

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Новосибирский колледж питания и сервиса»

СОГЛАСОВАНО

на заседании рабочей группы
протокол № 8
от 26.05. 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Д.С. Федосеева



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СБОРНИКА РЕЦЕПТОВ СИБИРСКИХ БЛЮД
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Новосибирск, 2026

Пояснительная записка

В современном образовательном процессе всё большее значение приобретает интеграция культурных и кулинарных традиций народов России. Сибирская кухня, с её уникальными рецептами и особенностями, представляет собой ценный источник для изучения истории, культуры и быта региона.

Сборник рецептов сибирских блюд может стать ценным ресурсом для обогащения образовательного процесса и развития у учащихся интереса к индустрии питания и региональной кухне.

Сейчас всё больше внимания уделяется не только академическим знаниям, но и развитию практических навыков, а также интереса к культурному наследию разных народов. Одним из способов достижения этой цели может стать использование сборника рецептов сибирских блюд на уроках.

Методические рекомендации по включению рецептов блюд сибирской кухни в образовательный процесс направлены на обогащение учебной программы элементами, способствующими формированию у учащихся целостного представления о культурном многообразии России.

Сибирская кухня — это часть богатой кулинарной традиции, которая формировалась под влиянием природных условий, истории и культуры региона. Она отличается разнообразием блюд, многие из которых готовятся из местных продуктов. Изучение сибирской кухни может помочь учащимся лучше понять культуру и традиции народов, проживающих в этом регионе, а также развить интерес к кулинарному искусству.

Цель:

- знакомство учащихся с культурным наследием и традициями сибирского региона, особенностями сибирской кухни, формирование уважительного отношения к культурному наследию.

Задачи:

- развить навыки чтения рецептов и приготовления блюд;
- стимулировать интерес к изучению истории и культуры через кулинарию;
- развить практические навыки приготовления блюд сибирской кухни;
- научить учащихся работать в команде при приготовлении блюд;
- развить творческие способности и самостоятельность в выборе рецептов и их адаптации;
- интегрировать элементы сибирской кухни, помимо профессиональных модулей, в различные учебные предметы (литература, география, история).

Преподаватели могут использовать сборник для ознакомления учащихся с традиционными сибирскими блюдами, их историей и способами приготовления.

Рецепты из книги могут стать основой для практических занятий, на которых учащиеся смогут научиться готовить сибирские блюда под руководством преподавателя.

Учащиеся могут использовать книгу для разработки собственных рецептов на основе сибирских традиций, что поможет им проявить креативность и развить навыки кулинарного творчества.

Сборник рецептов может стать основой для организации кулинарных мастер-классов, выставок или презентаций, посвящённых сибирской кухне.

Помимо использования в рамках традиционных методов обучения, таких, как, лекции и беседы о сибирской кухне, её истории и особенностях, предлагается активное использование сборника рецептов во внеурочных мероприятиях. Считаем, что особое внимание следует уделить исследовательской проектной работе студентов о влиянии сибирской кухни на культуру и быт региона, а также использовать творческие задания, связанные с изучением рецептов и их адаптацией.

Учащиеся могут провести исследование, посвящённое истории и особенностям сибирской кухни, используя книгу в качестве основного источника информации.

Для укрепления межпредметных связей можно использовать рецепты на уроках по разным дисциплинам, например, при изучении истории Сибири. Это поможет учащимся узнать о традиционных блюдах, которые готовились в разные исторические периоды.

Преимущества использования книги рецептов сибирских блюд:

- развитие интереса к профессии;
- изучение и понимание культурного наследия региона;
- практические навыки приготовления блюд;
- возможность попробовать новые рецепты и разнообразить меню.

Включение рецептов блюд сибирской кухни в образовательный процесс способствует не только расширению кулинарных знаний, но и формированию у учащихся комплексного понимания культурного наследия региона, его истории и традиций, что, в свою очередь, способствует воспитанию патриотизма и уважения к многообразию культур.

Введение в тему – традиции и современность

При введении в тему начните с краткого введения в историю и культуру Сибири, чтобы учащиеся могли понять контекст и значимость местных блюд. Расскажите о традиционных ингредиентах и особенностях сибирской кухни.

Сибирь — это обширный и разнообразный регион, который занимает значительную часть территории России. История и культура Сибири формировались под влиянием различных народов и традиций, что отразилось в том числе и на кухне.

Сибирская кухня — это не просто набор рецептов, это часть истории и культуры региона. Она формировалась под воздействием суровых климатических условий, особенностей земледелия и скотоводства, а также контактов с различными народами.

В Сибири издавна употребляли мясо диких животных, таких как оленина, лосятина, медвежатина. Позже, с развитием скотоводства, популярными стали говядина, свинина и баранина. Сибирь также богата реками и озёрами, поэтому рыба занимает важное место в сибирской кухне. Популярны такие виды рыбы, как осётр, стерлядь, форель, сиг, муксун. При приготовлении пищи используются также щука, судак, окунь, лещ, карась и другие.

В регионе выращивали и употребляли в пищу различные овощи, такие как картофель, морковь, свёкла, капуста. Также были распространены злаки, например, пшеница, рожь, ячмень.

В сибирской кухне активно использовались и используются дикорастущие травы и ягоды - крапива, щавель, брусника, клюква.

Особенностью сибирской кухни является сытность и калорийность, что обусловлено суровым климатом региона.

Широкое использование населением региона местных продуктов, таких как рыба, мясо, дикорастущие растения, придаёт блюдам неповторимый вкус и аромат.

В то же время сибирская кухня отличается простотой приготовления блюд. Многие рецепты не требуют сложных ингредиентов или сложных техник приготовления.

Сибирская кухня является важной частью культурного наследия региона. Она отражает историю, традиции и особенности жизни народов, населяющих Сибирь. Знакомство с сибирской кухней помогает лучше понять культуру и быт нашего региона.

Исследовательская работа студентов

Проектная деятельность прочно вошла в образовательный процесс, становясь неотъемлемой частью обучения. Она развивает у учащихся навыки критического мышления, решения проблем и работы в команде. Проекты помогают студентам применять теоретические знания на практике, создавая

условия для более глубокого понимания предмета. Это способствует формированию профессиональных компетенций и готовит их к успешной карьере в современном мире.

Можно предложить примерную тематику исследовательских студенческих проектов в рамках изучения рецептов блюд сибирской кухни:

1. Истоки и особенности сибирской кухни: влияние природных и культурных факторов.
2. Этнографический анализ традиционных сибирских блюд: региональные различия.
3. Сбор и систематизация рецептов блюд сибирской кухни из семейных архивов местных жителей.
4. Технология приготовления традиционных сибирских блюд: сохранение аутентичности.
5. Анализ пищевой ценности и пользы для здоровья блюд сибирской кухни.
6. Влияние сибирской кухни на кулинарные традиции других регионов России.
7. Сравнительный анализ современных и традиционных рецептов блюд сибирской кухни.
8. Роль сибирской кухни в сохранении культурного наследия коренных народов региона.
9. Исследование истории и происхождения ключевых ингредиентов сибирской кухни.
10. Влияние сибирской кухни на формирование меню в местных ресторанах и кафе.
11. Особенности хранения и заготовки продуктов в сибирских условиях и их отражение в кулинарии.
12. Символика и ритуалы, связанные с приготовлением и употреблением блюд сибирской кухни.
13. Анализ изменений в рецептах блюд сибирской кухни под воздействием современных тенденций в кулинарии.
14. Разработка инновационного меню для ресторана, основанного на традиционных рецептах сибирской кухни.
15. Влияние климатических условий Сибири на специфику приготовления блюд и выбор ингредиентов.

Анализ рецептов: развиваем профессиональные навыки

Приготовление пищи — это не только возможность порадовать себя вкусными блюдами, но и увлекательный процесс, который помогает развивать навыки чтения, понимания инструкций и творческого мышления.

Можно предложить учащимся изучить несколько рецептов из книги и провести их анализ - определить основные ингредиенты, методы

приготовления и особенности каждого блюда для лучшего понимания процесса приготовления.

Алгоритм работы по анализу рецептов

Шаг 1: выбор рецептов

Предложите учащимся выбрать несколько рецептов региональной кухни. Учтите уровень знаний и навыков учащихся и при необходимости упростите рецепты.

Шаг 2: изучение ингредиентов

Попросите учащихся внимательно прочитать список ингредиентов. Обратите внимание на то, какие продукты используются, в каких количествах и какие функции они выполняют в блюде. Это поможет понять, как ингредиенты взаимодействуют друг с другом и как их замена может повлиять на вкус.

