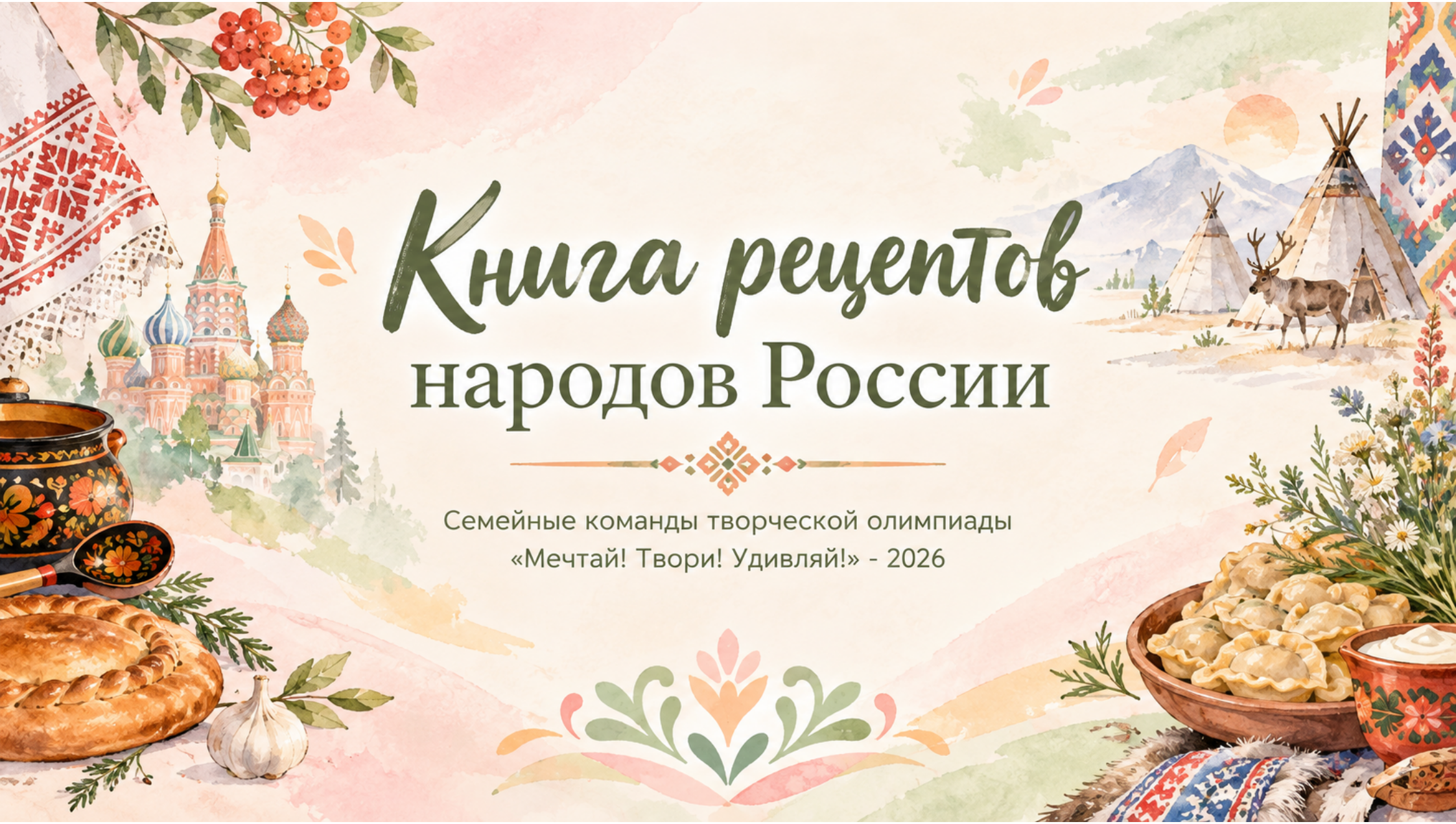

Книга рецептов
народов России
Семейные команды творческой олимпиады
«Мечтай! Твори! Удивляй!» - 2026

«Чак-чак»

Семья Колесник:

мама Анна, папа Алексей,
дочь Вероника

Ингредиенты

Для теста: мука 280-300 г, 3 яйца,
соль 0,5 ч. л., разрыхлитель 0,5 ч.л.
Для сиропа: сахар 1,5 стакана,
вода 1 стакан, мёд 250 г.

