюдо. Очень сытная, с ярким вкусом и национальным колоритом. Как и многие белорусские блюда, мачанка получила свое название в честь способа употребления - в нее что-то макали, прежде всего - толстые румяные блины.

Смысл мачанку состоял в том, чтобы утилизировать обрезки или подходящие к концу срока годности продукты: мясо, колбасы, шкварки, ребрышки. Эти же ингредиенты остаются основными и по сей день. Сначала их обжаривают на сковороде, а затем тушат в подливке на муке и масле. Раньше, естественно, блюдо делалось в печи, и его аромат наполнял весь дом, зазывая всех домашних к столу. Обязательно использовались сухие грибы, чтобы придать яркий вкус.

Мачанка по-домашнему. Для теста для блинов необходимо смешать 1 л воды, 30 г дрожжей, 1 чайную ложку соли, 1 столовую ложку сахара, 400 г муки и 2 куриных яйца. В отдельной сковороде обжарить ребрышки, мясо и

порезанные колбаски. Достать мясные продукты и забросить в сковороду, где они жарились, порезанный лук. Мясо с луком залить горячей водой тушить в утятнице или кастрюле с толстым дном в течение 1 часа. Затем достать шумовкой все ямные продукты и влить в жидкость, в которой они тушились, кружку воды, смешанной с мукой. Немного проварить, непрерывно помешивая, до достижения густой консистенции. Вернуть в соус мясо и тушить еще полчаса.

Готовую мачанку разливают порционно в глубокие тарелки или горшочки. Мясо можно брать вилкой, а соус – зачерпывать блином. Благодаря своей пышности, он моментально пропитывается вкусной подливкой.

Кстати, в Беларуси готовили и готовят по сей день постную мачанку. Вместо мяса используют грибы.

Верещака с гречневыми блинами - одно из самых знаменитых блюд белорусской кухни, причем в разных местностях в традиционном рецепте существуют свои оригинальные особенности. Это блюдо – частный случай мачанки. В традиционной белорусской кухне есть не менее 10 различных вариаций мачанки, но верещака – самая известная.

В кухне Великого княжества Литовского верещака известна с середины XVIII столетия как один из вариантов мачанки – мясного соуса, в который макали блины. Итак, верещака (верашчака) – горячий соус на мясном или мясо-грибном бульоне.

Блюдо обязано своим появлением королевскому шеф-повару Верещাকে. Во времена правления короля Речи Посполитой Августа III (1733-1763) он придумал новый способ подачи колбасы. Верещака предложил нарезать мясной продукт кружочками и подавать его с острым авторским соусом, а употреблять ложкой. Так и появился новый соус, названный в честь своего изобретателя.

Для верещаки: колбаски белые – 4 шт., бекон – 150 г., лук – 100 г., мука – 50 г., вода – 0,7 л., пиво – 0,5 л., специи (тмин, лавровый лист, перец черный горошек) и соль – по вкусу.

Для гречневых блинов: мука гречневая – 150-200 г., мука пшеничная – 50 г., яйца – 2 шт., молоко, соль и сахар по вкусу, масло растительное для жарки.

Технология приготовления: Лук нарезать мелким кубиком и пассировать до золотистого цвета. Добавить в сковороду нарезанный соломкой бекон, продолжая обжаривать.

Тем временем колбаски отварить в воде с пивом и специями, нарезать их. В процеженный бульон добавить лук и бекон, кружки колбасок.

На сухой сковороде пассировать муку до кремового цвета, остудить и развести оставшимся бульоном или водой до однородной консистенции. Эту смесь тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить в верещаку с колбасками и потомить на медленном огне до загустения.

Для приготовления тонких блинчиков смешать гречневую и пшеничную муку с солью и сахаром, добавить яйца и, постепенно вливая молоко, вымесить жидкое тесто без комочков. Выпекать на растительном масле.

Верещаку подать в горшочке, а рядом на тарелке выложить гречневые блинчики.