Например, в рецепте полбяной каши основными ингредиентами являются полба, масло сливочное, сахар, соль. Учащиеся рассматривают влияние каждого ингредиента на общий вкус блюда.

Шаг 3: методы приготовления

После изучения ингредиентов предложите учащимся ознакомиться с методами приготовления. Обратите внимание на последовательность действий, температуру и время приготовления. Это поможет понять, как правильно приготовить блюдо и избежать ошибок.

Например, в рецепте губадии важно в определенной последовательности выкладывать начинку слоями - очень тонким слоем сваренный до полуготовности рис, затем корт, вареные рубленые яйца и сверху распаренный изюм.

Шаг 4: особенности блюда

Дайте задание обучающимся учащимся определить особенности каждого блюда. Это может быть способ подачи, сочетание вкусов, использование специй и приправ. Понимание особенностей поможет создать уникальный кулинарный опыт и адаптировать рецепты под свои предпочтения.

Например, особенностью свекольного катыка является использование при приготовлении свеклы, которая придаёт блюду характерный аромат и вкус. Учащиеся могут сравнить данное блюдо с другими видами катыка и определить, как они влияют на блюдо.

Шаг 5: практика

После анализа рецептов предложите учащимся приготовить выбранные блюда для закрепления полученных знаний и развития практических навыков приготовления пищи.

Заключение

Анализ рецептов — это эффективный способ овладения профессиональными навыками на примере региональных рецептов. Он помогает понять процесс приготовления, развить навыки чтения рецептов и

научиться работать с ингредиентами. Попробуйте использовать этот метод в своём обучении для профессиональной мотивации студентов.

Групповая работа на уроках: вместе готовить и учиться

В современном образовании всё больше внимания уделяется не только индивидуальным достижениям студентов, но и их способности работать в команде. Групповая работа помогает развивать навыки коммуникации, сотрудничества и взаимопомощи. Одним из способов организации групповой работы является приготовление блюда по рецепту из сборника.

Алгоритм организации групповой работы

1. *Разделение на группы*

Прежде всего, необходимо разделить учащихся на группы. Количество участников в группе может варьироваться в зависимости от сложности задания и количества доступных рабочих мест. Важно, чтобы в каждой группе были студенты с разным уровнем подготовки и навыками.

2. *Выбор блюда*

Предложите группам выбрать блюдо из предложенных.

3. *Разработка плана приготовления*

Каждая группа должна разработать план приготовления блюда.

План должен включать в себя следующие этапы:
- изучение рецепта;

- распределение ролей и обязанностей (например, один участник будет отвечать за подготовку ингредиентов, другой - за приготовление блюда, третий - за сервировку);

- определение необходимых инструментов и посуды;

- расчёт времени, необходимого для приготовления блюда.

4. *Распределение ролей и обязанностей*

Эффективному и слаженному выполнению задания способствует четкое понимание каждым участником группы своей роли и обязанностей. Например, один студент может быть ответственным за нарезку овощей, другой - за измерение ингредиентов, третий - за контроль времени приготовления.

5. *Приготовление блюда*

После разработки плана приготовления группы приступают к приготовлению блюда. На этом этапе важно поддерживать атмосферу сотрудничества и взаимопомощи, делиться опытом и советами.

Групповая работа по приготовлению блюда имеет ряд преимуществ:

- развитие навыков работы в команде;
- улучшение коммуникации и взаимодействия между участниками;
- повышение мотивации и интереса к учебному процессу;
- применение теоретических знаний на практике;

- развитие навыков планирования и организации работы.

Групповая работа на занятии способствует не только освоению профессиональных умений и закреплению навыков, но и формированию важных социальных компетенций у учащихся.

Обсуждение и рефлексия

После приготовления блюда желательно организовать обсуждение проделанной работы.

Сегодня мы вместе приготовили блюдо сибирской кухни. Давайте поделимся своими впечатлениями и мыслями о нашей работе.

Во время приготовления блюда мы познакомились с особенностями сибирской кухни. Каждый из нас мог открыть для себя новые ингредиенты и методы приготовления. Расскажите, какие продукты стали для вас неожиданностью, и что вы узнали об их свойствах и способах использования в кулинарии?

Приготовление блюда — это не только процесс создания кулинарного шедевра, но и возможность преодолеть трудности. Поделитесь, с какими сложностями вы столкнулись во время готовки и как вы их преодолели, а также расскажите о моментах, когда вы почувствовали удовлетворение от результата своего труда.

Сибирская кухня отличается от других кулинарных традиций. Какие особенности вы заметили? Что вам больше всего понравилось в процессе приготовления и во вкусе готового блюда?

Обсуждая процесс приготовления, мы не только делимся впечатлениями, но и учимся друг у друга. Расскажите о техниках и методах, которые вы использовали, и которые, возможно, были для вас новыми. Как по вашему мнению, эти знания могут пригодиться вам в будущем?

Сегодняшнее занятие не только расширило наши профессиональные горизонты, но и способствовало обмену опытом и знаниями. Мы узнали о сибирской кухне, изучили новые ингредиенты и методы приготовления. Обсуждение после готовки помогает нам лучше понять процесс и поделиться своими впечатлениями. Спасибо каждому за участие!

Творческие задания для развития навыков: адаптация рецептов и создание новых блюд

Поварское дело - это не только искусство приготовления пищи, но и возможность для творчества. Особенно интересно экспериментировать с традиционными рецептами, адаптируя их под современные условия или создавая на их основе что-то новое. Предлагаем несколько творческих заданий, которые помогут учащимся развить свои кулинарные навыки и проявить самостоятельность.

Задание 1.

Предложите учащимся выбрать рецепт из сборника рецептов сибирской кухни и адаптировать под современные реалии. Это может быть изменение ингредиентов, сокращение времени приготовления или использование более доступных продуктов.

Например, можно предложить адаптировать старинный рецепт сибирского пирога, заменив некоторые ингредиенты на более современные аналоги или используя новые технологии приготовления (например, приготовление теста в хлебопечке).

Цель задания: - развить навыки работы с рецептами;
- научиться адаптировать рецепты под современные условия; - проявить креативность и самостоятельность.

Этапы выполнения задания:

1. Выбрать рецепт из книги.
2. Изучить ингредиенты и процесс приготовления.
3. Определить, какие изменения можно внести, чтобы адаптировать рецепт под современные условия.
4. Провести эксперимент: приготовить блюдо по адаптированному рецепту
5. Оценить результат и поделиться впечатлениями.

Задание 2.

Предложите учащимся создать собственное блюдо, вдохновлённое сибирской кухней. Это может быть что-то новое, основанное на традиционных сибирских ингредиентах и способах приготовления, но с современным подходом.

Например, можно вдохновиться сибирскими травами и специями для создания уникальной приправы, которую можно использовать в различных блюдах. Или придумать новый способ подачи традиционных сибирских блюд, например, сделать из сибирского пирога изысканную закуску с оригинальной подачей.

Цель задания:

- проявить креативность и самостоятельность;
- развить навыки создания новых блюд;
- познакомиться с традиционными сибирскими ингредиентами и способами приготовления.

Этапы выполнения:

1. Изучить традиционные сибирские ингредиенты и способы приготовления блюда.
2. Придумать концепцию нового блюда.
3. Разработать рецепт, включая список ингредиентов и процесс приготовления.
4. Приготовить блюдо и оценить результат.
5. Представить своё блюдо другим участникам и поделиться впечатлениями.

Такие творческие задания помогут учащимся не только развить свои кулинарные навыки, но и проявить самостоятельность, креативность и умение работать с информацией. Они смогут глубже погрузиться в культуру и традиции, а также научиться адаптировать рецепты под свои потребности и возможности.

Презентация блюд: обмен знаниями и опытом

Презентация приготовленных блюд — это не только возможность поделиться своими кулинарными достижениями, но и способ обмена знаниями и опытом между учащимися. Такое мероприятие может стать увлекательным событием, которое способствует развитию навыков командной работы, коммуникации и креативности.

Целью презентации блюд является демонстрация кулинарных навыков учащихся, обмен идеями и рецептами.

Задачи мероприятия могут включать:

- развитие творческих способностей и самостоятельности в выборе рецептов;
- обучение учащихся работе в команде и взаимодействию с другими студентами;
- повышение интереса к кулинарии и здоровому питанию;
- развитие навыков презентации и публичных выступлений.

Для организации презентации блюд необходимо учесть несколько аспектов:

1. Выбор блюд.

Учащиеся могут приготовить блюда по заранее выбранным рецептам или предложить свои собственные идеи. Важно, чтобы блюда были разнообразными и представляли сибирские кулинарные традиции.