Приготовление

Яйца взбить венчиком, добавить соль, разрыхлитель и постепенно добавлять муку. Замесить тесто, оставить отдохнуть на 20 минут. Посыпать мукой, тонко раскатать, нарезать на длинные полоски, толщиной 2-3 пальца. Затем полоски разрезать поперёк, положить одну на другую и нарезать короткими полосками.

Жарить порциями в большом количестве растительного масла до золотистого цвета. Для сиропа смешать сахар с водой, варить до небольшого загущения, добавить мёд. Получившимся сиропом полить чак-чак, перемешивая порциями, сформировать горку или уложить в форму для застывания.

Семейная история

Мы решили приготовить и поделиться рецептом праздничного блюда народов нашей огромной многонациональной страны - башкир и татар - Чак-чак!

«Коми-пермяцкий кулик»

Семья Алиевых:
Мама Екатерина, папа Виталий, сыновья Александр, Олег, Алексей

Ингредиенты

ТЕСТО- масло подсолнечное 160гр.,мука 1кг +/-.,соль 2 ч.л.,сода 1 ч.л.,вода холодная 0,5л

НАЧИНКА- картофельное пюре и 1 куриное яйцо

Приготовление

Замешать тесто ,накрыть плёнкой и оставить на 30 мин,. пока тесто отдыхает приготовим начинку. Отварим картошку и приготовим картофельное пюре, когда добавляем яйцо, нужно быстро вмешать его.

Тесто делим на колбаски, затем разрезаем на кругляшки. Каждый раскатываем скалкой не сильно тонко.

На заготовку кладём столовую ложку пюре и делаем защипы вокруг начинки так, чтоб получился маленький открытый пирог.

Выкладываем на противень покрытый пергаментной бумагой наши кулики, смазываем куриным яйцом и ставим выпекаться в разогретую духовку при температуре 180 гр. на 20 минут.

Семейная история

Родители мамы Екатерины родом из города Кудымкар - Пермский край России, Коми-Пермяцкого округа. Такие кулики готовила бабушка, мама, а теперь и сама Екатерина готовит их своей семье. Это вкус детства.

“Кыстыбый с картошкой”

Семья Шумбасовых:

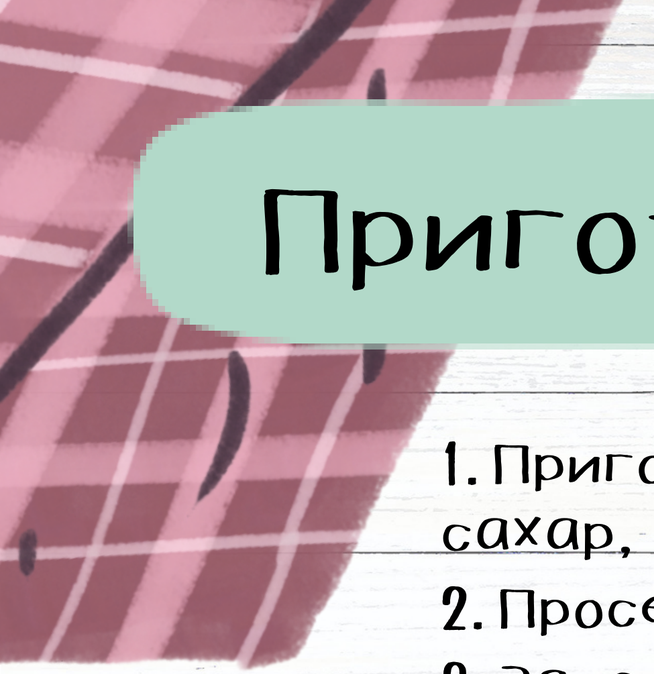
мама Наталья, сын Никита

Ингредиенты

- Для теста: мука-270 гр, молоко-130 гр, яйцо-1 шт, сливоч. масло-50 гр, соль-1/2 ч. л. сахар- 1 ч. л.;
- -для начинки: картофель-500 гр., молоко-200мл, лук репчатый-1 шт, соль-по вкусу

Приготовление

1. Приготовить тесто: смешать молоко, яйцо , соль и сахар, добавить растопленное масло.
2. Просеять муку, постепенно ввести житкую смесь.
3. Замесить мягкое тесто, оставить на 20 мин.
4. Для начинки отварить картофель, размять с молоком.
5. Обжарить мелко нарезанный лук, добавить в картофельное пюре.
6. Разделить тесто на 10-12 частей, раскатать в тонкие лепешки.
7. Обжарить на сухой сковороде с двух сторон.
8. На одну половину лепешки выложить пюре, сложить пополам.
9. Пока горячие смазать сливочным маслом.



