



Челябинская областная  
детская библиотека  
им. В. Маяковского

# Кулинарное путешествие по России



2026



ГОД ЕДИНСТВА  
НАРОДОВ РОССИИ

Челябинск  
2026

# КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ

2026 год объявлен Годом единства народов России. Наша страна – огромное многонациональное государство, где каждый народ обладает уникальными традициями и обычаями, составляющими наше общее достояние.

Различия между народами проявляются не только во внешности, языке и культуре, но и в кулинарных предпочтениях и застольных традициях. Знание этих особенностей помогает лучше понять поведение, вкусы и устремления представителей разных национальностей. Трапеза всегда играла ключевую роль в жизни народов, поэтому традиции приема пищи с древности имели особое значение.

Помимо разнообразия блюд, у каждого народа сложились свои правила пищевого поведения, отражающие более глубокие обычаи и представления о мире. Даже, казалось бы, незначительные детали застольного этикета – результат вековых представлений о порядке вещей, об отношении к себе, близким, соотечественникам и гостям.

История питания и кухня народа – неотъемлемая часть его материальной культуры, семейного и общественного быта.

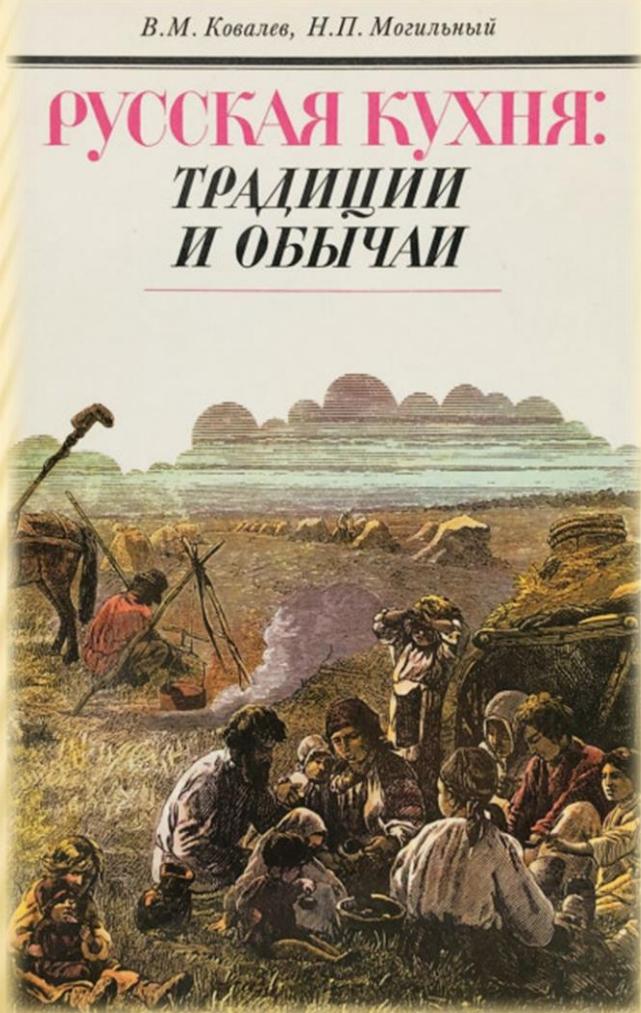
Представляем вашему вниманию издания, которые расскажут не только о рецептах блюд национальной кухни народов России, но и об их истории.

Книги, представленные в обзоре, предназначены не просто для семейного прочтения, а для совместного времяпровождения и приготовления новых блюд.

Приятного прочтения и аппетита!

# Традиции, обычаи и блюда русской кухни

В.М. КОВАЛЕВ, Н.П. МОГИЛЬНЫЙ



Где, в каком ресторане сегодня угостят вас гречневыми блинами, курником или ушным? А ведь все это исконно русские блюда, весьма высоко ценившиеся современниками и Александра Невского, и Петра I, и Александра Сергеевича Пушкина. К сожалению, место этих и других кушаний из копилки русской кулинарии на нашем столе, заняли блюда-чужеземца. Задача книги напомнить о веками складывавшихся в России традициях национальной кухни – удивительно разумной, полезной и безусловно отвечающей современным научным взглядам на рациональное питание.

