



*Российский центр науки и культуры  
представляет:*

# *Русская кухня в Румынии*



*Centrul rus de știință și cultură prezintă:*

## *Bucătăria rusă în România*

*București 2016*



# Despre bucătăria rusă

Bucătăria rusă este una dintre cele mai bogate din lume – lucru remarcat, practic, de către toți străinii care au vizitat Rusia încă de pe vremea lui Ivan cel Groaznic. În renumita «Descriere a mâncărilor împărătești» din sec. XVII sînt de toate: prăjituri regești, rulade din iepure, somon glazurat, marinata de pui, biban cu șuncă, limbă afumată, măruntaie gătite împărătește. Ciorbe erau cu zecile.



Însă dintre toate felurile împrumutate în bucătăria rusă au rămas doar acele preparate care erau mai gustoase și mai comode de pregătit, care au fost adeseori rafinate la cel mai înalt nivel. Aristocrația rusă, opulentă și multi-etnică, nu a dorit să fie mai prejos decît popoarele din vecinătate.

Preparatele bucătăriei ruse și-au rafinat splendoarea sub influențe străine, iar cele împrumutate au început să fie gătite în mod diferit. La aceasta a contribuit mult cuptorul rusesc, cu o tradiție veche de aproximativ patru mii de ani. Cuptorul rusesc încălzea locuința, pe el se pregătea mancarea, în el se cocea pâine, se fermentau berea și cvasul, se uscau alimentele. În rețetele străvechi sînt menționate diverse trepte termice: cuptor fierbinte, cuptor după coacerea painii, cuptor aerisit. Cuptorul rusesc a făcut ca în Rusia cele mai frecvente să fie mâncărilor fierți și înăbușite, precum și o mare varietate de budinci și produse de panificație, alături de gătitul la cuptor a cărnii (gastelor, rațele, puii, porcii se găteau întregi, iar vita se prepara în bucăți mari, prin înăbușire și prăjire).

Vechii slavi mâncau mai întâi friptura, apoi ciorba, și apoi – gustări, - deserturi dulci făcute din legume și fructe preparate cu miere, inclusiv din fructe dulci uscate (compoturi, fierturi groase) sau aluaturi dulci, prăjituri, turtă dulce, chifle cu miere. Până la mijlocul secolului XX cînd în URSS a început să fie utilizată zaharoza în dulciuri, nu existau probleme majore cu cariile dentare.

Ordinea în care se servesc diferitele feluri de mâncare, adoptată încă din vremea împărătesei Ekaterina a II-a, - feluri și gustări reci; apoi, ciorbe sau supe fierbinți; după care, fierturi

înăbușite și prăjeli; iar la sfîrșit, aluaturi și prăjituri (patru feluri cu totul) – nu numai că s-a păstrat pînă în ziua de azi, dar s-a extins și în alte state ale Europei.

Preparatele reci din bucătăria rusă tradițională sînt foarte diverse: numai din varză (proaspătă, murată, marinată) se pot pregăti zeci de feluri de mâncare; varza este menționată în „Domostroï” (o culegere de legi, sugestii, sfaturi și instrucțiuni referitoare la viața de familie din sec. XVI-lea) împreună cu castraveții, ridichile, napii. Petru I adaugă în lista varietăților de legume cartofii, care ulterior au devenit o «a doua pâine». Celebra gustare rusească, foarte apreciată de către Pușkin, consta din mere și pere murate – opărite cu saramură preparată cu miere cu mirodenii, lăsate la muiaț și apoi uscate timp de o lună. Din păcate, aceste rețete au fost pe nedrept uitate în ziua de azi. Ca gustări se foloseau și aspicul, mezelurile, peștele cu sos sau marinat.

Pana la începutul secolului al XIX-lea icrele erau considerate un sub-produs, destinat hranei săracilor (pe pâine sau pe cartofi). Către sfîrșitul secolului al XIX-lea, caviarul a devenit foarte gustat în rîndul comercianților și aristocraților ruși. Caviarul era abundent; nu existau încă baraje pe fluvii care să împiedice migrația peștilor pentru depunerea icrelor și nici apa nu era poluată.

Ciupercile s-au bucurat întotdeauna de o popularitate foarte mare. În dicționarul lui Vladimir Dali, celebru lexicograf rus



din sec. al XIX-lea, există mai mult de cincizeci de denumiri diferite pentru felurile din ciuperci: uscate, murate, sărate cu smantana, hrean, usturoi, - neapărat însoțite de vodcă (obligatoriu prezentă pe masa rușilor încă de la sfîrșitul secolului al XV-lea).

Străinii erau întotdeauna uimiți și încantați de bogatul asortiment de preparate rusești servite ca felul întâi. Foarte apreciată în Rusia era supa consistentă cu multe feluri de carne diferite. Norvegianul Knut Hamsun considera că după supa de carne rusească era imposibil să mai mînnînci ceva. Ciorbe sînt cu zecile: ciorbe de varză de o zi, ciorbă de varză murată cu carne, pește, ciuperci, cu verdeață, cu urzici, și multe altele. La fel de populare erau borșul, rassolnik-ul, soleanka cu pește sau cu carne.



Cel mai vechi fel rusec este "uha" (pe vremuri, toate supele rusești se numeau fie "uha", fie "șci"). Mai târziu, "uha" s-a numit orice fel întâi preparat cu pește. Pentru fierturi se folosea ghiborțul – "pește mărunț și ieftin" – și numai după aceea se adăuga peștele valoros.



În bucătăria rusă există multe supe reci: svekolnik-ul, botvin-ul, okroșka.

Mesele rusești au avut întotdeauna o mare varietate de produse din carne — se folosea carnea de porc, carnea de vită și de mânzat, carnea de miel, și o mare diversitate de vanat. Se găteau întregi (de exemplu, faimosul purcel cu hrean) și în bucăți mari (cum sunt roastbeef-urile englezești); de mai puțină popularitate se bucura carnea tocată, în schimb, carnea tăiată în fasii subțiri — cum tăia bucătarul pentru contele Stroganov, care avea dificultăți cu mestecatul — este astăzi recunoscută în întreaga lume sub numele de Beef Stroganoff. Carnea este de obicei înăbușită la cuptor, sau friptă pe plită, sau pe frigărui. Carnea era de asemenea afumată sau chiar consumată crudă (de exemplu, "stroganina" — un fel din carne care este tăiată în felii subțiri și sărată).

O mulțime de preparate se pregăteau din carne de pasăre: pui, găini, rațe, găște. Vanatul nu lipsea de pe nici o masă festivă: potamichi, cocoși de munte, rațe sălbatice. Invariabil, de pe masa rușilor nu lipsea peștele: de la sturionii imperiali și somonul alb (nelma) până la speciile comune: ghiborț, biban, caras. Peștii erau preparați înăbușit, întregi, sau umpluți; din pește se făceau umpluturi pentru o mare varietate de plăcinte.



Era preferat peștele proaspăt dar adesea peștele era preparat dinainte: prin uscare, sărare, afumare. Deosebit de valoroasă era considerată "viziga", vertebrele cartilaginose ale sturionilor, care erau uscate.