Семейная история

В нашей семье очень любят выпечку, а рецепты передаются от бабушек. Аромат свежей выпечки создает тепло и уют в доме. Это всегда самые вкусные воспоминания и повод собраться за одним столом.

“Сырники”

Семья Вагнер:

мама Полина,

дочь Прасковья,

сын Вениамин

Ингредиенты

Творог 9% 700 гр

2 яйца

Сахар 2-3 ст.л.

Мука 3-4 ст.л.

Масло растительное (для жарки или пергаментная бумага)

Приготовление

1. В миске смешайте творог, яйцо и сахар до однородности.
2. Постепенно добавьте муку, регулируя её количество по влажности творога и размеру яйца.
3. Влажными руками сформируйте из теста комочек, обваляйте его в муке, накройте кружкой и сделайте несколько круговых движений кружкой на столе не отрывая ее от поверхности.
4. Обжарьте сырники на разогретом растительном масле (или пергаменте) по 4-6 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.
5. Подавать со сметаной, вареньем, медом, сгущенным молоком или просто так.

Семейная история

Выбор сырников для конкурса продиктован их богатой историей.
В Древней Руси словом <<сыр>> называли все кисломолочные продукты, включая творог, отсюда и название.
Это блюдо готовили веками: оно было и на крестьянском столе, и в меню знатных домов.
Мы решили отдать дань традициям Русской кухни и показать, как простое блюдо может быть одновременно вкусным, полезным и символичным.
Сырники — это связь поколений, кусочек нашей культуры, который мы с радостью представляем на конкурсе.

«Кубанские блины»

Семья Кобыльченко:

Мама Юлия, папа Николай, дочь Ангелина

Ингредиенты

Для приготовления фирменных кубанских блинов нам понадобится:

- яйца куриные 3 шт;
- сахар 1 столовая ложка;
- соль 1 щепотка
- молоко 0,5 литра;
- мука 200 гр или 1 стакан;
- растительное масло 1 стол. ложка;
- кусочек сала или сливочного масла.

Приготовление

1. Взбиваем венчиком яйца, сахар, щепотку соли;
2. Добавляем пловину молока, перемешиваем;
3. Постепенно всыпаем просеянную муку, перемешиваем;
4. Вливаем оставшееся молоко;
5. Добавляем растительное масло.
6. Тщательно перемешиваем все ингредиенты;
7. Смазываем сковороду кусочком сала или сливочного масла;
8. Наливаем полученную смесь на разогретую сковороду, жарим блинчики с обеих сторон;
9. Подаём к столу и наслаждаемся.

Семейная история

В России есть замечательная традиция - печь блинчики на Масленицу. А в нашей семье несколько лет назад появилась не менее чудесная традиция - печь блинчики, когда их захочется. А хотим мы их практически всегда. Поэтому блинчики - частые гости в нашей семье!

“Вареники с творогом”

Семья Лыженковых:

мама Алина, дочь Арина

Ингредиенты

Для теста:
- 1 яйцо
- 150 мл. воды
- 1 ст. ложка подсолнечного масла
- 150-200 гр. муки
- по 1 щепотке соли и сахара

Для начинки:
- 200 гр. творога
- 50 гр. сахара
- 1 щепотка соли

Приготовление

В первую очередь замешиваем тесто:
-соединяем яйцо, соль, сахар, подсолнечное масло немного перемешиваем. Добавляем предварительно просеянную муку.
-Вливаем воду и хорошенько вымешиваем мягкое эластичное тесто. По необходимости, добавляем муку. Даем тесту немного отдохнуть.

В это время готовим начинку:
-Творог соединяем с сахаром и солью. По желанию, можно добавить ванильный сахар.

Раскатываем тесто в тонкий пласт и стаканом среднего диаметра выдавливаем кружочки основу под вареники.
Выкладываем начинку и формируем вареники.

Готовые вареники отвариваем в кипящей, подсоленной воде 3-5 мин. Подавать со сметаной и ягодами.