# Потаённая Россия. От блинов до ухи: путешествие за рецептами и тайнами старых городов

## ЮЛИЯ ЕВДОКИМОВА

Вы собираетесь путешествовать, но не знаете, в какую сторону нашей необъятной страны отправиться? Юлия Евдокимова отвечает на ваш вопрос в своей третьей книге, посвященной удивительным российским городам и городкам.

Великолепная Казань, полная необыкновенных исторических сочетаний и таких же кулинарных блюд. Дивная Кострома, с северным дыханием, духовной историей и особой едой. Маленькие обаятельные и уютные городки, расположенные недалеко от Москвы: Муром, Юрьев-Польский, Зарайск. Или подальше: Палех, Дунилово, Мстёра – с чудесными ремеслами, сырами и чудесами. Следуйте рекомендациям автора, много раз посетившего эти места, и вы очаруетесь, объедитесь и захотите возвращаться в них еще и еще.

Читайте книгу на ЛитРес

**ЛитРес:**  
Библиотека



# КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ

Мы все родом из сказок! Мы и сейчас, хоть ночью разбуди, помним, что был Иван-царевич, а был Иван-дурак, была Василиса Премудрая и была Прекрасная. Там, в детстве, пел свои песенки Кот Баюн, сражались богатыри со Змеем Горынычем, растапливалась печка Баба-Яга, сидели на ветвях русалки. Медведя нельзя было звать по имени — а то явится, вот и придумывали ему прозвища: Топтыгин, Михайло Потапыч.

А пирожки, помните, какие пирожки пекла печка самоходная? С пылу с жару, с толстыми боками и сочной начинкой. Колобок был по сусекам метен да на масле пряжен. Яблоня звала собрать яблочки — наверняка на варенье, а может, и в бочке замочить, по соседству с огурчиками, хрустящими, холодными, только что из речки, из-под льда. Текла рекой медовуха (по усам), и плескалась в полынье щука в молочной реке, где кисельные берега.

Несмотря на все скорости и ритмы современной жизни, всё это живо, совсем рядом, что называется — рукой подать.

Путешествуя по России, мы возвращаемся к себе, в своё детство. И радуемся, что возрождается русская кухня: не просто щи и пельмени, а те блюда, что готовили наши бабушки, а до них — их бабушки.

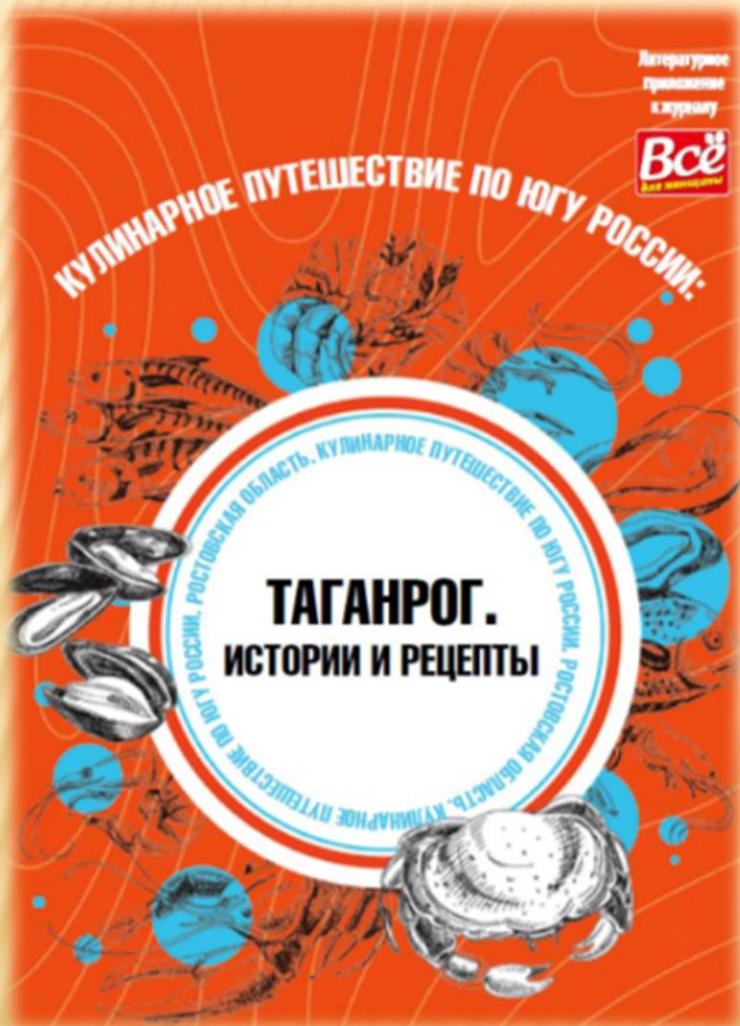
В старых городах мы попробуем вишнёвые пироги и варенье из одуванчиков, и чуваший сыр из печи, и вятский грибной суп. И хреновуху — непременно! — и огурчик хрустящий, упругий, только из рассола. И яблочки, мочёные в соломе, и сало со слезой, и холодный мятый квас.

