

Гастрономические привычки и пристрастия каждого народа складывались на протяжении многих веков. В основе каждой национальной кухни лежат два основных фактора: набор исходных продуктов и способ их обработки.

Для Кубани характерно смешение народных рецептов, так как она в силу ряда исторических, военно-политических, экономических событий, является территорией, на которой уже на протяжении длительного времени происходит пересечение, сосуществование и взаимопроникновение культур народов Европы и Азии. В Краснодарском крае проживает около 127 национальностей и у каждой – своя кулинарная традиция. Поэтому когда используется определение «кубанская кухня», то в него вкладывается значение – кухня присущая жителям казачьих станиц треугольника Ейск – Тамань – Усть-Лабинск. Того самого района, с заселением которого черноморцами и началась Кубань как часть Российской империи.

Кубани повезло с рыбой, а ей повезло с водоёмами – Чёрное и Азовское моря, реки, озёра, лиманы, пруды. Севрюга, сазан, судак, сом, тарань, лещ, линь, краснопёрка, окунь, толстолобик, пиленгас, камбала, барабулька, а ино-

гда и даже осетр, могут стать украшением любого кубанского застолья.

Рыба кормит жителей круглый год. Её жарят, варят, запекают, вялят и солят. Из рыбы делают пироги, котлеты и даже пельмени. Но королевой рыбного застолья всегда является уха.

А если вы не знаете, как готовить уху по-кубански предлагаем попробовать несколько традиционных рецептов!

Уха из речной рыбы

Рыбьи головы, хвосты, репчатый лук, морковь, петрушку залить холодной водой и варить на слабом огне 20-25 минут. Затем бульон процедить. Нарезать картофель дольками, варить до полуготовности, подсолённую рыбу нарезать кусками, положить в бульон, дать закипеть, снять пену, заправить солью, перцем, лавровым листом и варить до готовности.

Ингредиенты на 1 порцию: рыба 100 г, картофель 80 г, лук репчатый 25 г, зелень 5 г, морковь 10 г. Соль, лавровый лист, перец по вкусу.

Похлёбка из осетрины с грибами

Осетрину обрабатывают, нарезают по 2 кусочка на порцию, кладут в горшочки или кастрюлю, заливают холодной водой. Затем кладут очищенный, промытый, нарезанный кубиками картофель и варят до полуготовности. Добавляют

грибы (свежие или сушёные), поджаренный репчатый лук, соль, перец и варят до готовности. Подавая на стол, посыпают зеленью укропа и петрушки.

Ингредиенты на 1 порцию: осетрина 100 г, грибы 25 г, картофель 80 г, лук репчатый 30 г., зелень 3 г. Соль, перец, лавровый лист по вкусу.

А для гурманов **не обычный** рецепт!

Рыбный борщ

(популярный в плавневой зоне Кубани)

Для этого, необычного, на первый взгляд, блюда потребуются всё те же продукты, что и для борща обычного, кроме бурака (свеклы). А ещё – мелко-рыбца. Сгодятся карасики, подлещики, краснопёрка. На ведёрный котёл борща - килограмма 2 рыбы.

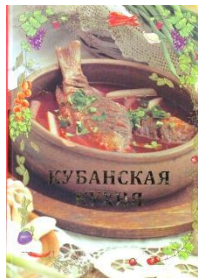
Сначала на постном масле обжарим обваленную в муке рыбу – не до готовности, но до румянца. Откинем рыбу в сторону и в той же сковороде, на том же масле сделаем жарку. Сперва – морковь до пожелтения масла. Потом добавим нарезанные кубиками лук и болгарский перец. Жарить необходимо до золотинки. Потом залить всё томатом и довести до кипения. В кастрюле вскипятить воду. Отварить картошку – соломкой. При готовности картошки влить в кастрюлю томатную жарку. Довести до кипения. Варить ради рыбы

минут 5, после чего выправить борщ по соли, отправить в кастрюлю капусту, снять с огня и дать часок настояться.

Как и в традиционном кубанском борще, капуста для борща рыбного шинкуется очень тонко – «в ниточку». Это не блажь хозяйки, а требование технологии. Если мы будем капусту варить, она утратит хрусткость и свежесть. Но если мы её не варим, а только кидаем в кипяток, она должна быть очень тонко нарезана, чтобы, сохраняя упругость, обрести мягкость.

Подавая рыбный борщ в каждую тарелку бросают по рыбёшке. На стол ставят сметану и нарубленный укроп.

Другие рецепты традиционных блюд вы можете узнать из книг, посвящённых кубанской кухне.



Касавченко, С. А. Побогатому!: кубанская кухня со вкусом истории / Святослав Александрович Касавченко. – Краснодар: Традиция, 2014. – 232 с.: ил.

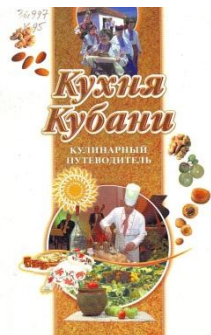
Даная книга является первым и единственным на сегодня изданием, в котором предпринята попытка не просто собрать в одном томе рецепты кубанской кухни, но, без преувеличения,

признаться в любви к самобытной кулинарной традиции российского юга и возбудит к ней интерес. Книга рассказывает, почему именно так в разное время было принято готовить на Кубани.



Касавченко, С. А. Кубанская кухня. Времена года / Святослав Александрович Касавченко. – Краснодар: Традиция, 2017. – 244 с.: ил.

Книга рассчитана на самый широкий круг читателей. Издание разделено на главки – недели (с января по декабрь), каждая посвящена тому или иному сезонному продукту, характерному для Кубани.



Кухня Кубани / ООО «Комитет по курортам и туризму Краснодарского края», Юрий Александрович Барзыкин. – Краснодар, 2017. – 206 с.: ил.

Приятного аппетита!

МБУК «АНАПСКАЯ ЦБС»
Детско-юношеская библиотека-филиал №1
им. В. И. Лихоносова



КУБАНСКАЯ УХА



Анапа, 2018