Семейная история

Вареники с творогом — одно из самых любимых блюд нашей семьи. Это воспоминание из детства, которое стало традицией.

Мы готовим вареники с любовью, а кушаем с радостью. Приготовьте и Вы!

“Вареники с творогом”

Семья Лыженковых:

мама Алина, дочь Арина

Ингредиенты

Для теста:
- 1 яйцо
- 150 мл. воды
- 1 ст. ложка подсолнечного масла
- 150-200 гр. муки
- по 1 щепотке соли и сахара

Для начинки:
- 200 гр. творога
- 50 гр. сахара
- 1 щепотка соли

Приготовление

В первую очередь замешиваем тесто:
-соединяем яйцо, соль, сахар, подсолнечное масло немного перемешиваем. Добавляем предварительно просеянную муку. Вливаем воду и хорошенько вымешиваем мягкое эластичное тесто. По необходимости, добавляем муку. Даем тесту немного отдохнуть.

В это время готовим начинку:
-Творог соединяем с сахаром и солью. По желанию, можно добавить ванильный сахар.

Раскатываем тесто в тонкий пласт и стаканом среднего диаметра выдавливаем кружочки основу под вареники. Выкладываем начинку и формируем вареники.

Готовые вареники отвариваем в кипящей, подсоленной воде 3-5 мин. Подавать со сметаной и ягодами. Приятного аппетита!

Семейная история

Вареники с творогом — одно из самых любимых блюд нашей семьи. Это воспоминание из детства, которое стало традицией.

Мы готовим вареники с любовью, а кушаем с радостью. Приготовьте и Вы!

“Драники”

Семья Макаровых

Мама Александра, папа Александр, сын Сергей

Ингредиенты

Чтобы драники не потемнели, добавьте немного лимонного сока в картофельную массу.

Картофель 1 кг

Лук 2 шт.

Соль½ ч. л.

Черный перец молотый по вкусу

Подсолнечное масло (для жарки)8 ст. л.

Приготовление

1. Репчатый лук измельчите острым ножом или блендером. Переложите его в глубокую чашу.

2. Картофель очистите и натрите на мелкой терке или измельчите блендером с насадкой «нож» . Чтобы драники были хрустящими, отожмите лишний сок.

3. Смешайте картофель с луком, посолите и поперчите.

4. Разогрейте масло на сковороде. Выкладывайте картофельную массу ложкой, формируя небольшие лепешки.

5. Обжаривайте на среднем огне до золотистой корочки с двух сторон. Выложите на бумажные полотенца, чтобы убрать лишний жир.

Семейная история

Драники традиционное блюдо белорусской кухни, которое готовится из тертого картофеля.

Их любят многие семьи за простоту приготовления, доступность ингредиентов и приятный вкус.

В нашей семье любовь к драникам связана с семейными традициями, воспоминаниями о детстве и особенным рецептам, передающимися из поколения в поколение.

По этому рецепту готовила драники еще наша бабушка. Это блюдо вызывает теплые чувства и объединяет семью за общим столом.

А как готовите драники в вашей семье?

“ШУМУШ”

Семья Маленко:

Мама Вера, папа Анатолий, сыновья- Макар и Илья

Ингредиенты

ТЕСТО:

Мука - 700 гр. , соль10 гр., вода 400 гр.

НАЧИНКА:

Мясо (свинина/баранина) 600 гр., тыква 500 гр., лук 2 шт., соль 10 гр., перец 2 щеп., сахар 3 ст. ложки

ДЛЯ СЛОЙКИ:

Масло 100 гр., постное масло 150 гр., 1 ст. ложка жира (куриный, смалец, гусиный), 1 яйцо для смазывания пирога сверху.

Приготовление

Подготовьте рабочую поверность , все ингридиенты. Наденьте фартук и хорошее настроение)
Мясо нарежьте мелкими кубиками. Чем мельче получится, тем лучше.
Натрите тыкву на крупной терке и отожмите сок, не слишком усердствуя. То есть тыква остается сочной, но сок не должен выделяться в миске.
Если тыква не сладкая, то добавьте ложку сахара и хорошенько перемешайте.
Выложите тесто (уже готовое, расслоеное) на противень так, чтобы концы его свисали по сторонам. В центр выложите сначала тыкву, затем мясо, лук, посолите и поперчите так, как любит ваша семья!
Заверните края теста к середине конвертом и тщательно защипайте пирог.