— Да что там делать! — восклицают иные, услышав об очередном маленьком или не очень маленьком городке. Ответ прост: возвращаться туда, откуда мы все вышли, в детство и в детские сказки, к бабушкиным пирогам и русалкам, пойманнным дедом. Волшебство совсем рядом, надо лишь захотеть его увидеть.

Так давайте путешествовать, заново открывать знакомые места и узнавать незнакомые, обязательно пробовать их блюда, а потом готовить их дома холодными зимними вечерами. И тогда, несмотря на все расстояния и непогоды — ведь наше лето так коротко! — накроет ощущение полного и всеобъемлющего счастья. А сколько ещё впереди — городков, их историй и воспоминаний, вкусных рецептов. И значит, у нас у всех обязательно будут новые открытия, и мы непременно снова поедем, и попробуем, и встретимся в России!

# Кулинарное путешествие по югу России: Таганрог. Истории и рецепты

## СВЕТЛАНА МОРОЗОВА



Книга поможет совершить увлекательный круиз по мультинациональной кухне Таганрога, познаете секреты простой и вкусной еды от коренных таганрожцев и окунетесь в уникальную историю города, который чуть не стал столицей России.

Здесь есть старинные семейные рецепты, а также рецепты зарубежных блюд, которые приобрели новый колорит, благодаря кулинарным хитростям местных жителей.

Вы узнаете много интересного, откроете для себя специфику пляжной еды, местных названий заготовок и блюд, таких как «томат» по-таганрожски, «белый корень», «армянчики», «сальники»...

Приятный бонус: лайфхаки от местных знатоков еды. Например: как использовать баранину, как сварить правильный бульон, как есть тюльку, как сделать хрустящую жареную рыбу, как правильно выбрать продукты на рынке... Одним словом, настоящий гастрономический рай, который вы легко сможете организовать у себя дома.