Верещака (Верашчака). Существует несколько способов приготовления данного соуса, предлагаем еще один оригинальный рецепт.

Для верещаки: 0,5 кг свинины с рёбрышками, 1 стакан хлебного кваса; 1-2 луковицы, перец и соль по вкусу, лавровый лист.

Технология приготовления: Нарезать свинину, посолить, поперчить, хорошенько обжарить ее с двух сторон.

Мелко нарезать лук и обжарить его на жире, который выделился в процессе приготовления мяса.

Мясо с луком переложить в чугунок или сотейник, залить продукты хлебным квасом, потушить полученную смесь примерно 10 минут на маленьком огне.

Готовое блюдо можно подать с картофельным пюре, драниками, блинами.

Картофельные пызы. 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

Технология приготовления: 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.

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

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

Традиционные рождественские блюда. Сочиво, или кутья. Зёрна пшеницы - один стакан, мак - 100 г, очищенные орехи- 100 г, мёд - 3 ст.л., сухофрукты.

Технология приготовления: Зёрна растолочь в деревянной ступе, подливая немного тёплой воды, чтобы оболочка пшеницы отошла. Потом ядро надо отделить от шелухи, просеивая и промывая. Сварить рассыпчатую постную кашу на воде, добавив к крупе 2–3 стакана воды.

Растереть мак до получения макового молочка, добавить к нему мёд, перемешать и положить в пшеничную кашу. В самом конце добавить толчёные орехи и запаренные кипятком сухофрукты.

Рождественский гусь с кислой капустой. Небольшой гусь, капуста - 800 г, луковицы - 4 шт., тмин - 0,5 ст.л., соль, масло.

Технология приготовления: Гуся вымыть, натереть снаружи и внутри солью и тмином. Кислую капусту потушить с маслом и луком в кастрюле, под крышкой. Нафаршировать гуся этой капустой и жарить на противне, налив на него немного бульона и поливая им гуся. Потом вытопится гусиный жир - будете поливать им.

Свиная грудинка, фаршированная капустой и яблоками. В старину подавали кашу со свиными ножками, но можно сделать к гречневой каше свиную грудинку с капустой и яблоками. Получится очень сочно. Свиная грудинка - 800 г, капуста - 400 г, яблоки - 5 шт., сливочное масло - 1 ст. л., луковица - 1 шт., соль и перец.

Технология приготовления: Нашинковать свежую капусту, посолить, отжать. Добавить в капусту мелко нарезанные кислые яблоки, масло, перемешать. Свиную грудинку вымыть, перерубить в нескольких местах косточки, прорезать ножом большое отверстие между костями и мясом.

Положить туда подготовленный фарш, зашить, поместить на сковороду или противень, посыпать мелко рубленным луком, подлить 3 столовые ложки воды и жарить в духовке, разогретой до 200°C, до готовности. Подавать с рассыпчатой гречневой кашей.

Ржаной пирог с рыбой. Для теста: мука ржаная - 1 стакан, мука пшеничная - 1 стакан, молоко - 1 стакан, дрожжи сухие - 1 ч. л., сахар - 2 ч. л., соль - 1 ч. л., масло растительное - 1 ст. л. Для начинки: филе судака - 500 г, лук - 1 шт., морковь - 1 шт., рассол солёных огурцов - 500 мл, растительное масло - 2 ст.л., укроп - 1 пучок, соль и белый перец по вкусу.

Технология приготовления: Замешиваем тесто, для чего 1 ч. л. сухих дрожжей заливаем 5 ч. л. тёплой воды, даём постоять для набухания 10–15 минут. Просеиваем пшеничную и ржаную муку, вливаем растительное масло, молоко комнатной температуры, всыпаем сахар и соль, добавляем дрожжи, замешиваем.

Тесто оставляем подходить в тёплом месте. Тесто должно подойти дважды и дважды быть обмято. Делим его на 2 части.