Смажьте поверхность взбитым яйцом.
Выпекаем в духовке при 180 градусов, 40-50 минут.
Можно есть теплым или холодным.

Семейная история

Этот пирог — вкус нашего детства и символ связи поколений.

У нас есть греческие корни, и блюдо «Шумуш» всегда готовила бабушка (мама мамы) по особым поводам.

Выбирая его для конкурса, мы хотим не просто показать рецепт, а передать тепло семейных традиций.

Для нас он — символ семейного единства и любви к своей истории.

“Блины”

Семья Рябовых:

Мама Екатерина, папа Сергей, сын Степан, дочь Олеся

Ингредиенты

3 шт яйца, 2 ст. молоко

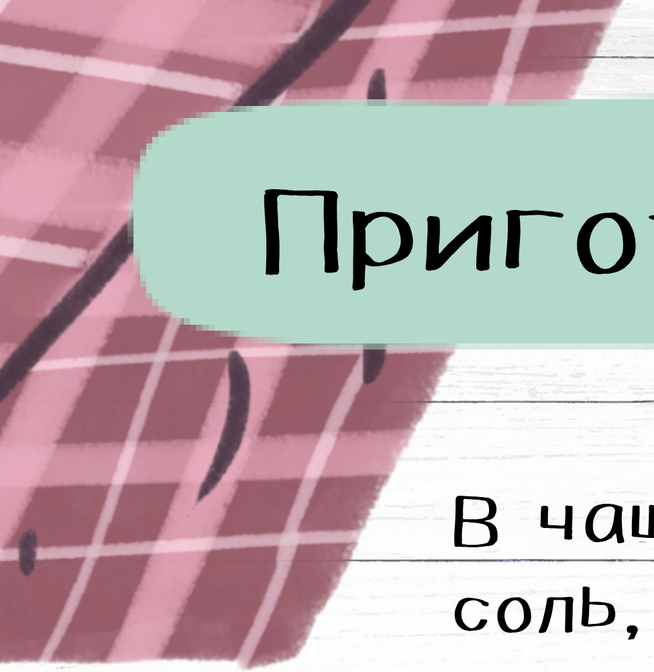
1,5 ст. муки, 1ст. - кипяч. воды

3ст.л. - сахар, 0,5 ч.л. соли,

3 ст. л. растит. масло

Приготовление

В чашку разбиваем яйца, добовляем молока, соль, сахар и муку. Размешиваем до однородной массы, без комочков.
Добавляем стакан кипяченной воды и растительное масло.
Печем блинчики на горячей сковороде.
Желательно употреблять горячими со сгущенкой, сметаной или джемом.
А так же можно добавить начинку.



Семейная история

Наша семья очень активная, но у каждого свои интересы. Блинчики это любимое блюдо всей семьи. Готовить его можно на скорую руку.

А так же основа из блинчиков, может стать и для других любимых блюд.

Например: печеночный блинный торт или блинный торт с заварным кремом

“Шипс и паста”

Семья Цястюк:

мама Алена, сын Андрей

Ингредиенты

Ингредиенты для 6 порций:

Курица 1,5 кг
Лук 2 штуки
Чеснок 2 зубчика
Сметана 300 г

Мука 4 ст. ложки
Чабрец пара веточек
Паприка, черный перец, соль по вкусу
Растительное масло 1 ст. ложка для маринада
и 3-4 для жарки

Бульон или горячая вода 100 мл

Для пасты:

Вод 1 литр, Пшено 300 г, Манка 3 ст. ложки

Приготовление

Промытое пшено пять раз, опускает в кипящую воду и ждем, пока крупа сварится минут 15. Когда крупа впитает в себя всю воду и разварится, добавляем манку и еще несколько минут варим на слабом огне, постоянно помешивая, чтобы масса не пригорела. Нужно подождать, пока масса остынет, и разрезать ее на куски правильной формы.

Принимаемся за основное блюдо. Накаляем масло в глубокой сковороде и обжариваем до золотистого цвета мелко нашинкованный лук и чеснок. Затем добавляем в сковороду сметану, энергично размешиваем массу и всыпаем муку, следя, чтобы не образовывались комочки. Теперь надо влить около 100 мл горячей воды или бульона и уварить соус до загустения. Выкладываем куски вареной или обжаренной курицы в сковороду, утопив их в шыпс, и оставляем блюдо немного потомиться на слабом огне.