«Șci (ciorba de varză, de carne, etc.) și cașa (terciul de hrișcă, de ovăz, etc.) sunt mancarea noastră» spuneau rușii. Într-adevăr, nu putem subestima rolul terciului din cereale nutritive. De exemplu, istoricii spun că terciul (cașa) a jucat un rol important în hrana trupelor conduse de generalul Suvorov, trupe care au traversat Alpii în campania italiană împotriva lui Napoleon. În fiecare casă din Rusia existau hrișcă, ovăz, orz, grâu și alte cereale. Mai demult, terciul (cașa) se fierbea în oale mari din fontă, adăugând lapte, dovleac, zahăr. În cuptoare, cașa era coaptă până când prindea o crustă crocantă (celebrul terci care poartă numele contelui Guriev). Terciul era mai subțire sau mai gros; terciurile groase, date la cuptor, se tăiau felii și se așezau pe platou. Din cereale se preparau atât terciuri cât și garnituri, umpluturi, budinci.



În Rusia erau foarte apreciate diversele produse de panificație. Plăcinta, de exemplu, simboliza terenul fertil, clătilele — soarele. Se coceau plăcintele cu diferite umpluturi: carne, pește, legume. Plăcinte speciale se serveau la ocazii speciale. De exemplu, kurnik-ul era plăcintă de nuntă tradițională. Foarte gustate erau plăcintele cu pește; celebrul ziarist și scriitor rus din sec. XIX, Vladimir Giljarovski, le numea alimentul preferat al actorilor și studenților din epocă. La fel de apreciate erau prăjiturile, painicile, chiflele. De sărbătoarea Masleniței se preparau clătite, plăcinte și turte. Un loc mai modest îl ocupau aluaturile nedospite: găluște, tăitei de casă.

Băutura tradițională rusească era considerată kvas-ul, și diverse alte variante de băuturi din miere fermentată — acestea erau preparate și fermentate în butoaie imense; de asemenea, se serveau și alte băuturi, cum ar fi: sbitin, kisel-uri, compoturi. La începutul domniei Ecaterinei, rușii au învățat să fermenteze berea și să prepare băuturi alcoolice aromatice cu ierburi. Orice gospodar avea acasă un "dulăpior tainic" unde ținea lichioruri, votcă cu plante, basamac. Vinurile de masă se serveau, în general, numai în casele celor înstăriți, și de aceea ele nu sunt obișnuite în bucătăria rusească.



# Щи - Щи (Supa de varză)



Knut Hamsun scriitor norvegian, laureat al Premiului Nobel pentru literatură a spus: „Supa de varză rusească este cea mai bună mâncare”. Alexandre Dumas, scriitor francez, a carui cărți au fost traduse „aproape în o sută de limbi” a fost atât de fascinat de gustul supei de varză încât a inclus rețeta acestora în cartea sa de bucătărie.

Istoria rusească este practic impregnată cu „spiritul supei de varză”. Cine dintre ruși cunoscși n-a laudat supa de varză! Om de știință rus - enciclopedistul Mihail Vasilievici Lomonosov. Dramaturgul Denis Ivanovici Fonvizin. Suveranii Rusiei Petru I, Alexandru al III-lea, Nicolae al II-lea. Marele lider rus generalissimul Aleksandr Vasilievici Suvorov le zicea soldaților săi: „Supă de varză și terciul sunt hrana noastră!”

Împărăteasa Ecaterina a II-a, fiind în vizită la Lomonosov, a fost invitată la masă. Chestiunea de onoare a gazdei de atunci a fost să servească tocmai supă de varză fierbinte. Luându-și la revedere de la omul de știință și soția lui, Împărăteasa a spus: „Și la mine supa de varză va fi tot atât de fierbinte ca cea cu care m-a încântat gospodina dumneavoastră”. Acum deja Ecaterina a II-a îl invita pe marele învățat la supa de varză, care îi plăcea destul de mult: „Înaintea împărătesei era pusă o oală de supă de varză rusească, învelită cu o pânză și acoperită de un capac de aur, pe care și-o desfăcea singură. Suverana mânca de pe o farfurie de aur, iar ceilalți de pe farfuriile de argint”.

„Gospodina dumneavoastră”. Aici era și un subtext. După abilitățile de a pregăti supa de varză era apreciat și atașamentul față de familie a gospodinei: „Nu este gospodina aceea care vorbește frumos, ci aceea care știe să gătească bine supa de varză”. Rușii consideră: „Dacă ai o nevastă bună și supa de varză gustoasă nu mai ai nevoie de altă fericire”. Iar în ceea ce privește frumusețea exterioară ziceau și mai clar: „Uită-te bine la frumusețe, ca să ai la masă supă de varză după”.

Importanța căsătoriei a fost determinată astfel: „Pentru supa de varză oamenii se căsătoresc, iar pentru carne se mărită”. Iar stăpanul casei i se zicea: „Baia fără aburi e ca supa de varză fără să fie fiartă”.

În supa de varză s-au întâlnit cele mai bune trăsături ale caracterului național rus - „deschiderea sufletului, sinceritate, generozitate și ospitalitate. „Fierbe-ți supa de varză să nu vă plece oaspeții”, „De la supa de varză oamenii buni nu pleacă”.

Un fapt foarte interesant este că: în secolele 17 - 18 supă de varză era congelată în formă de cercuri și luată în drumeții lungi. Pe drum tăiau cu secura o parte din cerc, îl fierbeau și mâncau. Etnograful rus Vladimir Ivanovici Dali, a apreciat că supa de varză congelată și apoi încălzită e mai bună decât cea care a fost tocmai pregătită. S-a dovedit că supa de varză aseasonată, alocata pentru porția zilnică din varză murată îmbunătățește gustul mâncării.

Adevărata supa de varză rusească se făcea mereu din varza murată. „Supa de varză ne este obișnuită prin varză iar gustul îi dă sarea”. Pentru a-i da „spirit rusec” adevărată era foarte important să fie ținută cât trebuie în cuptorul rusec. Prin asta „spiritul supei de varză” dobânda gust plăcut și durabilitate. În coliba rusească acesta a fost de neînvinș.

Vladimir Ivanovici Dali în „Dicționarul limbii ruse vii” împărțea supa de varză astfel: „Supă de varză cu podbelka, cu zabelka, cu smântână, cu mucița făcută cu lapte. Supă de varză cu urzică în primăvară timpurie. Supă de varză leneșă din varza proaspătă tocmai tăiată, mărunțită cu un cuțit. Supă de varză congelată este luată în drumeții, se taie și se încălzește. Supă de varză acru este un fel de cvas acidulat”.

„Mănâncă supă de varză și vei avea gâtul alb, iar părul creș”. O particularitate surprinzătoare a supei de varză rusești este că de aceasta nu te poți plictisi, „nu te poți sătura”, chiar dacă o mănânci zilnic. „Chiar și de tata de poți plictisi, dar de supa de varză - nu”.

Mănâncă supa de varză rusească!