2. Распределение обязанностей.

Учащиеся могут работать в парах или небольших группах, что способствует развитию навыков сотрудничества. Каждая группа может быть ответственна за приготовление определённого блюда и его презентацию.

3. Оформление.

Блюдо должно быть не только вкусным, но и красиво оформленным. Это может стать дополнительным элементом презентации.

4. Презентация.

Учащиеся должны кратко рассказать о приготовленном блюде, его ингредиентах и особенностях приготовления. Это поможет другим участникам лучше понять процесс и узнать что-то новое.

5. Обсуждение.

После презентации блюд можно провести обсуждение, в ходе которого учащиеся могут задать вопросы друг другу, поделиться своими впечатлениями и обсудить возможные улучшения рецептов.

Преимущества презентации блюд:

- способствует развитию кулинарных навыков и творческого мышления;
- помогает учащимся научиться работать в команде и взаимодействовать с другими;
- повышает интерес к кулинарии и здоровому образу жизни;
- развивает навыки публичных выступлений и презентации информации.

Презентация блюд — это увлекательное и полезное мероприятие, которое может стать частью учебного процесса. Оно способствует обмену знаниями и опытом, развитию навыков и повышению интереса к профессии. Такие мероприятия могут проводиться как в рамках урочной, так и во внеурочной деятельности.

Интеграция с другими предметами: отражение истории и культуры региона

Сибирская кухня — это уникальная часть культурного наследия России, которая формировалась под влиянием исторических событий, географических особенностей и традиций коренных народов. Рекомендуем использовать сборник рецептов сибирской кухни в рамках интеграции с другими предметами, такими как история, география или литература, например, обсудить, как сибирская кухня отражает историю и культуру региона, провести параллели между сибирскими блюдами и литературными произведениями, описывающими жизнь в Сибири.

Сибирские народы на протяжении веков адаптировались к суровым климатическим условиям, что нашло отражение в их кухне. Например, традиционные сибирские блюда часто содержат большое количество мяса и рыбы, которые были важными источниками пищи для охотников и рыболовов. Также в сибирской кухне широко используются местные травы и ягоды, которые помогают разнообразить рацион и обогащают его витаминами.

Одним из ярких примеров сибирской кухни является строганина — блюдо из замороженной рыбы, нарезанной тонкими ломтиками. Это блюдо отражает традиции коренных народов, которые издавна занимались рыболовством. Строганина символизирует связь с природой и умение выживать в суровых условиях.

Ещё одним примером являются пельмени — блюдо, которое стало популярным не только в Сибири, но и во всей России. Однако в Сибири пельмени имеют свои особенности: они могут быть с различными начинками, включая мясо диких животных, лепиться для различных мероприятий (например, пельмени для жениха на свадьбу).

Также оказало влияние на кухню Сибири ее географическое положение. Суровый климат и обширные территории способствовали развитию традиций заготовки продуктов впрок. Например, сушка, вяление и засолка мяса и рыбы были распространёнными способами сохранения продуктов, что также повлияло на формирование рецептов сибирских блюд.

Кроме того, географическое разнообразие Сибири (горы, тайга, тундра) способствовало появлению различных региональных особенностей в сибирской кухне. Например, в некоторых районах популярны блюда из дичи, а в других — из рыбы, обитающей в местных водоёмах.

Характеристика сибирской кухни также находит отражение в литературе. Многие писатели и поэты описывали жизнь в Сибири, её природу и традиции. Гастрономическая тема в русской классической литературе исследована достаточно широко. Гораздо менее изучена эта тема в произведениях писателей Сибири. Преподаватель родной литературы ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж питания и сервиса» Волкова М.Э. предлагает использовать следующие методические приемы.

На протяжении освоения программы каждое занятие предполагает включение профессионально значимого материала. Так, при изучении темы «Начало литературы в Сибири» студенты обращают внимание на «кулинарные» страницы книги П.А. Словцова «Историческое обозрение Сибири»; знакомятся с пищевыми привычками простого люда в «Сибирских рассказах и очерках» В.Г. Короленко. Негативная авторская оценка чревоугодия, алчности в романе В. Я. Шишкова «Угрюм-река» относится к описанию купеческих застолий.

Литература Сибири 20 века (роман Г.М. Маркова «Сибирь», повести и рассказы писателей – «деревенщиков» В.П. Астафьева, В. Г Распутина, В.М. Шукшина) позволяет узнать не только быт эпохи, историческую обусловленность гастрономических явлений. Студенты сходятся во мнении, что еда в литературе Сибири и о Сибири выступает как социальный комментарий, высвечивает социальные проблемы, отражает уровень жизни героев. Примечательно, что при изучении каждой темы в ходе практических занятий используются как комментарии педагога – технолога к упоминаемым рецептам или описанию готовых блюд, так и самостоятельно приготовленные студентами блюда. Например, в каждой учебной группе находились желающие освоить рецепт сибирских пельменей «по-марковски» (...сибирский пельмень ... из четырех сортов мяса свинина, говядина, дичина, баранина..., в тесто - несколько ложек крепкой заварки чая...промораживают ...хранят в мешке из конопляной нитки...).

Дисциплина «Родная литература» невелика по объёму, 32 часа. Поэтому учебными занятиями проект «Гастрономическая тема в произведениях сибирских авторов» не ограничивается. Дисциплина осваивается студентами-второкурсниками, которые выполнили необходимый объём лабораторных работ, побывали на практике, изучают междисциплинарный курс по профессии. Соответственно, они охотно принимают участие в научно-практических конференциях («Гастроистории: вчера, сегодня, завтра»); участвуют в гастротурах по области (Коченёвский район, Искитим, Татарка, Маслянино и др.); привозят из летних самостоятельных путешествий профессионально значимый для уроков литературы материал.

Таким образом, говоря о профессиональной направленности общеобразовательных дисциплин в системе среднего профессионального образования, мы говорим о целенаправленном применении педагогических средств, которые не только формируют знания, но и развивают интерес к профессии, содействуют формированию ценностного отношения к труду.

Также рецепты сибирской кухни могут быть использованы для более глубокого понимания литературных произведений, характеров героев и их отношения к природе и традициям.

Сибирская кухня является неотъемлемой частью культурного наследия региона. Она отражает историю, культуру и географические особенности Сибири. Изучение сибирской кухни может помочь лучше понять традиции и обычаи коренных народов, а также увидеть связь между кулинарными традициями и литературными произведениями. Это делает сибирскую кухню не только интересным объектом для изучения, но и важным элементом культурного обмена и понимания между народами.

Оценка и обратная связь в обучении профессии

В процессе обучения важно не только оценивать конечный результат приготовления блюда, но и обращать внимание на другие важные аспекты (т.н. «мягкие навыки») - способность учащихся анализировать рецепты, работать в команде и выражать свои мысли.

При изучении нового рецепта важно не просто следовать инструкциям, но и понимать логику приготовления, взаимосвязь ингредиентов и их влияние на вкус блюда. Студенты должны уметь адаптировать рецепты под свои предпочтения и условия, а также предлагать свои варианты изменений.

Оценка способности анализировать рецепты может включать в себя:

- вопросы о понимании последовательности действий;
- обсуждение выбора ингредиентов и их замены;
- анализ возможных вариаций рецепта.

Кулинарное мастерство часто требует работы в команде, особенно при приготовлении сложных блюд или организации кулинарных мероприятий. Умение слушать и слышать других, распределять задачи, координировать действия и помогать друг другу — важные навыки, которые следует оценивать и развивать.

Для оценки работы в команде можно использовать:

- групповые задания, где каждый участник выполняет определённую часть работы;
- ролевые игры, имитирующие ситуации приготовления блюд в ресторане или на кухне;
- обсуждение процесса работы после выполнения задания.

Умение ясно и чётко выражать свои мысли важно не только для общения в профессиональной среде, но и для документирования рецептов, описания блюд и обсуждения кулинарных идей. Учащиеся должны уметь объяснять

свои действия, аргументировать выбор ингредиентов и методов приготовления, а также делиться своими идеями и предложениями.

Оценка способности выражать мысли может включать в себя:

- устные презентации о приготовленных блюдах;
- письменные отчёты о процессе приготовления;
- дискуссии о кулинарных идеях и решениях.

Ключевым элементом обучения является обратная связь; она помогает учащимся понять свои сильные и слабые стороны, разработать стратегии для улучшения своих навыков.

При предоставлении обратной связи педагогу важно быть конкретным и точным в описании сильных и слабых сторон работы учащегося, предлагать конкретные рекомендации, поддерживать и поощрять усилия студента, даже если результат не идеален.