Для начинки в огуречном рассоле сварим рыбу, откинем на дуршлаг. Очистим и мелко шинкуем лук и морковь. На сковороде поджарим овощи с рыбой. Посолим и поперчим. Выключив, добавим порезанный укроп. В противне сформируем пирог, верх намажем яичным желтком и выпекаем 50 минут при 170°C.

Пирог. Сливочное масло - 100 г + ещё кусочек для смазки, сахар - 100 г, мука с разрыхлителем - 175 г, светлая патока - 175 г, яйца - 2 шт., сахарная пудра - 75 г,

Технология приготовления: Разогрейте духовку до 160⁰ С, смажьте 23-см форму для выпечки. Взбейте масло и сахар с щепоткой соли, пока смесь не станет воздушной. Просейте вместе муку и молотый имбирь.

Влейте светлую патоку (для удобства используйте ложку, предварительно смазанную маслом, и силиконовую кухонную лопатку), 1 ст. л. вина, и всё перемешайте. Вбейте яйца по одному, затем постепенно всыпайте муку.

Полученную смесь выложите ложкой в форму для выпечки. Разровняйте поверхность и выпекайте около 50–60 минут, пока на поверхность деревянной шпажки, опущенной в середину пирога, не будет прилипать тесто. Оставьте пирог остывать в форме. После того как пирог полностью остынет, сделайте глазурь и сбрызните поверхность пирога.

Колядки. 2 стакана муки (ржаной, пшеничной или 1 стакан ржаной + 1 стакан пшеничной). 1 стакан жидкости (вода, молоко, простокваша, сметана). 1/8 ч. ложки соли, начинка (по желанию). 1 яйцо для смазывания.

Технология приготовления: муку смешать с жидкостью (вода, молоко, простокваша, сметана), посолить. Замесить тесто. Оставить на 20-30 минут, прикрыв салфеткой. Раскатать тесто в жгут. Нарезать на равные кусочки. Слепить шарики и сделать из них тонкие лепешки (треугольники, квадратики). Можно слепить из теста птичек. Если сделали лепешки (треугольники, квадратики), то можно положить начинку и защипать или загнуть края. Выложить на смазанный маслом противень. Смазать взбитым яйцом. Выпекать при температуре 200-220⁰ С до готовности. Колядки с кашами, картофелем, грибами подавали к супам, щам, а со сладкими начинками - к чаю, медовухе, молоку.

Белорусские блины. Блины – одно из самых популярных в мире блюд из муки, но в каждой национальной кухне есть свои традиции и тонкости приготовления. В Беларуси блины (блінцы, мліны) пекут повсеместно, в будни

и праздники. И, пожалуй, главная особенность белорусских блинов – использование в рецептах разных видов муки.

Ржаные, пшеничные, ячменные, гречневые, овсяные или гороховые – белорусские блины радуют множеством вкусов: как по отдельности, так и в сочетаниях.

По традиции, блины готовят на молоке или простокваше (кефире), молочной сыворотке (кислые блины). Тесто замешивают на дрожжевой опаре или с добавлением соды, а в сладкие блины кладут яйца и сахар.

В старину блины выпекали в печи на сковороде, смазанной свиным жиром (бел. здор) или кусочком сала, сегодня – чаще всего на растительном масле.

Подают белорусские блины со знаменитыми соусами – мачанкой, верещакой, а также с жареными шкварочками и колбасами, тушеными грибами, сметаной и творогом, растопленным медом, тертыми ягодами, толченым с сахаром маком.

Кроме пышных блинов очень любимы тонкие – налистники: их, с начинкой из творога или мяса, запекают в глиняных горшочках до румяной корочки.

В Беларуси популярны и маленькие пышные оладьи, которые тоже готовят из одного или сразу нескольких видов муки.