## Rețeta tradițională:

Ingrediente:

- Carne – 500g
- Varză – 500g
- Morcov – 1buc.
- Ceapă – 1-2 buc.
- Piper – 1 boabă
- Pastă de tomate – 1 lingură sau roșii – 2 buc.
- Cartofi – 2 buc.
- Smântână – după gust (100g)

Preparare:

Se fierbe carnea. Se curăță ceapa și morcovul, se trag într-o tigaie mare, se frig pe ambele părți cu pasta de tomate sau cu roșiile. Se taie varza julien, iar cartofii în felii sau cuburi. Se pun cartofii și varza în bulion și se lasă până la fierbere. Apoi se adaugă ceapa și morcovul fripte. Se fierbe până se gătește. La final se adaugă verdețuri și usturoi tocate. Se fierbe încă 5 minute. Se servește cu smântână.



## Окрошка - Okroška (supă rece)

## Язык - Limba la cuptor cu ciuperci în sos de smântână



„Pune cartofi în okroșcă și dragoste în treabă”. (proverb rusesc)  
Okroška – supă rece, a cărei denumire vine de la verbul “a fărâmi-  
ta”, cu alte cuvinte a se toca, a se pisa mărunț.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Kvas ca ingredient de bază – 1,5l
- Carne fiartă de vită – 300g
- Castraveți proapeți – 3-4 buc.
- Cartofi – 4 buc.
- Ouă – 4 buc.
- Ridichi proaspete – 1 legătură
- Ceapă verde (1 legătură) 10-15g
- Smântână – după gust (100g)

#### Preparare:

Se fierbe carnea, cartofii și ouăle. Toate ingredientele se toacă mărunț, se amestecă, se toarnă kvas fermentat din pâine, se adaugă smântâna și muștar pentru gust.



### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Limba de porc – 1 buc. (700 g.)
- Ciuperci – 300 g
- Smântână – 200 g
- Sare și piper după gust

#### Preparare:

- Mai întâi limba se fierbe în apă cu sare la care se adaugă mirodeniile preferate, iar după ce se fierbe aceasta trebuie curățată.
- Limba fiartă se va tăia în cercuri de câte 5-7 mm.
- Ciupercile trebuie tăiate.
- În tigaie se încălzește untul și mai întâi se prăjește ceapa până devine transparentă, iar după se adaugă ciupercile și se prăjesc toate la un loc timp de 3-4 minute.
- Într-o tigaie de teflon se pune primul strat de limbă tăiată, acest strat trebuie sărat și piperat, după al doilea strat se pun ciupercile cu ceapă și acestea trebuie sărate și piperate după gust. Peste acestea se toarnă smântâna și se acoperă cu folie de staniol.

## Cui îi datorăm "ineventia" versiunii moderne a supei okroška?

Dimineața lucrători de pe barjă erau hrăniți cu kașă, iar la prânz li se dădea volbă (pește) uscată și kvas. Întrucât dinții multora dintre ei lăsau de dorit, lucrătorii de pe barjă înmuiau volba în kvas. Iar mai târziu, pentru o sațietate mai mare, s-au adăugat și legume: cartofi copti, ridichi, castraveți.

## Șci (supă de varză) acru – este...

"Ziua lui Cicicov se pare că a fost încheiată cu o porție de vițel rece, o supă de varză acră (shi) și un somn lung...", - scrie Gogol în "Suflete moarte". Se referă la un lichior puternic spumant din miere și malț care a fost extrem de popular în perioada pre-revoluționară din Rusia.



# Kaşa - Kaşa Rusească- mămica noastră (Terci)



Kaşa - felul tradițional de mâncare rusesc, fiind considerat dintotdeauna sățios și ușor de preparat în Rusia. Prima mențiune despre Kaşa în monumentele ruse vechi literare datează din secolul al doisprezecelea.

Este cunoscut faptul că acest preparat a dat semnificație ritualului mâncărilor rusești. De unde a venit zicala populară "Nu o scoți la capăt cu ei (sau ele)"? Înainte de încoronare, tinerii trebuiau să gătească împreună kaşa și să cinstească oaspeții. Dacă erau mulțumiți, aceștia laudau mirele și mireasa - să aibe o viață plină de satisfacții și bucurii. "Gazda frumoasă - și kaşa gustoasă"

Era imposibil să te prezinți la o sărbătoare fără kaşa/Fără kaşa era imposibil de imaginat o sărbătoare. Kaşa se pregătea în mod necesar înainte de marea luptă. Și în cazul victoriei, aceasta era "triumfătoare", iar în cazul unui armistițiu, aceasta era "pașnică". În cronicile rusiei antice sărbătoarea era uneori numită "Kaşa". Iar festivitatea kaşei era: de ziua Akulinei-Grecișnița, 26 iunie. În acea zi casele erau decorate cu buchete din hrișcă. Și pregateau kaşa din hrișcă, ciuperci, ouă sau lapte, pentru a le da cerșetorilor trecători. Kaşa se gătea cu ocazia inaugurării/începerii unei activități importante. Asemenea și expresiei banale "a opări kaşa"

De aici venind și banala expresie "a opări kaşa".

Iar cine este rus nici nu iubește kaşul Cneazul Vladimir - Botezătorul a admirat-o foarte tare. Cneazul Alexandru Nevski... la nunta lui "kaşa binefăcătoare" de doua ori la cununia religioasă, și la alte sărbători.

Petru I a considerat mai bună kaşa de orz, și a numit-o "cea mai delicioasă și roditoare". Cine nu a auzit de "Kaşa de Suvorov"? Marele comandant rus (fiindcă veni vorba, el are un monument în România) a ordonat într-una din deplasări, când produsele alimentare nu erau de ajuns pentru o armată întreagă de soldați, să se adune stocurile de cereale, să le amestece și să le gătească pentru toți. Aşa a apărut gustoasa și utila "kaşa de Suvorov. Doar la începutul secolului al XX - lea nutriționiștii au făcut descoperirea - o combinație de mai multe tipuri de crupe este mult mai sănătoasă decât una anume/singură. Iar împăratul Alexandru al treilea a gustat cu plăcere kaşa de Gurievski! Aceasta se gătește având la bază griș și lapte, adăugând miere, nucă și spumă de cremă/frîșcă.

Rușii pregătesc din crupe de orez - orez din kaşa, din păsat de hrișcă- kaşa din hrișcă, din crupe de mei- kaşa de mei, din grâu-griș fiert, din orz- kaşa din arpacas, din ovăz- kaşa de ovăz("este foarte important să mâncăm dis-de-dimineata, la micul dejun, ovăz"). De asemenea, pâinea din Kaşa se prepară din pesmet. Din pește - de hering, de somon, de nisetru, de mostru. Peștele tocat mărunt și amestecat cu crupe fierte. Preparatele din kaşa și din legume - mazăre, morcovi, nap...

Un soldat a plecat în vacanță, într-un concediu militar, a lucrat și era atât de obosit, și atât de flămând, încât a întrebă la prima colibă/ casă care i-a venit în cale, de o cameră să se odihnească, așa că a dat de o gazdă lăcomă- nu i-a oferit nici macăr o bucată de pâine. Atunci soldatul inteligent i-a sugerat.. să fiarbă kaşa dintr-un topor. Bătrâna surprinsă, a pus crupele, sare, ulei în apă ca să adauge toporul. S-au așezat la masă, iar kaşa s-a dovedit a fi bună- de te lingi pe degete. Soldatul a bucurat-o pe gazdă iar aceasta i-a înapoiat toporul. Soldatul a plecat, însă a reținut povestea rețetei.