Оценка и обратная связь должны быть направлены не только на выявление ошибок, но и на поддержку развития навыков и творческого потенциала учащихся. Это поможет им стать более уверенными и успешными в своей профессии.

Изучаем традиции через внеклассные мероприятия и цифровые технологии

Дополнительным стимулом для изучения сборника рецептов, помимо учебных занятий, являются внеклассные мероприятия и цифровые технологии, которые могут стать отличными инструментами для погружения в мир сибирских блюд и традиций.

Организуйте для учащихся экскурсии в местные рестораны или магазины, где можно попробовать блюда сибирской кухни и узнать больше о региональных кулинарных традициях. Во время таких экскурсий учащиеся смогут не только попробовать вкусные блюда, но и задать вопросы поварам или продавцам о том, как они готовятся, какие ингредиенты используются и какие традиции стоят за каждым рецептом. Это поможет им лучше понять и прочувствовать сибирскую кухню.

Отличным помощником в изучении сибирской кухни также могут стать цифровые технологии. Рекомендуем создать интерактивные презентации, видеоуроки или онлайн-дискуссии о сибирских блюдах. Это сделает процесс изучения более увлекательным и доступным для учащихся.

Например, можно создать серию видеоуроков, в которых будете показывать процесс приготовления сибирских блюд, рассказывать об истории их возникновения и особенностях региональной кухни. Также можно организовать онлайн-дискуссии, где студенты смогут делиться своими впечатлениями о сибирских блюдах, задавать вопросы и обсуждать рецепты.

Интерактивные презентации могут включать в себя фотографии блюд, рецепты, краткие исторические справки и даже виртуальные туры по местам, связанным с сибирской кухней. Это поможет учащимся лучше

визуализировать и запомнить информацию, лучше понять и уважать культурное наследие своего региона, а также развить интерес к изучению других кулинарных традиций.

Сборник рецептов сибирских блюд — это не только источник информации о местных блюдах, но и инструмент для развития различных навыков и компетенций. Используя предложенные методические рекомендации, вы можете сделать учебный процесс более интересным и эффективным.

РЕЦЕПТЫ СИБИРСКИХ БЛЮД

1. Пирог из песочного теста

Ингредиенты для теста

Масло сливочное – 400 гр.

Мука пшеничная – 700 гр.

Сахар – 300 гр.

Яйцо – 2 шт.

Разрыхлитель – 1 ч.л.

Соль – щепотка

Ванилин – по желанию

Начинка – свежие ягоды или варенье\повидло.

Ингредиенты для верхней посыпки

Мука – 250 гр.

Домашнее сливочное масло – 150 гр.

Сахарная пудра – 150 гр.

Приготовление песочного теста

Слегка взбить яйца, добавить соль, сахар с ванилином и разрыхлителем, смешать с растопленным маслом и постепенно ввести муку. Дать тесту отдохнуть полчаса.

Приготовление посыпки

Смешать муку с размягченным сливочным маслом и сахарной пудрой, чтобы получилась масляная крошка.

Приготовление пирога

Раскатать тесто высотой 2-3 см. выложить на смазанный растительным маслом противень. Смазать раскатанное тесто начинкой. Равномерно разложить сверху масляную крошку.

Выпекать при температуре 180⁰ С 15-20 минут.

2. Пирог с масляной крошкой

Ингредиенты для опары

Молоко – 250 мл

Дрожжи – 30 гр. (или 11 грамм сухих)

Сахар – 1 ст. ложка
Мука – 3 ст. ложки с горкой

Ингредиенты для приготовления сдобного дрожжевого теста

Сахар – 100 гр.
Яйца – 2 шт.
Сливочное масло – 100 гр.
Растительное масло – 1 ст. ложка
Мука – 450 гр.
Ванилин по желанию
Желток для обмазки пирога

Ингредиенты для начинки

Мука – 250 гр.
Домашнее сливочное масло – 150 гр.
Сахарная пудра – 150 гр.

Приготовление опары

В теплое молоко всыпать сахар, дрожжи и муку. Замесить опару. Поставить в теплое место для подъема. Когда опара увеличится в несколько раз, замесить тесто.

Приготовление сдобного дрожжевого теста

В готовую опару добавить соль, сахар, яйца, сливочное масло, муку. Замесить тесто. Обмазать его растительным маслом. Поставить в теплое место для подъема. Чтобы тесто получилось воздушное, обмять его в процессе брожения несколько раз.

Приготовление масляной крошки

Смешать муку с размягченным сливочным маслом и сахарной пудрой, чтобы получилась масляная крошка.

Приготовление пирога

Раскатать тесто высотой 2-3 см. Выложить на застеленный пергаментной бумагой и смазанный растительным маслом противень. Смазать раскатанное тесто яйцом. Равномерно разложить сверху масляную крошку. Выпекать при температуре 180⁰ С 25-30 минут.

3. Вареная домашняя колбаса из печени с крупой

Ингредиенты

Печень говяжья – 650 гр.,
лук репчатый – 200 гр.,
крупя (гречневая, пшенная, рисовая, овсяная) – 120 гр.,

яйца – 2 шт.,
бульон – 300 мл.,
соль – 1 ч.л.,
кишки говяжьи соленые – 200 гр.,
масло сливочное – 60 гр.,
перец черный молотый по вкусу.

Приготовление

Приготовленную печень пропускают через мясорубку с мелкой решеткой вместе с репчатым луком, добавляют яйца, соль, перец, бульон, масло и все тщательно перемешивают, затем соединяют с крупой, сваренной до полуготовности (фарш должен быть жидким).

Кишки встряхнуть, промыть от соли в холодной проточной воде в течение 10-15 минут, затем вымачивают в воде, подогретой до температуры 30-35 градусов в течение двух часов.

У подготовленных кишок завязывают один конец, заполняют их фаршем (набивать тутырму до отказа не следует, т.к. в процессе приготовления крупа разваривается, и оболочка может лопнуть). Затем завязывают другой конец, опускают тутырму в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. Готовую тутырму нарезают ломтиками толщиной 30-40 мм. Подают в горячем виде с гарниром и маслом. На гарнир рекомендуется картофель (отварной или пюре).

4. Новосибирская затируха

Ингредиенты

Молодой петух – 800 гр.,
картофель – 200 гр.,
морковь – 40 гр.,
лук репчатый – 20 гр.,
петрушка (корень) – 10 гр.
бульон или вода – 800 мл.

Тесто: мука пшеничная – 85 гр., яйцо – 1 шт., соль – 0,5 ч.л., вода – 1 ст.л.

Приготовление

Для приготовления теста в посуду насыпают просеянную муку, делают в середине углубление, добавляют немного воды, яйцо, соль и тщательно перемешивают. Образовавшуюся массу растирают пальцами до получения мелких шариков, хлопьев (величиной больше, чем горох). Чтобы шарики теста не слипались, надо класть их, растирая обеими руками и варить, помешивая. Из молодого петуха варят бульон, мясо сваренного петуха нарезают, лук мелко режут, морковь и петрушку нарезают кубиками, картофель – дольками.

В кипящий процеженный бульон кладут картофель, лук репчатый, морковь, петрушку и варят. За 5-8 минут до готовности добавляют тесто (затируху), соль и специи.

5. Кастыбай с картофелем или пшенной кашей

Ингредиенты

Тесто: мука пшеничная – 600 гр., яйца – 2 шт., сметана – 100 гр., соль – 1 ч.л., шпинат – 50 гр., масло топленое для обжарки – 1 ч.л.

Фарш картофельный – картофель – 1 кг, масло топленое – 2 ст.л., молоко – 100 мл, лук репчатый – 100 гр., масло топленое для пассерования – 1 ч.л., соль – 1 ч.л. Можно добавить мелко нарезанное мясо копченого гуся.

Фарш крупяной: пшено – 300 гр., молоко – 600 мл, сахар – 2 ст.л., масло топленое – 2,5 ст.л., соль – 1 ч.л., масло сливочное для смазки изделия – 20 гр.

Приготовление

Из муки, яиц и сметаны, с добавлением соли, замешивают пресное тесто. Выдерживают 30-40 минут, затем делят на куски по 84 гр. Каждый, раскатывают их на тонкие лепешки и выпекают до румяной корочки на смазанной маслом раскаленной сковороде.

Для картофельного фарша отварной подсушенный картофель протирают, добавляют горячее молоко, топленое масло, пассерованный лук и перемешивают.