Без блинов невозможно представить Масленицу – старинный славянский праздник проводов зимы и встречи весны. Румяные блины издавна символизируют Солнце, поэтому их выпекают, чтобы задобрить бога весны, тепла и плодородия Ярилу.

Языческая по происхождению, Масленица мирно «ужилась» с религиозными традициями христианства. Из недели прощания с зимой праздник превратился в неделю перед Великим постом - 7 дней отдыха и веселья.

Масленичную неделю ещё называют сырной седмицей. В эти семь дней перед Великим постом ни в коем случае нельзя есть мясо. Зато молочные продукты можно употреблять в любом виде. Также не возбраняется употреблять в еду рыбу. В масленичную неделю готовят великое множество молочных, рыбных, овощных блюд.

Основное традиционное блюдо – это, конечно же, блины. С древних времён наши предки поклонялись солнцу, и блины символизируют светлое начало, солнышко, по которому мы за зиму успели соскучиться. На праздничном столе мы видим блины гречишные, блины с маслом, блины со сметаной. Кроме блинчиков готовят кулебяку с капустой, печёные яблоки в тесте, расстегаи с рыбой...

Во время масленицы нужно соблюдать несколько несложных правил или запретов:

Нельзя есть мясо. Это своеобразное испытание перед Великим постом.

Нельзя сквернословить, ругаться и злиться. Не позволять тёмным силам завладеть душой.

Нельзя встречать гостей в неубранном доме. До среды нужно навести порядок, а с четверга тяжелый труд запрещён.

Масленичная неделя по дням. Понедельник называют «**Встречей**». В этот день изготавливали чучело и носили его по селу. Потом выставляли его на главной улице на всеобщее обозрение до воскресенья. Невестку с утра отправляли к её родителям, а вечером муж и его родственники направлялись к сватам в гости.

Вторник получил название «**Заигрыши**». Веселье начиналось с утра. Молодежь каталась с ледяных горок, устраивались народные гулянья. В этот день проводили смотрины, чтобы присмотреть невесту и к лету отправить сватов, а осенью уже сыграть свадьбу.

Среду на масленицу называли «**Лакомка**», и не зря. Среда посвящалась еде. Именно в среду молодые люди идут в гости к родственникам невесты. Как говорится, к теще на блины. По тому, как много угощений, как обхаживают гостей, можно узнать, насколько теща любит своего зятя. Средой заканчивается так называемая узкая масленица.

Четверг, или Разгуляй, – первый день «**Широкой масленицы**». В этот день пора прекращать хозяйственные работы и начинать гуляние.

И молодые, и старые выходят на улицу, чтобы покататься на санях,

понаблюдать за кулачными боями, битвами за снежные города, или стать их участниками, покалядовать. В этот день жгут ритуальные костры и прыгают через них.

В пятницу тещи идут в гости к зятям. Начинаются **«Тёщины вечёрки»**. Тёща может нагряться со своими подругами или родственниками. Готовит и угощает теперь её дочь – показывает своё умение.

«Золовкины посиделки» проходят в субботу. Невестка зовёт в гости сестру мужа и обязательно дарит ей подарки. Если нет сестры, приглашаются другие свояки. Гости принимают подарки и нахваливают предложенные блюда.

Вот и воскресенье! **«Прощенный день»**. На горке разводят костёр и сжигают чучело масленицы. Пепел же развеивают по полям и лесам. Сожжение означает конец зимы и начало нового светлого периода жизни. В этот день все прощают друг другу обиды, невольно нанесённые за год, вспоминают усопших родственников, посещают могилы. Вот как отмечают масленицу в Беларуси.

Блины утренние. 4 стакана муки, 1,5 стакана молока, 1 столовая ложка сахара, 30 г дрожжей, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, вода.

Технология приготовления: Дрожжи развести в теплой воде (несколько ложек), всыпать муку, добавить 3 стакана воды, перемешать и оставить на ночь. Утром вскипятить молоко и сразу же влить в тесто, добавить яйца, соль, сахар, масло, хорошо перемешать и дать подойти около получаса.