Читайте книгу на ЛитРес

**ЛитРес:**  
Библиотека

# Кулинарное путешествие по югу России: Краснодар. Станичная еда южного мегаполиса

## СВЕТЛАНА МОРОЗОВА

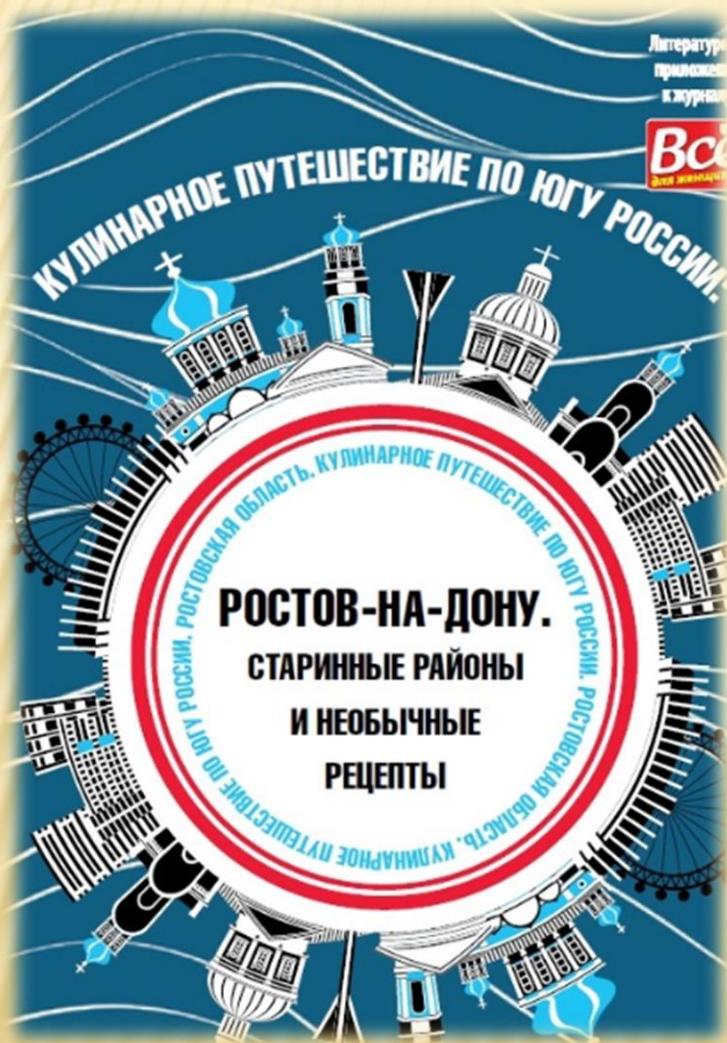
Книга Светланы Морозовой «Кулинарное путешествие по югу России: Краснодар. Станичная еда южного мегаполиса» — это исторический гастротур по станицам хлебосольной Кубани, которые сформировали интернациональную кубанскую кухню. Вы узнаете много интересных фактов о том, как формировались история и самобытность Кубани, как станичное мороженое стало мировым лидером по вкусу и продажам, почему в кубанский борщ не кладут красную свёклу. Вас порадуют старинные и современные рецепты разнообразных блюд, которые вы сможете приготовить дома и ощутить неповторимый кубанский колорит.

Вы откроете для себя секрет адыгейской мамалыги, которая признана ЮНЕСКО одним из важных факторов долголетия. И конечно, не устоите перед кубанским борщом, фирменным блюдом Кубани, представленным во множестве вариантов, в том числе: на утке; с карасями; с кабачками и фасолью; из печёной свёклы с вином. Выбирайте, пробуйте, наслаждайтесь!



# Кулинарное путешествие по югу России: Ростов-на-дону. Старинные районы и необычные рецепты

СВЕТЛАНА МОРОЗОВА



Где находится шашлычная столица страны и почему о ростовской ухе слагают легенды. Как за одну ночь возникла Нахаловка и чем отличаются армяне донские от ереванских. Зачем строились дома с несколькими выходами со двора на разные улицы и где их сейчас можно найти.

Об этом и о многом другом, на что вы, может, и не обратили бы внимания, гуляя по Ростову-на-Дону, повествуется в книге. Здесь также представлены эксклюзивные рецепты казачьей, армянской, еврейской кухни и, конечно, тонкости приготовления ее величества ухи – «тройной», из петуха, на головизне, которая считается визитной карточкой ростовской кухни.

Читайте книгу на ЛитРес

**ЛитРес:**  
Библиотека

# Кухня России. Традиционные рецепты русских городов

## ЮЛИЯ ЕВДОКИМОВА

Эта книга для тех, кто не ограничивается в своей повседневной кулинарной жизни блинами, жареной картошечкой с селедочкой, окрошкой, щами, крупами и т.п. Все это вкуснейшие русские блюда, но их список гораздо разнообразнее, чем мы представляем. Ведь русская кухня всегда вбирала в себя опыт соседей – не дальних, но близких. Поэтому в книге Юлия Евдокимова – известный автор гастрономических путешествий по России, Италии и другим странам мира – рассказывает не только о блюдах из Вязьмы, Вятки, Владимира, Суздаля, Плёса, Гороховца, Тутаева, Нижнего Новгорода, но представляет рецепты чувашской, удмуртской, марийской, пермской кухонь.

Аппетитные блюда с загадочными названиями, иногда записанные из уст местных жителей, с их особым говорком и юмором, красочные фотографии городов и иллюстрации кушаний из разных уголков России, – всем этим полна книга, все это дарит автор благодарным читателям.



**ЛитРес:**  
Библиотека

Читайте книгу на ЛитРес

# Триумф пирогов. Родные рецепты с историями: пироги, кулебяки, куличи, ватрушки Золотого кольца

ЕЛЕНА МАНЬЕНАН



Если вы решили испечь что-то вкусное для своих любимых и хотите, чтобы по дому поплыл притягательный аромат свежей выпечки, а румяность пирогов, их сияющий блеск и тающая во рту начинка стали притчей во языцах, то рецепты этой книги – именно то, что вам нужно! Не забудьте про удивительно красивую подачу: блюда, вазочки, салфеточки и другие милые вашему сердцу, иногда очень неожиданные вещицы – всё пригодится.