Nu mă crezi? Citește. Si vei vrea să gătești kaşa, însă nu uita să-ți cumperi un topor - fără el gustul nu va fi același/nu-ți va reuși... Să zămbim la o glumă de poveste și să luăm aminte la o înțelepciune populară.. să fii prieten cu kaşa înseamnă să trăiești 100 de ani.

Mâncăți kaşa rusească!



Rețeta tradițională:

## Ingrediente :

- Lapte – 500ml
- Vanilie – după gust
- Unt – 50g
- 50g nuci tocate
- 100g griș
- 10 caise
- 100g zahăr
- Ou – 1 buc.

## Preparare:

Se fierbe laptele, se adaugă puțină sare, se adaugă treptat grișul și se fierbe terciul. Se răcește puțin și se adaugă gălbenușurile bătute cu zahăr, albușurile bătute, vanilia și nucile prăjite în unt. Se amestecă totul bine. Într-o tigaie unsă cu ulei se pune o mare parte din kaşa. După care se pune un strat de caise feliate, fără sămburi. Se bagă kaşa la cuptor și se coace până se rumenește la o temperatură de 180 °C.



## Пельмени - Pelmeni



## Стерлядь - Cega (Sterliad)



Inițial denumirea acestui fel de mâncare se compunea din două cuvinte udmurte - „uho” (pel) și „hleb” (nian). O bucățică de carne înfășurată în aluat, chiar amintea de urechea omului. Iar „pelnian” cu timpul s-a transformat în „pelmeni”. Ijevsk se consideră a fi locul unde au fost făcute pentru prima dată în lume pelmeni. În acest oraș este ridicat monumentul închinat lui pelmeni.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Făina de grâu — 1 lg. (200 ml) pentru aluat
- Ou — 1 pentru aluat
- Apă — 2 lg. pentru aluat
- Carne tocată — 500 gr pentru umplutură
- Ceapă — 1 pentru umplutură
- Gălbenuș de ou — 1 pentru umplutură
- Sare — după gust pentru umplutură și aluat
- Piper negru — după gust pentru umplutură
- Usturoi — 2 buc. pentru umplutură

#### Preparare:

Se face aluatul din făină, ou și apă, adăugând puțină sare. Carnea se dă prin tocător, la care se adaugă ceapa mărunțită, usturoiul și condimente după gust. În carnea tocată se adaugă doar gălbenușul și se amestecă. Cu ajutorul unui pahar se fac cercuri din aluat. În centrul fiecărui cerc se pune câte o lingură de carne tocată. Cercul se va îndoi și se vor lipi marginile. Se unesc vârfurile și iese un pelmen. Pelmenii trebuie fierți în apa clocotită și cu puțină sare, amestecându-se periodic, 5-7 minute.

În vechime Sterliad era numit peștele roșu, deși cega nu are carnea roșie. O numeau așa pentru că era cea mai bună la gust. Cega le plăcea lui Ivan cel Groaznic și lui Petru I. Cega fină și grasă se aducea pentru masa regală, în Petersburg era adusă vie în cutii speciale. Iar Petru I a dat ordinul ca cega să fie crescută în Peterhof. Pe stemele a câtorva orașe rusești este prezentă imaginea acestui pește, ca de exemplu pe stemele orașelor Saratov, Rîbinsk, Bilozersk și Eisk.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Cega — 1 buc. (mărime mijlocie)
- Ceapă — 1 buc.
- Lămâie — 0,5 buc.
- Pătrunjel proaspăt — 30 g
- Sare — după gust
- Piper negru măcinat — după gust

#### Preparare:

Peștele trebuie curățat, spălat se taie capul, coada și aripile. Se condimentează cu sare și piper. Se taie câteva felii de lămâie și se pun în pește. Pe folia de aluminiu se pun felii de lămâie și ceapă, deasupra se pune peștele, deasupra peștelui se pun iar felii de lămâie și ceapă. Peștele este înfășurat în folia de aluminiu. Se prăjește în cuptor 30 de minute la o temperatură de 200 de grade. După ce cuptorul este închis, peștele se mai lasă 10 minute, după care se desface și se taie în bucăți.

### De reținut...

Cega este cea mai potrivită pentru aspic, pentru ciorba de pește, ca umplutură pentru plăcinte, o puteți coace la cuptor și o puteți frige la proțap. În cazul în care aveți nevoie de filé de cegă, după tranșare ar trebui să o congelați — astfel, vă va fi mai ușor să lucrați cu ea.

Valoarea energetică pentru cegă este de 88 kcal. Carnea de cegă conține zinc, crom, fluor, moliuden, nichel, clor, precum și vitamina PP.

Icrele de cegă conțin acizi grași omega-3, care normalizează activitatea creierului și circulația intraoculară. Pentru a menține sistemul cardiovascular într-o stare perfectă și pentru a reduce riscul de atac de cord este necesar să se consume preparate din cegă de 2 - 3 ori pe săptămână.



## Vinегрет - Vinegret (salată)



Cuvântul "vinegret" provine din cuvântul franțuzesc "oțet", însă termenul "vinegret" a fost asimilat numai în Rusia și în țările post-sovietice. În Europa, acest fel de mâncare se numește "salată rusească".

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- 2 sfeclе mari
- 3 cartofi de mărime medie
- 2 morcovi de mărime medie
- 4 castraveți murați mici
- 1 ceapă mică, varză murată – 200gr
- mază verde marinată – 200gr
- sare, piper după gust, ulei vegetal – 4-5 linguri
- verdeașă tocată după preferință

#### Preparare:

Se spală și se fierb legumele cu coajă. Se lasă la răcit, se curăță și se taie cuburi. Se amestecă toate cu castraveții și varza tăiate. Se adaugă ulei de floarea-soarelui.

## Рыба под шубой -Peștele sub „șuba” (Ș.U.B.A.)



În 1918 negustorul Anastas Bogomilov încerca să reducă numărul bătailor în restaurantele sale. Unul dintre bucătarii săi a inventat o rețetă interesantă. A luat heringul, care simboliza proletariatul, a adăugat cartofi (care îi reprezenta pe țărani), sfecla roșie ca sângele (cuvintele sângelui) și sosul franțuzesc Provençal. A ieșit o salată nutritivă. Toți clienții a celui local mâncau cu plăcere această mâncare neobișnuit de gustoasă, ca rezultat se îmbătau și se băteau rar.

În vremea aceea acest fel de mâncare a primit denumirea de „Ș.U.B.A.”, care se descifra ca „Șovinismul și declinul - Boicot si Anathema”.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Hering sau file: 0.4 kg;
- Sfeclă: 1 buc.;
- Cartofi: 2 buc.;
- Morcov: 2 buc.;
- Ceapă: 1 buc.;
- Maioneză: 200 mg;

#### Preparare:

Heringul trebuie tăiat și curătat de oase și după tăiat în bucățele. Legumele se fierb, până nu devin destul de moi. Se curăță și se taie mărunt. Ingredientele se pun pe farfurie în straturi, fiecare trebuie uns cu maioneză. Ordinea straturilor este: stratul de cartofi, stratul de ceapă, stratul de hering, stratul de morcov și stratul de sfeclă.