Семейная история

Рецепт этого блюда мы привезли в Краснодарский край из солнечной Кабардино Балкарии нашей малой родины.

Рядом с нами жила семья Чочаевых. Мы очень дружили, ведь не зря на Кавказе говорят, что самые близкие родственники это соседи! Мы любили собираться за большим столом все вместе и отмечать праздники и значимые события.

Нашей семье очень нравилось блюдо, которое готовила бабушка в семье Чочаевых, и однажды она решила научить и нас его готовить. С тех пор шипс и паста стали визитной карточкой и нашей семьи. Мы готовим их на праздники и семейные торжества. Ведь каждый кусочек несёт в себе тепло и любовь, переданные через поколения, напоминает нам о нашей малой родине и наших близких!

“Пряничный домик”

Семья Яковенко:
мама Александра, папа
Александр, дочь Варвара,
сын Савелий

Ингредиенты

Тесто:

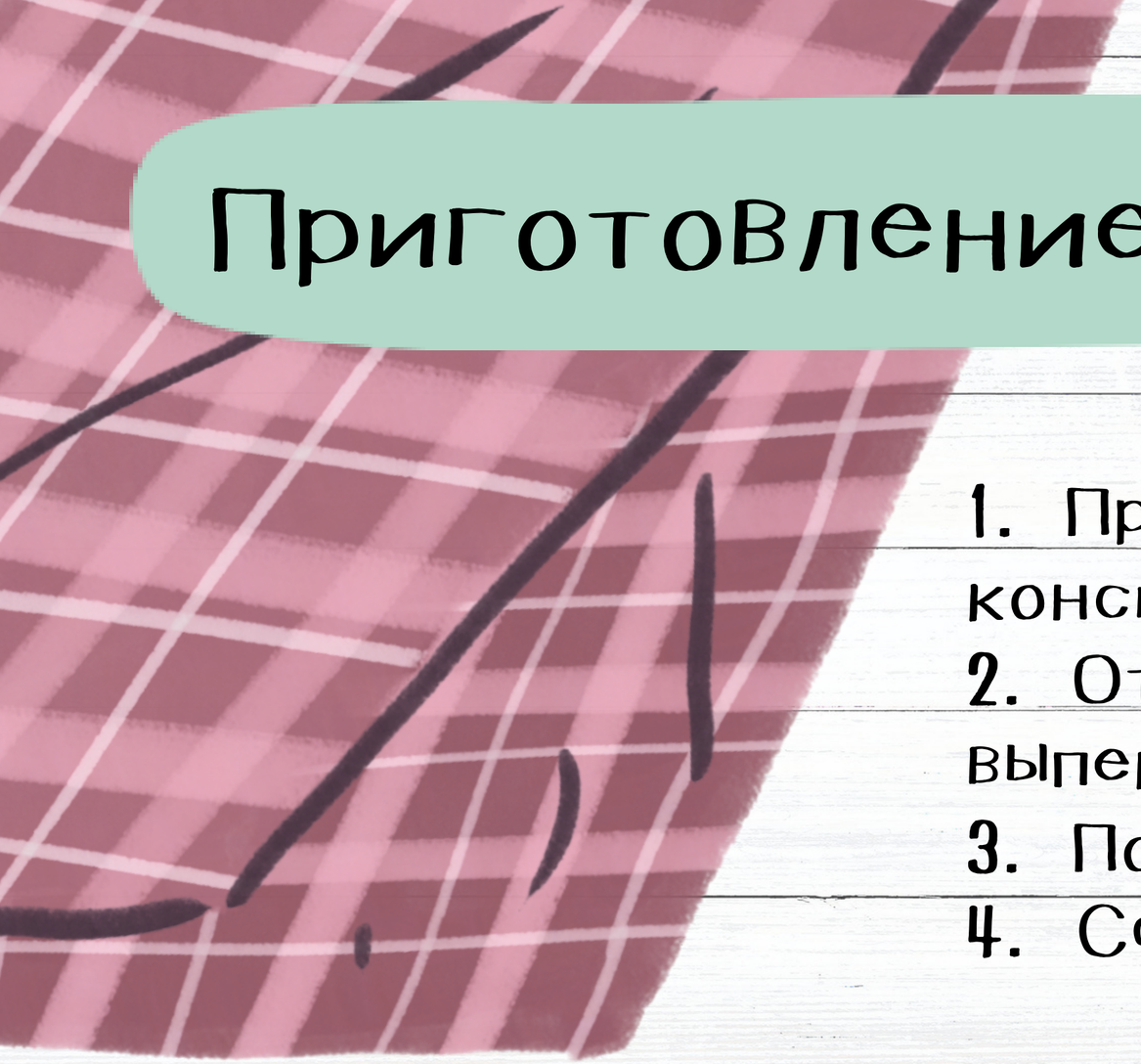
1. Мёд
2. Сахар
3. Корица
4. Имбирь
5. Масло
6. Мука