Для крупяного фарша готовят рассыпчатую молочную кашу и заправляют ее топленным маслом. На одну половинку лепешки кладут фарш, складывают лепешку пополам, закрывая начинку второй половинкой. Чтобы лепешки на изгибе не ломались, их начиняют горячими и смазывают маслом. Готовые кыстыбай ставят на 10-15 минут в жарочный шкаф, подают в горячем виде. Сейчас кыстыбай готовят с другими начинками (с рисовой кашей и изюмом, с морковью и изюмом, с тыквой).

6. Полбяная каша

Ингредиенты

Полба – 600 гр.,
вода – 1600 мл,
масло сливочное – 150 гр.,
сахар, соль – по вкусу.

Приготовление

В кипящую воду добавляют тщательно промытую полбяную крупу и варят на медленном огне 50 минут. В конце варки добавляют соль и сахар. Перед подачей на стол кашу добавляют кусочек сливочного масла.

7. Толокно

Ингредиенты

Мука (пшеничная, гречневая, овсяная) – 2 кг.,

Вода – 600 мл.,

Сливочное масло – 400 гр,

Соль – по вкусу.

Приготовление

В кастрюле растапливают масло, наливают воду, добавляют соль и, когда вода закипит, закладывают толокняную муку, тщательно перемешивают. Готовое толокно должно быть сухим, рассыпчатым. Его подают на стол в горячем виде в тарелках, сдабривают маслом.

8. Масло, взбитое с медом

Ингредиенты

Мед – 500 гр.

Масло сливочное – 500 гр.

Приготовление

Сливочное масло взбивают, не оставляя комочков, добавляют мед, перемешивают, немного выдерживают на холоде и перекладывают в креманки.

9. Каша пшенная с тыквой

Ингредиенты

пшено – 660 гр.,

тыква – 1 кг,

молоко – 760 мл,

вода – 760 мл,

сахар – 3 ч.л.,

масло сливочное – 100 гр.

Приготовление

Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена и семенную часть, нарезают мелкими кубиками. В кипящее молоко или воду с молоком добавляют соль, сахар, тыкву и доводят до кипения. Затем засыпают подготовленную крупу и варят до готовности при слабом кипении. При подаче в кашу кладут кусочек масла. При желании кашу можно приготовить в печи (духовке).

10. Корт сладкий с маслом

Ингредиенты

Творог – 1250 гр.,
Сахар – 190 гр.,
Масло топленое - 55 гр.,
Мед – 330 гр.,
Масло сливочное – 200 гр.

Приготовление

Кислый нежирный творог смешивают с сахаром и растопленным топленым маслом. Взбивают и уваривают на слабом огне до образования рассыпчатой массы светло-коричневого цвета. Затем добавляют мед и тщательно размешивают, придают форму и ставят охлаждать. Корт с маслом подают к чаю в креманках.

11. Пирог с калиной

Ингредиенты

Тесто: мука пшеничная – 400 гр.,
Яйцо – 1 шт.,
Масло топленое – 40 гр.,
молоко – 150 мл.,
сахар – 1 ч.л.,
дрожжи -16 гр., соль – 0,5 ч.л.
Начинка: калина – 350 гр.,
Масло топленое – 50 гр., изюм – 170 гр.
Крошка: мука пшеничная –1 ст. л., масло топленое – 1 ч.л.,
Яйцо для смазки – 1 шт.,
Жир для смазки сковороды – 1 ч.л.

Приготовление

В теплое молоко (35-40 градусов) вводят предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, соль, яйцо. Всыпают просеянную муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса вводят разогретое топленое масло и продолжают замес, пока тесто не приобретет однородную консистенцию и пока не будет легко отделяться от стенок посуды, в которой производился замес. Готовое тесто накрывают и ставят на 3-4 часа для брожения в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто еще обминают 1-2 раза.

Готовое дрожжевое тесто делят на 2 части. Большую часть теста раскатывают в пласт толщиной 4-5 мм и укладывают на смазанную маслом сковороду. Поверхность теста смазывают маслом, кладут ровным слоем толщиной 10-20 мм предварительно ошпаренную и обсушенную калину, подготовленный

изюм, поливают растопленным маслом, закрывают другим слоем теста и защищают рельефным швом.

Пирог ставят на расстойку в теплое место. За 5-10 минут перед выпечкой его смазывают яйцом, обсыпают мучной крошкой, делают несколько проколов и выпекают при температуре 220-240° С на 30-40 минут.

12. Губадия

Ингредиенты

мука пшеничная высшего сорта – 200 гр.,

яйцо – 1 шт.,

масло сливочное – 1 ст.л.,

молоко – 60 мл.,

сахар – 1 ч.л.,

дрожжи -5 гр., соль – 0,5 ч.л.

Начинка: рис – 150 гр., соль – 0,5 ч.л.

Корт: творог – 170 гр.,

сахар – 2 ст.л.,

масло топленое – 10 гр.,

молоко – 150 мл.,

яйца – 3 шт.,

изюм – 50 гр.

масло сливочное – 100 гр.

Крошка:

мука пшеничная – 1 ст.л., масло сливочное – 1 ч.л.

Жир для смазки сковороды- 0,5 ч.л.

Приготовление

В теплое молоко (35-40°С) растворяют дрожжи и процеживают, добавляют сахар, соль, яйцо, растопленное сливочное масло, муку и замешивают тесто до тех пор, пока тесто не приобретет однородную консистенцию. Готовое тесто накрывают и ставят на 3-4 часа для брожения в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку. Готовое тесто делят на 2 части. Большую часть теста раскатывают в пласт толщиной 10 мм и укладывают на смазанную маслом сковороду.

На тесто выкладывают начинку слоями в следующей последовательности – очень тонким слоем сваренный до полуготовности рис, затем корт, вареные рубленые яйца и сверху распаренный изюм. Чередование можно повторить.

Поливают растопленным маслом, закрывают другим слоем теста и защищают рельефным швом. На поверхности изделия делают проколы, смазывают маслом и посыпают крошкой (смесь муки с маслом) и ставят на расстойку в теплое место. После расстойки изделие выпекают при температуре 210-230° С на 35-45 минут.

Для начинки готовят корт: в протертый творог добавляют сахар, топленое масло, перемешивают и уваривают на слабом огне до образования рассыпчатой массы светло-коричневого цвета; рис варят в подсоленной воде до полуготовности; яйцо варят и мелко рубят, изюм перебирают, промывают, заливают горячей водой и оставляют до полного набухания. Готовую губадию нарезают по 100-150 грамм на порцию и подают в горячем виде.

13. Свекольный катык

Ингредиенты

Мед – 1,5 ч.л., свекла – 20 гр., катык – 180 мл.

Приготовление

Из вареной очищенной свеклы отжимают сок, доводят его до кипения и охлаждают. В катык вводят распущенный мед, сок и перемешивают.

14. Катык со смородиной

Ингредиенты

Катык – 170 мл, смородина – 20 гр., сахар – 1 ст. ложка

Приготовление

Из свежей смородины отжимают сок. В катык добавляют сахар, сок смородины и перемешивают до получения однородной массы. Готовят напиток перед подачей.

15. Юка

Ингредиенты

Мука пшеничная – 640 гр., яйцо-1 шт., молоко – 200 мл, сметана – 100 гр, сахар – 2 ст.л., сода пищевая – 0,5 ч.л., масло топленое для жарки – 100 гр.

Приготовление

В теплом молоке растворяют сахар, соль, добавляют предварительно взбитые яйца и сметану. Затем вводят муку, предварительно смешанную с содой, и замешивают тесто. Тесто накрывают и оставляют на 20-30 минут. Готовое тесто разделяют на кусочки массой 100гр., раскатывают их на тонкие лепешки (толщиной 1,5-2 мм) диаметром чуть больше чайного блюдца. Обжаривают на топленом масле с обеих сторон до готовности. Подают к чаю.

16. Беккен с морковью

Ингредиенты

Тесто: мука пшеничная – 300 гр.,
яйцо – 1 шт.,
масло топленое – 25 гр.,

молоко – 150 мл.,

сахар – 1 ч.л.,

дрожжи -10 гр., соль – 0,5 ч.л.

Начинка: морковь – 400 гр, яйца – 2 шт., сахар – 0,5 ч.л., соль – 0,5 ч.л.

яйцо для смазки изделий – 1 шт.

жир для смазки листов – 2,5 гр.

масло топленое для смазки изделий – 50 гр.