## Din ce plantă de câmp poate fi gătit "prânzul de taiga" din trei feluri de mâncare și o băutură?

Din rădăcini de chamerion se poate obține făină pentru pâine. Vlăstarii înlocuiesc ușor varza, iar rădăcinile – al doilea fel de mâncare. În plus, frunzele proaspete ale acestei plante pot fi folosite la salată, iar uscate – la infuzia de ceai.



## Холодец - Piftie (Holodet)



Piftie (jeleu) - fel de mâncare obținut prin fierbere până la o masă gelatinoasă prin răcirea fierturii cu bucăți de carne.  
Cunoscută din secolul al XVI-lea

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Picioare de porc (cu copite) – 3-5 bucăți
- Picioare de vită – 2-3 bucăți
- Șuncă de porc – 500g
- Ceapă – 2-3 bucăți
- Usturoi – 10-12 căței
- Morcov – 2-3 bucăți
- Frunze de dafin – 4-5 frunze
- Piper negru – 7-8 boabe sau după gust
- Sare după gust
- Apă – după cât este necesar

#### Preparare:

Picioarele se curăță, se părlesc la foc, se curăță de funingine, se lasă în apă 2-3 ore. Punem carnea și picioarele într-un vas cu apă, le fierbem 5-6 ore la foc mic. Când carnea începe să se desprindă de os, o scoatem din zeamă, o tăiem mărunt sau o desfacem după fibre, o punem într-un vas adânc. Punem în zeama rămasă legumele decojite, dar netocate. Strecurăm zeama și adăugăm carnea. Se răcește și se pune în frigider.

### De reținut...

În cartea de bucate se poate găsi un fel de mâncare sub denumirea de "Supa lui Petru cel Mare", în sec. XVIII se prepara din coadă de sturioni în apă clocotită, amestecată cu șampanie. În fiertură se adăuga terci din ciuperci, anghilă, biban și morcovi. În oală se puneau pârjoale de fazan.

## Бефстроганов Stroganoff de vită



Cane de vită Stroganov - un fel de mâncare din bucătăria rusească care se gătește din bucăți de carne de vită mărunțită (fâșii), acoperite cu sos de smântână fierbinte. De asemenea, poate fi numit "Beef-Stroganov", "Boeuf à la Stroganov", carne Stroganov. Contele Stroganov, precum mulți nobili ai acelor vremuri, fiind un om foarte bogat, a ținut în Odessa așa-numita "masă deschisă" la care putea merge orice persoană educată sau bine îmbrăcată. Felul de mâncare a fost creat pentru astfel de mese deschise - în primul rând, datorită facilității de preparare, a consistenței standardelor mâncării, în al doilea rând, împărțirea ușoară în porții și în al treilea rând, în același timp gustos. Unul dintre bucătarii contelui a combinat cu succes tehnologia bucătăriei franțuzești (carnea preparată se servea cu sos) cu tehnicile bucătăriei rusești (sosul nu se servea separat, ci ca sos rusc, împreună cu carnea). Conform altei variante servite lui Stroganov, bucătarul francez Andre Dupont a creat un fel de mâncare pentru comoditatea contelui, căruia i-au căzut dinții la bătrânețe.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Carne de vită (grasă, margine subțire, mușchi) 320 g,
  - Unt 30g
  - Ceapă 50 g,
  - Cartofi 300g,
  - Piper, sare după gust,
  - Pătrunjel și mărar verde.
- Pentru sos:
- Făină de grâu 25 g,
  - Smântână 80 g,
  - Unt 25 g,

#### Preparare:

Carnea de vită se taie în fâșii cu grosime de 2 cm și se bat până ajung la o grosime de 0,5 – 0,8 cm. Apoi se taie în cuburi cu lungimea de 3-4 cm, cu greutatea de 5-7 g, se presară sare și piper, se dau prin făină și se prăjesc în unt (se lasă puțin la sotat), amestecându-se constant timp de 3-4 minute. Pregătirea sosului de smântână.

9 Se prăjește în ulei făina, se adaugă smântâna și se încălzește timp de 2-3 minute la foc mic.



# Кисель - Chiselul-minune.



**Chiselul de ovăz - felul rusesc de mâncare preferat**  
Vasili Belov, scriitor rus

Prima mențiune a chiselului de ovăz, o găsim în „Legenda despre chiselul din Belgorod”, care face parte dintr-o cronică rusească străveche, „Povestea anilor de demult”, scrisă la începutul secolului al 12-lea, de către primul cronicar rus, călugărul Nestor. Acesta este cel dintâi letopisetz, care a ajuns până la noi.

În 997, nomazii pecenegi au asediat orașul Belgorod. Locuitorii săi, ruși, suferind de foamete, erau gata să se predea inamicului și să ceară îndurare. Dar un bătrân înțelept i-a sfătuit să gătească din resturi de ovăz și miere chisel și să îl coboare sub pământ, într-o fântână. Locuitorii Belgorodului i-au chemat la discuții pe solii pecenegilor și, în fața lor, au început să scoată din fântână chiselul și să îl mănânce. Pecenegii, văzând această minune, au stat pe gânduri, iar apoi au spus: „Acesti oameni nu pot fi biruiți, pe ei îi hrănește însuși pământul.” Au încetat asediul și s-au întors acasă.

Rușii au inventat și proverbe despre chisel. „Pentru țar și pentru chisel se găsește întotdeauna loc la masă” - acestei băuturi i se conferea un statut regal. „Am mers șapte mii ca să mănânc chisel”. Chiselul era o mâncare ieftină, se pregătea și se vindea în întreaga Rusie, de aici și proverbul, care însemna: de ce să mergi departe fără un scop anume? Zicala „A șaptea apă peste chisel” se referă la o rudă îndepărtată. Pentru a prepara chiselul, făina se spăla de câteva ori. Apele de spălare, care conțin amidon, erau colectate și puse la fermentat. Dar, după a cincea spălare chiselul deja nu mai putea fi gătit, ce să mai vorbim de a șaptea. De aceea, rusul, auzind această zicală, înțelege că este vorba despre o rudă îndepărtată.

Chiselul era o mâncare densă. Era o masă gelatinoasă groasă, care se tăia cu un cuțit. Astfel că a apărut zicala: „Un om simplu, cum e chiselul de gros.”

Într-adevăr, ovăzul este una dintre cerealele cele mai bune pentru organismul uman. Proprietățile sale unice sunt apreciate și recunoscute chiar și în medicină. Ovăzul este utilizat în pregătirea diferitelor preparate medicale, printre care și chiselul.

Vladimir Kirillovici Izotov, medic virolog rus, a brevetat în 1992 rețeta de chisel din fulgi de ovăz. Chiselul preparat prin metoda lui Izotov are numeroase proprietăți medicinale unice de ameliorare a sănătății. Produsul este obținut prin fermentație și include o mulțime de substanțe folositoare și necesare pentru noi. Consumat în mod regulat, acest chisel-minune curăță în mod eficient organismul de toxine, îl întinereste și activează mecanismele de protecție, crescându-le puterea și eficiența.

Chiselul din ovăz preparat după rețeta lui Izotov nu are contraindicații și este bun atât pentru adulți, cât și pentru copii.