Выпекать на хорошо разогретой и смазанной сковородке. Подавать с растопленным сливочным маслом, сметаной или творогом.

Гречневые блины. 1,5 стакана гречневой муки, 1, 5 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 20 г дрожжей, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 яйца, соль по вкусу.

Технология приготовления: Для опары влить в емкость две трети подогретого до 40°C молока, развести дрожжи, всыпать пшеничную муку, размешать до однородной консистенции, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1-1,5 часа.

Когда тесто подойдет, добавить соль, сахар, яичные желтки,

растопленное сливочное масло, гречневую муку, оставшуюся часть подогретого молока и, размешав, дать тесту еще немного постоять в тепле.

Тем временем взбить белки и аккуратно ввести в поднявшееся тесто. Теперь можно выпекать гречневые блины и подавать их творогом, вареньем или подогретым медом.

Налистники. 1,5 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока или сыворотки, 2 яйца, 200 г творога, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны или сливок, соль по вкусу.

Технология приготовления: Муку развести с половиной молока, хорошо перемешать, чтобы не было комочков, добавить соль, вторую часть молока и взбитые белки. На сковороде выпечь тонкие блинчики.

Для начинки растереть творог, добавив в него немного сметаны или яичные желтки. Начинку положить на блин и завернуть трубочкой. Вместо творога можно использовать и ягоды.

Подготовленные налистники положить в глиняный горшочек, сверху полить сметаной или сливками, и поставить в духовку для запекания. Подавать со сметаной или вареньем.

Блины к мачанке. 1,5 стакана муки, 1,5 стакана молока или воды, 1 яйцо, 1 чайная ложка сахара, 20 г дрожжей, 2 шт. картофеля, 2 столовые ложки сливочного масла для теста, соль, масло для смазывания сковороды.

Технология приготовления: Для опары подогреть 2/3 молока, развести дрожжи, всыпать половину муки, размешать и, накрыв полотенцем, поставить в теплое место на 1-1,5 часа.

Когда опара поднимется, добавить сахар, соль, яйцо, растопленное сливочное масло, оставшиеся муку и молоко. Хорошо вымесить и дать тесту подойти, спустя время еще раз перемешать и оставить в тепле.

Как только тесто подойдет, добавить натертый мелко сырой картофель, перемешать и сразу выпекать блины. Подавать их нужно с мачанкой.

Блины на простокваше / Блины на кефире.

Для рецепта понадобится: 130 г муки, 200 г простокваши (или кефира), 2

яйца, 2 чайные ложки сахара, 0,5 чайной ложки соды, соль по вкусу, растительное масло.

Технология приготовления: В простоквашу добавить яйца, сахар, соль, всыпать муку и перемешать, чтобы не было комочков. Затем вмешать соду и можно выпекать блины. Подавать со сметаной или вареньем.

Овсяные блины. 2,5 стакана овсяных хлопьев, 0,5 стакана пшеничной муки, 1 стакан молока, 2 яйца, 150 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ стакана мелкого сахара (или пудры), $\frac{1}{4}$ чайной ложки соды (пекарского порошка), соль по вкусу, растительное масло для смазывания сковороды.

Технология приготовления: Два стакана овсяных хлопьев соединить с мукой и мелким сахаром, перетереть или размельчить с помощью миксера. Добавить яйца, молоко, 100 г сливочного масла и взбить. Всыпать соду и оставшиеся хлопья, перемешать, накрыть полотенцем и оставить на 10 минут. Выпекать блины на разогретой сковороде и, складывая горкой, смазывать каждый сливочным маслом. Подавать с медом или вареньем.