Приготовление

В теплое молоко (35-40⁰ С) вводят предварительно разведенные и процеженные дрожжи, добавляют сахар, соль, яйцо. Всыпают просеянную муку и замешивают тесто, затем вводят разогретое топленое масло и продолжают замес, пока тесто не приобретет однородную консистенцию и пока не будет легко отделяться от стенок посуды, в которой производился замес. Готовое тесто накрывают и ставят на 3-4 часа для брожения в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто еще обминают 1-2 раза. Готовое тесто делят на кусочки массой 48 гр., раскатывают в виде лепешек. На середину лепешек выкладывают начинку по 50 гр. Края приподнимают и защипывают рельефным швом, придавая изделиям форму полумесяца.

Начинка: вареную морковь мелко нарезают, добавляют сваренные вкрутую рубленые яйца, соль, сахар, заправляют растопленным маслом и перемешивают. Подготовленные изделия укладывают на смазанный жиром кондитерский лист для расстойки. За 5-10 минут перед выпечкой его смазывают яйцом, обсыпают мучной крошкой, делают несколько проколов и выпекают при температуре 200-240 градусов 25-30 минут.

Готовые изделия смазывают топленным маслом.

17.Хворост в виде розы

Ингредиенты

мука пшеничная – 650 гр.,

желтки яиц – 13 шт.,

масло топленое для жарки– 400 гр.,

молоко – 150 мл.,

сахар – 1 ст.л.,

сахарная пудра – 2 ст.л.,

сода пищевая 0,5 ч.л., соль – 0,25 ч.л.

Приготовление

Желтки яиц растирают с сахаром, добавляют соль, пищевую соду, все тщательно перемешивают, всыпают просеянную муку и замешивают тесто.

Тесто накрывают и оставляют на 20-30 минут. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1-1,5 мм и тонким стаканом вырезают из него кружки. По краям каждого кусочка делают 4-5 надрезов в разных местах, складывают друг на друга 3-4 кружочка и, надавив пальцем посередине, соединяют их так, чтобы в процессе жарки получилось подобие бутона розы. Жарят в кипящем топленом масле до светло-желтого цвета. Готовые розы охлаждают, посыпают сахарной пудрой и подают к чаю.

18. Мелкие пышки - кабартма

Ингредиенты

Дрожжевое тесто – 1 кг,

Варенье или джем – 400 гр., масло сливочное – 20 гр.

Приготовление

Готовое дрожжевое тесто разделяют на шарики весом 80-100 гр. Из каждого шарика раскатывают лепешку и в центре каждой делают небольшое углубление. Кладут туда по ложке густого варенья или джема. Выкладывают подготовленные пышки на сковороду, смазанную маслом, ставят в хорошо протопленную печь (разогретую духовку). Готовые пышки подают горячими.

19. Талкыш калеве

Ингредиенты

мука пшеничная – 500 гр.,

масло топленое – 400 гр.,

мед – 250 гр.,

сахар – 700 гр.,

вода – 400 мл.

Приготовление

В растопленное масло вводят небольшими порциями просеянную муку и обжаривают ее, непрерывно помешивая, до чуть заметного изменения цвета. Когда масса станет более жидкой и на поверхности появятся блёстки масла, смесь (альба) готова. Мед и сахар разводят водой и варят до образования густой массы: когда масса сваливается в комочек и при разжимании пальцев с хрустом ломается, кипячение стоит прекратить. Готовую массу выливают в холодную сковороду, смазанную маслом, и ставят в холодное помещение. Когда масса слегка остынет и загустеет настолько, что можно взять в руки, ее растягивают, складывают и снова растягивают (не допуская обрыва) до образования массы белого цвета. После чего быстро соединяют готовую медовую массу с альбой и растягивают с двух сторон. Когда кольцо растянется снова, складывают вдвое и снова растягивают. Таким образом, жирная альба быстро впитывается в медовую массу и начинает тянуться тонкими белыми

волоконцами. Ломкие волокна талкыш калеве рассыпаются на разделочной доске, ими наполняют смазанные маслом формочки и прессуют пальцем до плотного заполнения. Сформованный талкыш калеве выкладывают переворачиванием формочки на ровную поверхность и выносят на холод.

20. Пельмени для жениха

Ингредиенты

мука пшеничная – 160 гр.,
вода – 100 мл.;
яйцо (для теста) – 1 шт.,
соль – 0,5 ч.л.,
говядина – 240 гр.,
яйцо (для фарша) – 1 шт.,
лук репчатый – 20 гр.,
соль, перец черный молотый по вкусу.

Приготовление

В просеянную муку добавляют нагретую до 30-35⁰ С воду, яйцо, соль и замешивают, пока тесто не приобретет однородную консистенцию. Тесто выдерживают, 30-40 минут. Для фарша говядину и лук пропускают через мясорубку, добавляют соль, яйцо, черный молотый перец и все тщательно перемешивают. Готовое тесто раскатывают в тонкий пласт толщиной 1-1,5 мм и тонким стаканом вырезают из него кружки (диаметр 1,5-2,0 см). на кусочки теста кладут фарш, края теста защипывают, концы соединяют. Сформованные пельмени укладывают в один ряд и хранят при температуре ниже 0 градусов. Кладут в кипящий мясной бульон, доводят до кипения и варят 4-5 минут, пока они не всплывут на поверхность.

Примечание – тесто должно быть тонким, а пельмени мелкими.

21. Молодой картофель с сыром и кислым молоком

Ингредиенты

Картофель – 1 кг,
масло сливочное – 60 гр.,
сыр – 200 гр.,
кислое молоко – 200 гр.,
зелень укропа – 40 гр.,
соль – 2 ст.л.

Приготовление

Очищенный молодой картофель отваривают, подсушивают, заправляют сливочным маслом, посыпают тертым сыром и мелконарезанным укропом. К картофелю подают кислое молоко.

Сибирский крапивник из судака

Ингредиенты

филе судака — около 300–400 гр.;
крапива — примерно 100–150 гр. (после бланширования);
щавель — около 50–70 гр.;
картофель, морковь, свёкла — по 150–200 гр.;
рыбный бульон — около 800–1000 мл;
сметана и свежая зелень — для подачи.

Приготовление

Картофель, морковь и свеклу нарезают кубиками, лук мелко крошится и выкладывается в кипящий рыбный бульон.

В кипящую воду положить крапиву (листья и стебли) и запарить, затем выложить на доску и нарезать.

В бульоне до готовности отваривают овощи, затем добавляют подготовленную крапиву и щавель, а в самом конце — нарезанное филе судака. Варят 10–15 минут, чтобы рыба не разварилась. В конце приправляют солью, а при подаче добавляют сметану и зелень.

22. Капустный хлеб бездрожжевой по-тогучински

Ингредиенты

яйца - 4 шт.;
сахарная пудра - 75 гр.;
мука - 200 гр.;
разрыхлитель - 7 гр.;
растительное масло - 125 гр.;
квашеная капуста - 125 гр. (предварительно отжать от рассола).

Приготовление

Взбить яйца с сахарной пудрой (миксером или венчиком) до изменения цвета. Добавить муку с разрыхлителем, растительное масло и отжатую квашеную капусту, вымесить однородное тесто. Вылить в форму, застеленную пергаментом. Выпекать в разогретой до 160 °С духовке примерно 1 час. Остудить перед подачей.

23. Груздянка

Ингредиенты

Грузди (свежие, замороженные или солёные) - 400-500 гр.

Картофель – 3-4 шт. (примерно 500-600 гр.).
Лук репчатый -1 шт. (около 100-120 гр.).
Масло растительное – 1-2 ст. л. (20-30 гр.).
Яйцо - 1 шт.;
Мясной бульон – 2 литра;
Соль, перец, зелень свежая - по вкусу.

Приготовление

Хорошо промойте грибы. Если берёте свежие, можно обдать их кипятком или проварить 3–5 минут, а затем слить воду. Нарежьте грибы. Очистите и нарежьте картофель кубиками. В мясной бульон опустите нарезанные грибы и картофель. Варите 10-15 минут. Тем временем мелко нарежьте лук и слегка обжарьте его на растительном масле. Добавьте обжаренный лук (и масло со сковороды) в кастрюлю. Варите ещё примерно 10 минут на небольшом огне. Перед тем как выключить огонь, взбейте яйцо с щепоткой соли и влейте эту смесь в суп, сразу поперчите. Дайте супу постоять под крышкой 5-7 минут - так он лучше настоится. При подаче посыпьте свежей зеленью. Небольшой совет: если используете солёные грузди, попробуйте на соль перед добавлением в суп - иногда их уже достаточно солёные, и дополнительная соль может перебить вкус.

24. Вареники с картошкой и печерицей

Ингредиенты:

картофель — 400 г;
грибы печерицы свежие — 150 г;
лук репчатый — 1 шт.;
мука пшеничная высшего сорта — 350 г;
яйцо куриное — 1 шт.;
вода — 170 мл;
масло растительное нерафинированное — 3 ст. л.;
соль — по вкусу;
перец чёрный молотый — по вкусу.