„Râuri de lapte și țărmini de chisel” este probabil, una dintre cele mai iubite și apreciate expresii rusești. Ea a devenit un simbol al viselor poporului rus despre o abundență de basm, ineputabilă a tuturor lucrurilor pe care ți le-ai putea dori. Ce rus nu a auzit basmele populare despre râuri de lapte și țărmini de chisel? În „Povestea Regelui Mazăre”: „Acum mult timp, pe când în lume trăiau Muma-Păduri, vrăjitoare și sirene, pe când curgeau râuri de lapte, malurile lor erau de chisel, iar pe câmpii zburau potârniche fripte, pe atunci trăia Regele Mazăre.” Sau în basmul popular preferat al copiilor „Gâștele-lebede”: „Sora a alergat cu fratele spre râul de lapte. Vede cum zboară spre ea gâștele-lebede.

- Râule, măicuță, ascunde-mă!

- Mănâncă din umilul meu chisel.

Fata mănâcă și mulțumi. Râul o ascunde sub malul său de chisel. Gâștele-lebede nu au văzut ce se întâmplase și au zburat pe lângă ea.” Chiselul a fost mereu în Rusia o delicatasă, însă chiselul cu lapte este dovada bunăstării unei gospodării țărănești. Chiselul gros de ovăz cu lapte este, de fapt, pâine cu lapte.

În popor se spune: „Să fie pâine și lapte, ca altele se mai pot adăuga și vor mai fi adăugate dacă e nevoie”.

## Rețeta tradițională:

### Ingrediente :

- 0.5kg cireșe (de orice fel – congelate, proaspete)
- zahăr – (după gust)
- amidon – 6 linguri
- apă – 1,8l

### Preparare:

Se pun fructele în apă. Pe măsură ce apa fierbe, se adaugă zahărul și se lasă la fiert aproximativ zece minute. Amidonul se dizolvă în jumătate de pahar de apă rece și se toarnă în zeama de cireșe fiartă, în timp ce se amestecă intens. Atunci când compoziția începe să fiarbă, se oprește imediat focul.





# KBAC - Vinisor pentru voioșie, iar kvas pentru suflet



Rusia... secolul XVIII. Pe cine nu a adus aici valurile aventuriere? Italianul Giacomo Casanova, un călător cunoscut, aventurier, amator, a sosit la Sankt Petersburg în decembrie, 1764. În primul rând, ceea ce l-a impresionat la Palmira Nordului (denumirea onorifică a Sankt Petersburg-ului), a fost această ieftinătate neobișnuită. Și... kvasul! Priviți ce a scris Casanova atunci „Rușii au o bătură savuroasă. Aceasta depășește cu mult șerbetul din Constantinopol. Este ușoară, plăcută la gust și o băătură nutritivă foarte ieftină...”

Deja spre începutul secolului al XV-lea, rușii, care se ocupau cu producerea kvasului, făceau cu adevărat aproximativ cinci sute de feluri de bătură la nivel național. Dulce și acru, mentolată cu stafide, aromată zilnic, albă și condimentată, cu hrean și boia, aromată cu mei, cu piper și făcută din pere. Meseria celui care face kvasul a fost, poate, cea mai frecventată la acea vreme. Și fiecare familie avea propria rețetă de kvas, care a fost ținută secretă și transmisă drept moștenire: „Kvasul Malaniei”, „Kvasul Dariei” și așa mai departe.

Iubirea pentru kvas nu cunoștea clasele sociale rusești. Era băut cu plăcere atât de cerșetori, cât și de regi. Lui Petru I îi plăcea să încerce kvasul cu hrean. „Băutura revigorantă” o pregăteau după prescripția împăratului.

Kvasul chiar era cunoscut ca „vinul de peste mări”. Ivan Sergheevici Turghenev, un mare scriitor rus, în povestea „Doi prieteni” a vorbit despre acest lucru: „Personajului principal îi plăcea întru totul kvasul, ca unui nativ, dar vinurile franțuzești, în special pe cele roșii, nu le-a putut tolera și le-a caracterizat ca fiind acre. Alexandru Sergheevici Pușkin, remarcabilul poet național rus, în romanul său „Evgheni Oneghin” a scris despre familia Larin, care o avea ca personaj principal pe Tatiana: „Kvasul lor era precum aerul.” Poetul a evidențiat apropierea acestei familii de tradițiile populare. Kvasul rusesc a salvat mulți oameni.

Efectele benefice ale kvasului asupra organismului uman au fost remarcate în anul 1892 de către cunoscutul chimist rus Dmitri Ivanovici Mendeleev. „Kvasul rusesc cu aciditatea sa și cu gustul său sănătos, consistent este util acum când arta internă a început să se estompeze. Kvasul ajută metabolismul propriu-zis, îmbunătățește

funcționarea inimii și a sistemului cardiovascular. Alexandru Vasilevici Suvorov, ultimul general rus, le-a spus soldaților săi: „Kvasul și varza acru reprezintă binele rusesc”

În armată, kvasul lui Suvorov a fost obligatoriu nu numai pentru că era o băutura, ci pentru că era nutritiv, îmbunătățea sistemul imunitar al soldaților și își recăpătau puterea rapid. În istoria militară a lumii există un episod celebru: mișcarea eroică a armatei rusești a lui Suvorov din anul 1799 prin Alpi. Ar fi existat această mișcare fără kvasul și varza fiartă ale lui Suvorov? Bună întrebare...

În enciclopedia rusească, Brockhaus și Efron au remarcat faptul că kvasul elimină bacteriile de fibră tifoidă și de holeră. Această băătură stăpânește setea ca prin minune și mărește apetitul.

Împreună cu „butoiul galben” din perioada sovietică se putea bea o cană de cvas dintr-o sticlă cu o formă care era specială pentru această băătură, sculptată de Vera Muhina, autoarea sculpturii cunoscute în întreaga lume „Muncitorul și colhoznică”.

În anul 1975, la concursul internațional care s-a desfășurat în Iugoslavia, degustătorii de grad înalt, membrii juriului și numeroși oaspeți ai evenimentului au apreciat „Kvasul moscovit”. Ca rezultat, băutura rusească „de bună calitate” și „puternică” a obținut 18 puncte, în timp ce Coca-Cola care, aproape, a apărut în Rusia abia în anul 1988, - nu a reușit să obțină 10.

## Rețeta tradițională:

### Ingrediente :

- Pentru fermentare:
- 2 căni de apă fiartă, la temperatura camerei;
- Pâine de secară – o bucată;
- Zahăr – o lingură
- Pentru kvas:
- Zahăr – 1 lingură
- 2 felii de pâine de secară;
- 0,5l lichid fermentat;
- 1,5l apă fiartă

### Preparare:

Pentru fermentare: se pun într-un borcan de un litru și jumătate pâinea, zahărul și o cană de apă fiartă. Pâinea trebuie să fie tăiată. Se acoperă borcanul cu un material și se lasă să fermenteze. Fermentarea va avea loc timp de 24-48 ore.

Prepararea kvasului: Se ia un borcan de 2l și se toarnă lichidul fermentat.