В каждом регионе России, в каждой деревеньке существуют свои особенности говора, традиций, шуток. В народной памяти хранятся легенды и предания – это наше богатство, которое отражается в русском застолье. За двадцать лет путешествий по России автору посчастливилось многое встретить, узнать и открыть для себя. «В еде, как ни в чём другом, отражается всё самое важное: это и ландшафт, и климат, и многонациональность, и бесконечное многообразие характеров людей», – делится Елена Маньенан.

Читайте книгу на ЛитРес

**ЛитРес:**  
Библиотека

# Советская национальная кухня

Ю. М. НОВОЖЕНОВ

Рассмотрены особенности национальных кухонь народов Советского Союза.

Изложены технология приготовления и рецептура наиболее распространенных холодных, горячих и сладких блюд, а также мучных кулинарных изделий и напитков.

Представлены также традиционные способы консервирования и заготовки продуктов, характерные для различных регионов страны. Особое внимание уделено использованию местных ингредиентов и сезонных продуктов, что отражает богатство и разнообразие природного потенциала бывших советских республик. Включены рекомендации по сервировке стола и организации застолья, подчеркивающие гостеприимство и культурные традиции народов СССР.

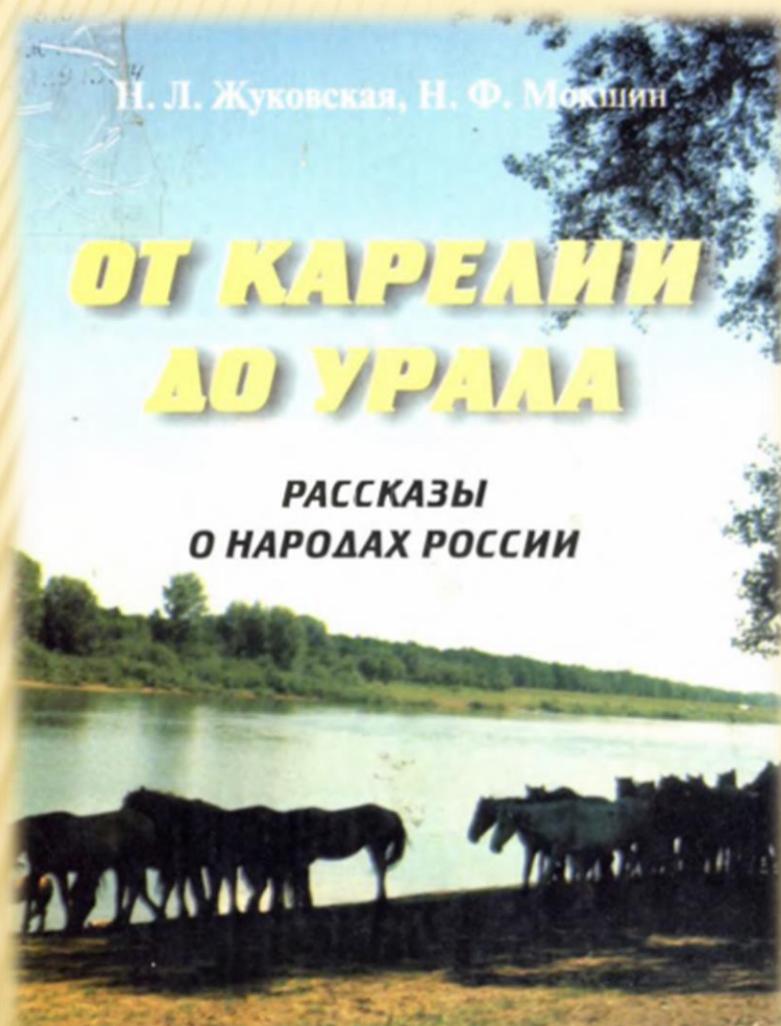
Ю.М. Новоженов, Л.Н. Сопина

# СОВЕТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ



# От Карелии до Урала. Рассказы о народах России

Н. Л. ЖУКОВСКАЯ



Книга посвящена коренным народам, населяющим Европейский Север и Поволжье России: карелам, коми, удмуртам, марийцам, мордве, чувашам, татарам, башкирам и калмыкам. В ней рассказывается о прошлом и настоящем этих народов, их истории и культуре, традициях и обычаях, о жилищах и одежде, о блюдах национальной кухни и о народном творчестве. Подчеркивается, что история этих народов на протяжении многих веков тесно связана с историей русского народа.