Приготовление

Очищенный картофель разрезать пополам и сложить в кастрюлю. Залить холодной водой, посолить и довести на сильном огне до кипения. Уменьшить нагрев до среднего и варить картофель до готовности, примерно 20 минут. Слить отвар и размять картофель в пюре. Просеять в глубокую миску пшеничную муку. Добавить 1 ч. л. соли и перемешать, образуя в центре углубление. В это углубление влить слегка тёплую прокипячённую воду, разбить куриное яйцо и добавить 1 ст. л. растительного масла. Перемешать ингредиенты сначала в миске, а затем продолжать вымешивать тесто уже на столе. Готовое тесто для вареников оставить на столе и прикрыть полотенцем.

Нарезать репчатый лук мелкими кубиками. Предварительно промытые и обсушенные грибы нарезать небольшими кусочками. В большой сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук до мягкости в течение 3–4 минут. Добавить грибы, посолить и продолжать готовить 7–8 минут до полного испарения влаги. Добавить грибы с луком в картофельное пюре, приправить перцем и перемешать. Тесто для вареников раскатать в тонкий пласт и вырезать круглые заготовки. На каждую заготовку положить 1 ст. л. начинки из картофеля и грибов. Плотно соединить края заготовок, формируя вареник. Таким образом слепить все вареники. Готовые вареники аккуратно достать из кастрюли шумовкой, дать стечь лишней воде и сразу же переложить в миску с кусочком сливочного масла. Осторожно перемешать — это не даст им слипнуться и сделает вкус богаче.

25. Штрудель с мясом и картофелем

Ингредиенты:

филе говядины - 500 гр.

Картофель- 10-12 шт.

Луковица - 1 средняя

Тесто:

теплая вода - 1/2 ст.

сухие дрожжи - 1/3 ст.л.

маргарин - 50 гр.

щепотка соли

яйцо – 1 шт.

сахар - 1 ч.л.

растительное масло - 1/2 ст.л.

мука - 2 ст.

Приготовление:

Мясо режем достаточно большими кусочками, выкладываем в казан. Обжариваем кусочки до золотистого цвета. После этого добавляем воды, только чтобы покрыла мясо. Накрываем крышкой и оставляем тушить на медленном огне около 2 часов. При необходимости воду можно понемногу добавлять. Тем временем готовим тесто. В воду кладем дрожжи, сахар, соль, растопленный маргарин и все остальные ингредиенты. Муку добавляем постепенно, чтобы получилось не очень крутое тесто. Накрываем его и ставим в теплое место на расстойку приблизительно на 1,5-2 часа. Тесто раскатать в тонкий пласт, смазать растительным маслом. Затем скатываем не туго в рулет и нарезаем на штрудели шириной около 5-6 см. Накрываем их и даем подойти 30 минут. Как мясо стало мягким, солим его и перчим. Сверху выкладываем порезанный тонкими полукольцами лук, затем четвертинки очищенного картофеля. Наливаем подсоленной горячей воды или бульона, так чтобы не доходила до штруделей на 2 пальца.

Выкладываем сверху штрудели не близко друг к другу, накрываем крышкой и не открываем, пока готовится, в течение 40 минут.

26. Тыквенный взвар

Ингредиенты

Тыква — 200 г

Облепиха — 150 г

Вода — 1,5 стакана + 1/2 стакана

Мёд — по вкусу

Картофельный крахмал — 3 ч. л. без верха.

Приготовление:

Тыкву очистите её от кожуры, нарежьте небольшими кубиками, залейте 1,5 стаканами воды, поставьте на огонь и варите до мягкости. Когда тыква станет мягкой, снимите её с огня и измельчите до состояния пюре. Облепиху промойте, проварите в оставшейся половине стакана воды с момента закипания 5 минут, затем протрите через мелкое сито, чтобы отделить сок с мякотью. Соедините компоненты - в кастрюлю перелейте тыквенное пюре, добавьте часть облепихового сока и поставьте на огонь. В отдельной миске смешайте 3 ч. л. картофельного крахмала с оставшейся частью облепихового сока, чтобы не было комочков. После закипания тыквенно-облепиховой массы проварите её 5 минут, затем аккуратно, тонкой струйкой влейте разведённый крахмал, постоянно помешивая. Снова доведите до кипения и снимите с огня. Дайте немного остыть, разлейте по стаканам, добавьте мёд по вкусу, можно украсить ягодами облепихи. Пьют взвар тёплым или слегка остывшим.

27. Сибирские галушки

Ингредиенты

Картофель - 160 гр.,

Мука - 80 гр.,

Яйца 1 шт.

Сыр пармезан - 6 гр.,

Соль - 2 гр.,

Сливочное масло - 5 гр.

Приготовление:

Картофель отваривают в кожуре, очищают и пюрируют. В полученную массу добавляют яйцо и муку, вымешивают тесто. Формуют из теста тонкие жгуты и выкладывают на подпыленный мукой стол. Нарезают тесто кусочками длиной около сантиметра. В большой кастрюле доводят

подсоленную воду до кипения и варят 3-5 минут или до того момента, когда галушки всплывут. Сливают воду. Посыпают тертым сыром.

28. Сибирский чай

Ингредиенты

лист смородины 5 гр.,
брусника 10 гр.,
облепиха 10 гр.,
мед 10 гр.,
сахар 10 гр.

Приготовление:

Лист смородины, ягоды брусники и облепихи залить горячей кипяченой водой, кипятить на огне в течение 5 минут. Процедить через сито, добавить по вкусу мед и сахар.

29. Гульбишники

Ингредиенты:

Картофель - 700 гр.,
Творог - 100 гр.,
Сметана - 100 гр.,
Лук репчатый - 2 шт.
Укроп свежий - 1 ст. л.
Мука пшеничная - 1 ст. л.
Масло сливочное - 3 ст. л.
Масло растительное - 2 ч. л.
Капуста квашеная - 200 гр. Капусту можно использовать как квашеную, так и свежую, слегка потушив её с луком.
Соль - по вкусу

Приготовление

Мелко нарежьте луковицу и обжарьте до прозрачности на смеси сливочного и растительного масла. Картофель отварите в подсоленной воде, затем разомните в пюре. Творог разотрите со сметаной, солью и мукой до однородности. Добавьте в творожную массу мелко нарезанный укроп и перемешайте. Соедините картофельное пюре, творожную смесь и жареный лук, хорошо перемешайте. Квашеную капусту отожмите от рассола и добавьте в общую массу. Аккуратно вмешайте. Керамическую форму или сковороду смажьте сливочным маслом. Выложите в неё подготовленную массу. Сверху разложите кусочки сливочного масла. Запекайте примерно 25 минут до румяной корочки.

30. Каша «Семенуха»

Ингредиенты:

Грибы (лесные, шампиньоны, вешенки и т.д.) - 300 гр.

Крупа гречневая - 150 гр.

Яйцо куриное - 2 шт.

Соль - 2 щепотки

Лист лавровый - 2 шт.

Масло растительное - 2 ст. л.

Лук - 1 шт.

Вода - 350 мл

Сметана (по желанию) - для подачи

Приготовление

Куриные яйца заранее отварите в течение 10-12 минут и очистите. Промойте гречневую крупу и всыпьте ее в горшочек, добавьте щепотку соли, лавровые листья и горячую воду. Накройте горшочек крышкой и поместите в печь (духовку), томите около 25-30 минут. После указанного времени аккуратно извлеките горшочек и откройте крышку - каша должна получиться рассыпчатой. Очистите луковицу, затем промойте ее. Нарежьте мелкими или средними кубиками. Обжарьте лук в разогретом растительном масле до румяности. Пока лук жарится, промойте грибы и нарежьте их очень тонкими ломтиками, пластинками или кружочками. Добавьте к обжаренному луку, посолите и томите в течение 5-6 минут, пока не выпарится вся жидкость. Обжаренной начинке дайте немного остыть. В емкости смешайте томленную гречку, обжаренные грибы с луком и нарезанные отварные куриные яйца. Можно украсить свежей зеленью и предложить к каше сметану.

31. Сибирский суп с галушками

Ингредиенты:

Картофель очищ. и нарезанный кубиком - 164 гр.

Говядина - 40 гр.

Мука пшеничная в/с - 30 гр.

Лук репчатый (мелко нарезанный) - 40 гр.

Яйца - 1 шт.

Масло сливочное - 10 гр.

Петрушка (зелень) - 4 гр.

Соль - 5 гр.

Перец чер. молотый - 0,01 гр.