Se adaugă 2 felii de pâine de secară tocate și o lingură de zahăr. Se toarnă până la refuz apă rece fiartă. Se închide capacul borcanului și se lasă la fermentat timp de 1 zi. Se pot adăuga, de asemenea, în borcan crutoane prăjite. În această situație, kvasul trebuie să fermenteze mai mult timp. După o zi-două se toarnă kvasul în alt recipient (aproximativ 2/3 din lichid), iar cantitatea rămasă se toarnă în altul nou. Nu uitați să adăugați 2 felii de pâine. Se închide capacul și se lasă din nou la fermentat.



## Блины - Clătite (Blini)



În anul 2011, clătitele rusești au împlinit 1005 ani.

De obicei erau mâncate de săptămâna clătitelor (Maslinița). Se considera că cu cât mănânci mai multe clătite de Maslinița, cu atât mai de succes va fi anul.

Potrivit tradiției, clătitele se mănâncă cu mâinile, fără a se utiliza tacâmuri.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Lapte (cald) – 0,5l
- Amidon de cartofi – 4 linguri
- Ouă de găină (dacă sunt mici, +1) – 4 buc.
- Sare (după gust)
- Zahăr (după gust, pentru a fi dulci, se adaugă 1 lingură)
- Vanilie (după gust)
- Ulei vegetal – 2-3 linguri
- Faină – 500 gr

#### Preparare:

Se amestecă toate ingredientele uscate, se adaugă ouăle și se toarnă treptat laptele cald, se amestecă aluatul. La final se adaugă uleiul, se lasă aluatul la "dospir" 20 de minute și se pot găti.

### De reținut...

Până la apariția cartofului în rusia Kieveană, "a doua pâine" era considerat napul. Din acesta s-au obținut feluri de mâncare simple și consistente. Napul a apărut și în folclor, amintind cel puțin idiomurile "Mai simplu decât un nap aburit" și "Mai ieftin decât un nap aburit".

## Ватрушки - Prăjitură cu brânză (Vatruški)



Denumirea de vatruški provine de la cuvântul „vatra”, care înseamnă „cămin, foc”. Probabil acest lucru se datorează faptului că primele prăjituri cu brânză erau prăjite la foc, sau poate forma rotundă a acestora le amintea popoarelor slave de cămin. Prăjiturile cu brânză apetisante cu umplutură din brânză sunt un simbol adevărat al familiei.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

##### Pentru aluat:

- Lapte – 1 pahar 250 ml
- Drojdie – 40g proaspăt sarata sau 10g uscata
- Zahăr – 0,5 pahar
- Sare – vârf de cuțit
- Ouă – 2 buc.
- Unt – 100g
- Făină – 3,5-4 pahare

##### Pentru umplutură :

- Brânză – 400-500g
- Zahăr – 0,5 pahar
- Ou – 1 buc.
- Smântână – 2 lg.
- Zahăr vanilat – 1 ling.
- În brânză pot fi adăugate stafidele sau alte fructe uscate, fructe confiate – 100g
- Se unge: cu albușul unui ou
- Lapte – 1lg.

#### Preparare:

Se face aluatul cu drojdie. Se prepară umplutura din brânză. Aluatul se împarte în fășii mici. Cu ajutorul unui pahar se vor tăia cercuri în centrul cărora se pune umplutura, după care se lipește. Se ung cu gălbenușul de ou și se pun în cuptor pentru 15-20 de minute la o temperatură de 180 de grade.



## Caviar din dovlecei (Kabacikovaia icra)



## Котлеты Пожарские - Chiftele Pojarski



În secolul 15 în Rusia icrele de pește și icrele negre erau accesibile pentru toate categoriile de populație. Pe atunci se mânca cu linguri. Dar icrele de legume au fost aduse din sud ca și cadou pentru masa țarului, precum și însuși legumele, de care nu se știa în Moscova.

„Pune cartofi în ocroșcă și dragoste în treabă”. (proverb rusesc)

Ocroșka - supă rece, a cărei denumire vine de la verbul "a fărâmița", cu alte cuvinte a se toca, a se pisa mărunț.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Dovlecel – 1 buc.
- Ceapă – 1 buc.
- Morcov – 1 buc.
- Usturoi – 1 buc.
- Pastă de tomate – 1 lg.
- Sare, piper după gust
- Ulei vegetal

#### Preparare:

Se spală legumele, se curăță și se taie mărunț. Se prăjește în ulei vegetal mai întâi ceapa, la care se adaugă morcovul, și după dovlecelul. În acest timp se adaugă și usturoiul, mirodeniile și pasta de tomate, se amestecă și se prăjește până este gata. Amestecul rezultat se va face piure.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Kvas ca ingredient de bază – 1,5l
- Carne fiartă de vită – 300g
- Castraveți proapeți – 3-4 buc.
- Cartofi – 4 buc.
- Ouă – 4 buc.
- Ridichi proaspete – 1 legătură
- Ceapă verde (1 legătură) 10-15g
- Smântână – după gust (100g)

#### Preparare:

Se fierbe carnea, cartofii și ouăle. Toate ingredientele se toacă mărunț, se amestecă, se toarnă kvas fermentat din pâine, se adaugă smântâna și muștar pentru gust.

## Сбитень - Sbiten



Primele samovare apărute în Rusia Kieveană au fost destinate tocmai pentru prepararea de sbiten! Până la apariția ceaiului sbiten, sau cum mai era numit vzvar, perevar era singura băutură caldă a rușilor!

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Dovlecel – 1 buc.
- 1l apă
- 50gr de miere naturală din flori
- 3gr de hamei
- 0,3gr scorțișoară
- cate 1 ramură de oregano cu flori, de mentă și melissa.

#### Preparare:

Se fierbe apa, se face focul mic, se pun ierburile și mierea, se fierbe 10-15 minute, îndepărtându-se spuma, se lasă să se așeze o jumătate de oră, se scurge și se servește la masă.



# Пирог - Plăcintele (Piroghi)



Frumusețea casei nu vine din aspect, ci din ospitalitatea gazdei

Călătorul german Adam Olearius a fost la Moscova de două ori, în anul 1634, respectiv 1636. A scris: "Rușii au un tip special de biscuiți ce seamănă cu pateul, numiți piroghi...Acestia au un gust plăcut."

Cuvântul actual "pirog" (plăcintă) își are originea în cuvântul din rusa veche "pîro" - grâu. Aceste placinte se numeau la vremea aceea "pâine de sărbătoare". De aici, de la cuvântul "pir" (ospăț) - utilizat cu referire la prânzul festiv, s-a format cuvântul "pirog". Un proverb rusesc spune: "Când piroghi sunt pe masă, sărbătoare e în casă." Aceste plăcinte împodobeau masa de sărbătoare, exprimau prosperitatea și bunăstarea familiei. "Hamarul este frumos cu stive, iar masa - cu plăcinte. Drumul este frumos cu case, iar masa - cu bucate."

Fără blinii nu-i Masleniță, fără pirog - nu-i onomastică

De ziua onomastică rușii coceau piroghi cu umplutură dulce și sărată. "Fără piroghi, omagiul este băgat sub masă." Trimiteau piroghi ca invitație la o sărbătoare: "Omagiul a cerut să se închine plăcinta și a rugat să se mănânce pâinea." "Nașului și nașei - piroghi dulci în semn de respect deosebit."