Книга красочно иллюстрирована, содержит образцы фольклорного наследия народов.

Книга для чтения по курсам «История родного края», «Народоведение».

# Планета Южный Урал : Живая энциклопедия народов Челябинской области

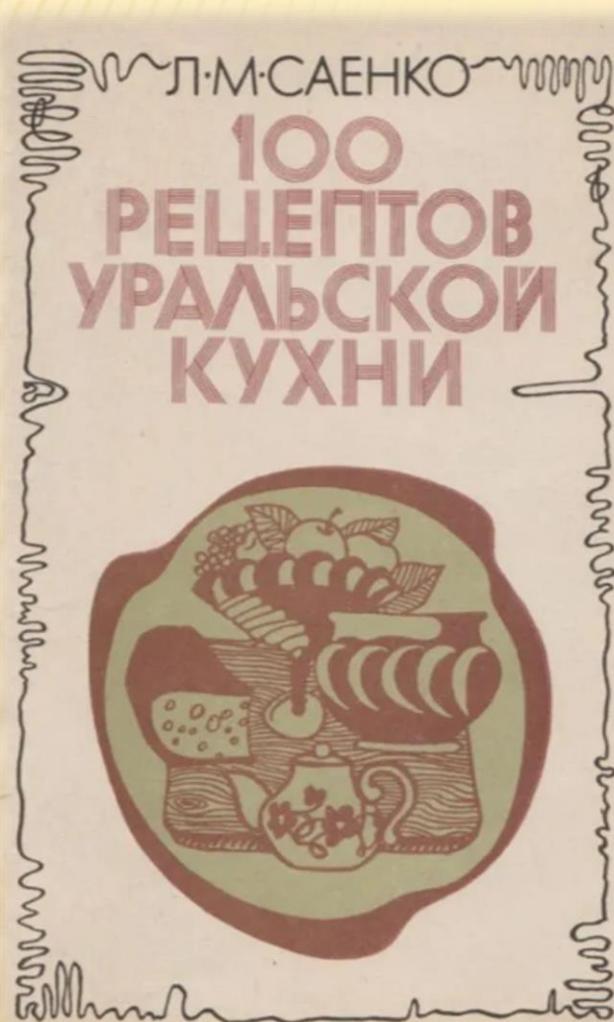
Л. Н. ЛУЗИН

- В книге известного челябинского очеркаста, публициста, заслуженного работника культуры Российской Федерации Льва Лузина «Планета Южный Урал» в алфавитном порядке показаны народы, живущие в Челябинской области. Это своего рода живая, человеческая энциклопедия национальностей уникального российского региона, расположенного на стыке Европы и Азии. На евразийском перекрестье нашли свое место под солнцем представители 152 народов и этнических групп. Автору удалось превратить серьезное академическое описание той или иной национальности в увлекательный рассказ об истории ее появления и развития на Южном Урале. Изюминкой очерков стало переодевание Льва Лузина в костюмы разных народов, оно помогло ему лучше понять своих героев. Книга наполнена добротой и юмором, ее действующие лица – интересные и талантливые люди, любящие свой народ и родной край.



# 100 рецептов уральской кухни

Л. САЕНКО



На Урале проживает более 120 национальностей, каждая из которых внесла свой вклад в развитие кулинарной культуры Края. Нахождение на границе Европы и Азии обусловило переплетение кулинарных традиций. Урал – край суровый, с холодными зимами, ветрами, резким континентальным климатом. Условия труда всегда были тяжелыми. Отсюда и очень калорийная пища.

В книге приводятся способы приготовления различных блюд, бытовавших и бытующих на Урале, а также кондитерских изделий и напитков. Даются практические советы по сервировке стола.