Глазурь:

1. Яичный белок
2. Сахарная пудра
3. Сок лимона

Приготовление

1. Приготовить тесто плотной консистенции.
2. Отправить в духовку для выпекания.
3. Покрыть глазурью для украшения.
4. Сформировать домик.



Семейная история

В нашей семье имбирные пряники всегда были символом домашнего уюта и тёплых встреч с близкими. Особенно они ассоциируются с новогодними праздниками. Мы решили поделиться этим тёплым семейным рецептом и создать что-то особенное пряничный домик. Это символ нашего семейного очага и традиций, которые мы хотим сохранить и передать следующим поколениям. Мы надеемся, что наш пряничный домик вызовет у всех тёплые воспоминания о семейных праздниках.

Блюдо татарской национальной кухни -

“КЫСТЫБЫЙ”

Семья Северовых:

Папа Владимир, мама Галия, сын Прохор, дочь Александра, сын Владислав, сын Ярослав

Ингредиенты

Для теста:
Мука пшеничная - 300 г
Вода - 150 мл
Соль - по вкусу
Для начинки:
Картофель - 1,5 кг
Лук репчатый - 1 шт
Сливочное масло - 100 гр
Молоко - 150 мл

Приготовление

Приготовление лепёшек:

В емкость, в которой будете замешивать тесто, просейте муку, добавьте соль и перемешайте.

Влейте в емкость с мукой теплую воду и растопленное сливочное масло. Затем руками замесите тесто. Оно должно быть мягким и не липнуть к рукам. Положите тесто в пищевой пакет и оставьте на 30 минут.

Разделить тесто на 10-12 частей, раскатать в тонкие лепёшки. Обжарить лепёшки на сухой сковороде с толстым дном с двух сторон. Готовые лепёшки смазать растопленным маслом, накрыть полотенцем.

Начинка:

Отварить картофель, размять с молоком и сливочным/топлёным маслом.

Обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавить в картофельное пюре.

На одну половину лепёшки выложить картофельную начинку, сложить пополам.

Совет: готовые лепёшки лучше подавать сразу, пока они хрустящие. Хранить можно в холодильнике 2-3 дня, разогревать на сухой сковороде.

Семейная история

Моя абийка (бабушка) часто готовила татарское блюдо - кыстыбый. Это сытные, а главное вкусные лепешки моя мама очень любила и часто рассказывала нам о них. И вот мы решили сами его приготовить. Нам понравилось готовить это блюдо вместе с мамой, а главное эти лепешечки- просто объедение. Ням-ням☺

“Чизкейк”

Семья Дробович:

Мама Елизавета, дочь Анна, дочь Марьяна

Ингредиенты

Творожный сыр - 400г

Печенье - 250 г

Масло сливочное - 70 г

Сахарная пудра - 80 г

Сливки - 200 мл 33-35 процентов

Ванильный сахар - 15 г

Желатин - 15 г

Вода - 100 мл

Приготовление

1. Подготовить все ингредиенты.
2. Поломать печенье в мелкую крошку.
3. Соединить крошку из печенья со сливочным маслом и перемешать.
4. Выложить крошку в удобную форму и убрать в холодильник.
5. Подготовить желатин по инструкции на упаковке.
6. Соединить сыр, сахарную пудру и ванильный сахар и перемешать.
7. Влить в получившееся сливки и взбить миксером.
8. В творожную массу аккуртно влить ранее приготовленный желатин.
9. Достать из холодильника форму и перелить в неё творожную массу.
10. Оставить в холодильнике до полного застывания.
11. Наслаждаться вкусным чизкейком!

Семейная история

Мы выбрали «Чизкейк,» потому что он очень просто готовится, без выпекания. Дети помогают и справляются с приготовлением Этого рецепта. Чизкейк - Это полезный десерт, который нравится детям.