Приготовление

Обработанное и промытое мясо залить холодной водой и варить до готовности. При варке образующуюся пену снять. Мясо вынуть, а в

полученный бульон положить сырой картофель, нарезанный кубиками, репчатый лук и варить до готовности. За 7—10 мин до окончания варки в суп положить галушки, приготовленные из пресного теста в виде кружочков. В конце варки суп посолить, заправить специями и проварить вновь. При отпуске в тарелку положить готовое нарезанное мясо, сливочное масло и зелень. Приготовление теста для галушек: взять просеянную муку, добавить яйцо, соль, воду и замесить тесто. Затем тесто раскатать толщиной 1,5—2 мм и формировать кружочками.

32. Брусничный морс с мятой

Ингредиенты:

мед – 60 гр.

брусника – 50 гр.

мята (листья) – 3 шт.

Приготовление

Переберите, промойте бруснику и раздавите её толкушкой, чтобы выделился сок. Протрите ягодную массу через сито или отожмите через марлю. Жмых залейте водой, доведите до кипения и проварите 5–8 минут. Процедите отвар, добавьте мед и перемешайте. В тёплый (но не горячий!) отвар влейте охлаждённый брусничный сок. Дайте морсу настояться. Подавайте охлаждённым, добавив листочки мяты по вкусу.

33. Пряженики с сахарной пудрой

Ингредиенты:

Мука пшеничная – 40 гр.

Яйцо – 2 шт.

Молоко - 40 гр.

Дрожжи - 1 гр.

Сахар - 5 гр.

Соль - 1 гр.

Масло раст. - 5 гр.

Сахарная пудра - 3 гр.

Приготовление

В теплом молоке, подогретом до 35° С растворяют дрожжи прессованные, соль, сахар. Добавляют яйцо, просеянную муку. Замешивают тесто. Ставят в теплое место (30° С) для расстойки. На разогретую сковороду наливают масло, прогревают его. Мерной ложкой тесто выкладывают на сковороду, обжаривая с двух сторон до золотистого цвета. Подают, посыпая сахарной пудрой.

34. Холодец с квасом

Ингредиенты:

Студень готовый - 200 гр.

Квас – 300 гр.

Зелень – по вкусу

Сметана – по вкусу

Приготовление

Готовый студень в тарелке разрезать на одинаковые кусочки, залить квасом, добавить сметану и зелень.

35. Вареники с творогом и пучком (борщевиком сибирским)

Тесто

мука — 3 стакана (примерно 450 г);

вода — 1 стакан;

яйцо — 1 шт.;

соль — щепотка.

Начинка

творог — 500 г;

борщевик (молодые листья и стебли) — по вкусу (примерно 100–150 г).

Приготовление:

Замесите тесто из муки, воды и яйца. Дайте ему немного отдохнуть. Для начинки тщательно промойте борщевик, удалите повреждённые части, ошпарьте кипятком для удаления горечи. Стебли мелко нарежьте или пропустите через мясорубку. Листья можно просто мелко порубить. Смешайте зелень с творогом. Если масса кажется суховатой, добавьте ложку сметаны. Раскатайте тесто в тонкий пласт. Вырежьте кружочки. В центр каждого положите порцию начинки, защипните края. Варите вареники в кипящей подсоленной воде 5–7 минут после всплытия. Подавайте со сметаной или сливочным маслом.

36. Жареный пескарь в яйце

Ингредиенты:

Пескарь — около 500 г.

Яйца — 4 шт.

Помидоры — 4 шт.

Растительное масло — 50 мл.

Соль, чёрный перец — по вкусу.

Приготовление:

Почистите пескарей, удалите внутренности, головы и плавники, затем тщательно промойте и обсушите. Сложите рыбу в миску, посолите, поперчите и оставьте на 10 минут, чтобы она пропиталась специями. На разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте пескарей по минуте с каждой стороны до лёгкой золотистой корочки. Взбейте яйца, посолите и залейте ими рыбу на сковороде. Закройте сковороду крышкой и готовьте 3–5 минут, пока яйца полностью не схватятся. Можно добавить к рыбе и яйцам нарезанные помидоры — они запекутся в яичной массе или будут поданы свежими для украшения блюда.

37. Морс облепиховый

Ингредиенты:

Мед – 60 гр.

Облепиха - 50 гр.

мята (листья) - 3 шт.

Приготовление:

Переберите, промойте облепиху и раздавите её толкушкой, чтобы выделился сок. Протрите ягодную массу через сито или отожмите через марлю. Жмых залейте водой, доведите до кипения и проварите 5–8 минут. Процедите отвар, добавьте мед и перемешайте. В тёплый (но не горячий!) отвар влейте охлаждённый облепиховый сок. Дайте морсу настояться. Подавайте охлаждённым, добавив листочки мяты по вкусу.

38. Тюрга

Ингредиенты:

Квас – 300 гр.

Лук репчатый – 1 шт.

Чёрный хлеб – 2 ломтя

Чеснок – 5 перьев

Зеленый лук -5-7 перьев

Соль – по вкусу

Приготовление:

В глубокую тарелку положить кусочки черного хлеба, мелко нарезанного репчатого лука, перьев чеснока и зеленого лука. Залить квасом и посолить. Употреблять сразу.

39. Хуплум

Ингредиенты:

Тесто дрожжевое — 300 гр.

Картофель (средний) — 2 шт.
Свинина — 200 гр.
Лук репчатый — 1 шт.
Соль — по вкусу.
Перец черный — по вкусу.

Приготовление:

Сырой картофель нарезаем маленьким кубиком, также, как и мясо с луком. Свинину перемешаем с луком. Обе начинки посолим и поперчим. Тесто поделить на 2 части: примерно на 2/3 и 1/3. Большую часть раскатать. Уложить начинку: сначала слой картофеля, а затем слой мяса с луком. Затем раскатаем оставшееся тесто, уложим его на начинку и защипываем края. Посередине сделать небольшую дырочку. Раньше использовали для выпекания печь, сегодня используем духовую печь. Печь в духовке при температуре 160 °С, около 30-40 мин. до зарумянивания.

40. Салат из лопуха

Ингредиенты:

стебли лопуха - 500 г;
репчатый лук - 2-3 луковицы;
соевый соус - 3-4 ст. л.;
сахар - 1-2 ч. л.;
чеснок - 3-4 зубчика;
чёрный и красный молотый перец - по вкусу;
кунжутное семя - 1 ст. л.;
растительное масло - 4-5 ст. л.

Приготовление:

Очистите стебли от кожицы. Нарезьте стебли кусочками длиной 5–10 см. Отварите в подсоленной воде 5–7 минут. Не переваривайте, лопух легко разваривается и превращается в кашу. Слейте воду и замочите отваренные стебли в холодной воде на 4–5 часов, чтобы ушла горечь. После замачивания отожмите лишнюю воду. На сковороде с разогретым маслом обжарьте нарезанный полукольцами лук до золотистого цвета. Добавьте подготовленный лопух и обжаривайте на сильном огне 3–4 минуты, чтобы кусочки остались целыми. Добавьте соевый соус, сахар, измельченный чеснок и перец. Прогрейте всё вместе ещё 2–3 минуты. Снимите с огня и посыпьте кунжутом. Подавать салат можно как в горячем, так и в холодном виде. Он становится вкуснее, если немного настоится. По желанию можно добавить мясо (свинину или говядину) — получится полноценное горячее блюдо.

41. Салат из сушеного папоротника

Ингредиенты:

горсть сушёного папоротника;
луковица – 1 шт.;
чеснок - 4 зубчика;
растительное масло для жарки - 2 ст. л.;
морковь – 2 шт.
соль - при необходимости.

Для подачи:

2 огурца;
несколько веточек зелёного лука;

Приготовление:

Залейте папоротник питьевой водой и оставьте на ночь, сменив воду не менее трёх раз. Папоротник должен увеличиться в размерах, стать эластичным и избавиться от горечи. Вода при сливе должна быть практически прозрачной. После замачивания откиньте его на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода.

На среднем огне разогрейте масло и обжарьте мелко нарезанную луковицу, натертую морковь до лёгкой золотистости. Затем добавьте папоротник и жарьте ещё около 5 минут, регулярно помешивая.

Приправьте свежемолотым чёрным перцем. Готовьте несколько минут, постоянно помешивая. Снимите сковороду с огня, добавьте мелко нарезанный чеснок. Попробуйте и при необходимости посолите.

Лучше всего дать основе настояться в холодильнике несколько часов, чтобы вкусы соединились. Перед подачей добавьте нарезанные огурцы и зелёный лук.