# КНИГИ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ К ПРОЧТЕНИЮ

1. Евдокимова, Ю. В. Кухня России. Традиционные рецепты русских городов / Юлия Евдокимова. – Москва : Эксмо, 2024. – 116 с. – (Еда, города, истории. Книги со вкусом путешествий). – Указатель рецептов в конце книги. – URL: <https://www.litres.ru/book/uliya-evdokimova/kuhnya-rossii-tradicionnye-recepty-russkih-gorodov-70983013/>
2. Евдокимова, Ю. В. Потаённая Россия. От блинов до ухи: путешествие за рецептами и тайнами старых городов / Юлия Евдокимова. – Москва : ХлебСоль : Эксмо, 2023. – 467 с. – (Еда, города, истории. Книги со вкусом путешествий). – Указатель рецептов в конце книги. – URL: <https://www.litres.ru/book/uliya-evdokimova/potaennaya-rossiya-ot-blinov-do-uxi-puteshestvie-za-recep-70594702/>
3. Жуковская, Н. Л. От Карелии до Урала : рассказы о народах России : книга для чтения по курсам "История родного края", "Народоведение" / Н. Л. Жуковская, Н. Ф. Мокшин. – Москва : Флинта, 1998. – 318, [2] с.
4. Ковалев, В. Русская кухня : традиции и обычаи / В.М. Ковалев, Н.П. Могильный. – Москва : Терра, 1990. – 254 с. – URL: <https://www.klex.ru/11it>
5. Лузин, Л. Н. Планета Южный Урал : живая энциклопедия народов Челябинской области / Лев Лузин. – Челябинск : Авто Граф, 2012. – 408 с. : ил. – URL: <https://www.levluzin.ru/wp-content/uploads/planeta.pdf>
6. Маньенан, Е. В. Триумф пирогов : родные рецепты с историями : пироги, кулебяки, куличи, ватрушки Золотого кольца / Елена Маньенан ; [фото О. Скорупская]. – Москва : "Э", 2017. – 95, [1] с. : фот. цв. ; 25 см. – (Секреты русской кухни : рецепты с историей). – URL: <https://www.litres.ru/book/elenamaneinan/triumf-pirogov-rodnye-recepty-s-istoriyami-kulebyaki-vatrush-24511861/>
7. Морозова, С. Кулинарное путешествие по югу России: Краснодар. Станичная еда южного мегаполиса / Светлана Морозова. – Москва: ИД «ИМ МЕДИА», 2022. – 192 с. – URL: <https://www.litres.ru/book/svetlana-morozova-31/kulinarnoe-puteshestvie-po-ugu-rossii-krasnodar-stani-70539064/>
8. Морозова, С. Кулинарное путешествие по югу России: Ростов-на-Дону. Старинные районы и необычные рецепты / Светлана Морозова. – Москва: ИД «ИМ МЕДИА», 2022. – 400 с. – URL: <https://www.litres.ru/book/svetlana-morozova-31/kulinarnoe-puteshestvie-po-ugu-rossii-rostov-na-donu-68482615/>
9. Морозова, С. Кулинарное путешествие по югу России: Таганрог. Истории и рецепты / Светлана Морозова. – Москва: ИД «ИМ МЕДИА», 2022. – 180 с. – URL: <https://www.litres.ru/book/svetlana-morozova-31/kulinarnoe-puteshestvie-po-ugu-rossii-taganrog-istori-67099665/>
10. Новоженов, Ю. М. Советская национальная кухня : практ. пособие / Ю. М. Новоженов, Л. Н. Сопина. – Москва : Высшая школа, 1990. – 319 с.
11. Саенко, Л. 100 рецептов уральской кухни / Л.М. Саенко ; рец. В.М. Темкин. – Челябинск : Южно-Уральское книжное издательство, 1981. – 80 с.

Приглашаем вас за книгами  
в Челябинскую областную детскую  
библиотеку им. В. Маяковского

<https://www.chodb.ru>



ул. Энгельса, 61,  
тел. 8(351) 225-12-36

<https://vk.com/chodb>



Кулинарное путешествие по России: библиографический обзор / Челябинская областная детская библиотека им. В. Маяковского; Информационно-библиографический отдел ; сост. Т. Н. Моковая. – Челябинск, 2026. – 16 с. : ил.

При подготовке обзора использованы иллюстрации из печатных изданий из фонда ЧОДБ им. В. Маяковского, а также иллюстрации из открытых источников интернета.