Doar de ziua de nume se cocea "pirog de nume" - un fel de pâine mare, rotundă. În toiul petrecerii, aceasta se rupea deasupra capului sărbătoritului. Umplutura (cu nuci și stafide) curgea, iar invitații, aplaudând, strigau: "Așa să curgă aurul și argintul asupra ta."

De Bobotează se coceau piroghi cu cruce dintr-un aluat acru și se introducea în interiorul uneia fie o monedă, fie un nasture (pentru noroc). Cine o nimerea, avea parte de fericire. "Dacă mănânci pirog, lauzi gospodina, iar dacă vin nu bei, pe gospodar nu-l iubești."

„Mănâncă pirog cu ciuperci, iar limba să nu o dezlegi."

Foarte populară printre ruși este plăcinta numită "rastegai" - o plăcintă de formă rotundă, deschisă la mijloc. Umplutura pentru rastegai se făcea din pește tocat, carne, organe, dar și orez și ciuperci. Denumirea plăcintei provine de la verbul "a extinde, a alungi".

Această plăcintă se servea cu pește sau cu ciorbă de carne, care se turna într-o formă alungită de plăcintă, făcând-o foarte suculentă. Rastegai - plăcintă deschisă la mijloc.

Kurnik (traducere: coteț de păsări) este o plăcintă "de găină". În vremurile de odinioară, umplutura se făcea din bucăți mari de carne de pui împreună cu oasele.

Plăcintele cu umplutură de pește se numeau "rîbnik" (din pește). "Bun ghiborțul e în râu și coregonul în plăcintă."

Vatruška (brânzoaica) - o plăcintă mică, deschisă, era cunoscută în Rusia ca produs de patiserie. Denumirea ei provine de la cuvântul "vatra" (în limbile slave - foc, vatră). Într-adevăr, vatruška se aseamănă, la exterior, cu soarele.

Unde e kisel, acolo mă așez, unde e pirog, acolo mă întind.

Fetele ruse învățau să coacă piroghi. După obiceiurile rusești din străbuni, următoarea zi după nuntă, tânăra soție trebuia să servească oaspeților piroghi pregătite de ea. Și după cât de gustoase erau, se judeca viitoarea gospodină. "Nu bei apă de pe față, piroghi de-ar ști să coacă."

În folclorul rusesc, cuvântul "pirog" era pentru copii și pentru noroc. Iată un cântec de leagăn: "Motan, motan-motănaș, Motănaș cu coada sură, vino, Motanașule, vină să petreci noaptea cu noi, să o legeni pe fetiță, Căci eu pe tine, motănaș, te voi răsplăti, Cu o bucată de pirog, Cu o ulcă de lapte, Manancă, Motănaș, nu face firimituri, Motanaș, mai mult să nu ceri."

Îată cum se interpretează visul plăcintei în străvechea carte de vise a rușilor: "Fie că visezi sau pur și simplu vezi piroghi, este un semn bun, prevestește belșug." "Pâine și piroghi - și în vis sunt bune." Nicio masă rusească nu e completă fără rime. Și aici e loc de plăcinte:

„A adus, a adus! Treizeci și trei de piroghi! O să înham eu bivoul și o să aduc plăcintele! Dar bivoul meu nu cară, Din loc nu se mișcă...O să înham eu tânțarul - șiret și puternic! El a dus toată povara - treizeci și trei de piroghi! Dacă vrei să mănânci piroghi, Grăbește-te să vii cu mine!"

Măncați piroghi rușești! Doar gândiți-vă la gustul îmbietor și vor deveni și mai gustoase

Există 2 tipuri de plăcinte: Rastegai și Kulebiaka.





## Расстегай - Rastegai (plăcintă)

## Кулебяка - Kulebiaka



Rastegai - pateu tradițional rusesc din aluat crescut cu drojdie, având o formă destul de ușor de recunoscut, de "barcă" alungită.



Este o mâncare tradițional rusească, una dintre tipurile plăcintei închise cu o umplutură complicată. Chiar această umplutură o diferențiază pe kulebiaka de alte plăcinte rusești. Aceasta, de regulă se împarte în fâșii subțiri de clătite subțiri și proaspete. De aceasta când o tăiem într-o bucată de plăcintă se pot găsi toate tipurile de umplutură.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Aluat
- Pentru umplutura de pește:
- 300g pește roșu;
- 50 ml smântână grasă;
- Sare după gust.

#### Preparare:

Pentru umplutură se fierbe peștele. Peștele fiert se curăță de oase și se amestecă cu smântâna. Din aluat se formează turtițe mici, se pune pe ele umplutură, se formează o plăcintă mică, se unge cu ou, se pune pe foaie de copt și se coace timp de 20 de minute la 180 de grade.

În plăcinte se toarnă umplutura formată din amestecul fierbinte din smântână, unt și verdeață tocată mărunt).

Pentru ca forma din aluat să poată fi numită astfel, trebuie ca la modelarea acestuia să se lase descoperită o mică gaură în parte de sus, la mijloc – aceasta dă impresia unei găuri, a unei cămăși deschiate îndrăzneț. Ultima operațiune – prin gaura lăsată, după coacere se toarnă în plăcintă bulion fierbinte sau unt topit.

Plăcintele obținute sunt suculente, bogate și foarte gustoase.

### Rețeta tradițională:

#### Ingrediente :

- Carne tocată de vită - 1 kg.;
  - Ciuperci - 400 g.;
  - Varză - 1 kg.;
  - Ceapă - 5 bucăți de mărime medie;
  - Morcov - 1 buc.;
  - Usturoi - 1 cap;
  - Ouă - 5 buc.;
  - Ulei vegetal;
  - Mirodenii pentru carne după gust;
  - Sare, piper negru – după gust
- Pentru aluatul cu drojdie
- Lapte cald - 2 pahare.
  - Drojdie - 1/2 pachetele.
  - Sare - 1/2 lingurițe
  - Sare - 1 lingură
  - Ulei vegetal - 3 linguri.
  - Ou - 1 buc.
  - Făină - 1-3 pahare (cantitatea exactă este determinată de consistența aluatului moale).
- Pentru blini (clătite)
- Rețeta e pe pagina 12

#### Preparare:

Se face aluatul cu drojdie, se prăjesc blini, carnea tocată de vită, ciupercile, varza toate separat cu ceapă, după care umplutura se pune în kulebiaka în straturi separate de blini.



**Vă așteptăm la Centrul Rus de  
Știința și Cultura la București!**

**Ждем Вас в Российском Центре  
науки и культуры в Бухаресте!**

**Adresa: Bulevardul Lascăr Catargiu 50, sector 1**

**Tel: 031 425 44 86**

**Fax: 031 425 45 60**

**e-mail: [romania@rs.gov.ru](mailto:romania@rs.gov.ru)**

**<http://rou.rs.gov.ru/>**

**<https://www.facebook.com/CentrulrusdestiintasiculturaBucuresti>**

**Tehnoredactare - Cherednik Anastasia**

**Redactor - Pavel Krahmalev**

**Redactor adjunct - Svetlana Cocea**

**Traducatori - Daniela Aldea**

**Serghei Vîrsta**

**Crina Hrini**

**Echipa voluntarilor din Universitatea București**