Контрольные вопросы

1. Под влиянием каких кухонь складывалась белорусская кухня?
2. Перечислите виды картофельной массы и изделия из них?
3. Перечислите самые популярные белорусские супы?
4. Как белорусы называют традиционные картофельные блины?
5. Как называется посуда для приготовления теста и выпечки хлеба (белорусская кухня)?
6. Второй хлеб в Белоруссии?
7. Первые блюда белорусской кухни. Ассортимент, сырье, технология приготовления, способы подачи.
8. Холодные и горячие супы в белорусской кухне. Состав, технология приготовления, подача.
9. Блюда из мяса и птицы Ассортимент, состав, технология приготовления, подача.
10. Значение картофеля в питании белорусов.
11. Значимость кулинарного наследия Беларуси.
12. Традиции белорусской кухни.
13. Основные ингредиенты и блюда.
14. Какая история возникновения белорусской кухни?
15. Какие особенности белорусской кухни выделяются?
16. Какие ингредиенты широко используются в белорусской кухне?
17. Какие традиционные блюда считаются символами белорусской кухни?
18. Как белорусская кухня сочетается с современными тенденциями?
19. Основные десерты в белорусской кухне?
20. Влияние природных условий на белорусскую кухню?
21. Какие традиции лежат в основе белорусской кухни?
22. Какие национальные блюда являются главными в белорусской кухне?
23. Какие особенности в белорусской кухне связаны с народными традициями?
24. Какие напитки традиционно пьются в Беларуси?
25. Известные блюда белорусские блюда.

Рекомендуемая литература

1. Белорусская кухня. Гастрономический путеводитель. Минск: Ренессанс Паблишинг, 2018.
2. Болотникова Л.М., Вапельник М.Л., Корзун И.П. Белорусская кухня / под ред. В.А. Болотникова. 2-е изд. Мн.: Ураджай, 2014. 96 с.
3. Герасимович К.С. История Беларуси: учеб. пособие. Минск: Тетралит, 2013. 188 с.
4. Горчаков А.Ю. Перспективы развития туризма в Республике Беларусь // 36. Навук. Арт. Студэнтай ВНУ Рэспублікі Беларусь. Минск., 1995. 315 с.
5. Дмитрачков П.Ф. История Беларуси. С древнейших времен до конца XVIII в.: учебно-методический комплекс. Могилев: МГУ, 2015. 353 с.
6. Дмитрук Е.П. История государства и права Беларуси: практическое пособие. Барановичи: РИО БарГУ, 2013. 155 с.
7. Новик Е.К. История Беларуси, 1917-1945 гг.: учебное пособие: перевод с белорусского языка. Минск: Народная асвета, 2012. 181 с.
8. Літоўская гаспадыня, ці Навука аб утрыманні ў добрым стане хаты і забеспячэнні яе ўсімі прыправамі і запасамі кухоннымі і аптэкарскімі і гаспадарчымі... / пер. з польскай П.Р. Казлоўскага, В.В. Нядзвецкай. Мн. : Польша, 1993. 366 с. (Літ. помнікі Беларусі).
9. Микульчук Е.Н. Лучшие блюда белорусской кухни. Хобби, увлечения, кулинария. Изд-во: Минск: Электронная книгарня, 2015. 56 с.
10. Молчанова Л.А. Очерки материальной культуры белорусов XVI-XVIII вв. Минск: Наука и техника, 1981. 112 с.
11. Панов С.И. История Беларуси с древнейших времен до начала XXI века в вопросах и ответах. Минск: Аверсэв, 2012. 236 с.

Учебное издание

Слезко Елена Ивановна, Гапонова Валентина Евгеньевна,
Купреенко Алексей Иванович,
Исаев Хафиз Мубариз-оглы

ИСТОРИЯ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ

Методические указания

для студентов очной и заочной форм обучения
по направлению подготовки

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Редактор Осипова Е.Н.

Подписано к печати 07.11.2023 г. Формат 60x84 ¹/₁₆.

Бумага офсетная. Усл. п. л. 2,26. Тираж 25 экз. Изд. № 7594.

Издательство Брянского государственного аграрного университета
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