

# ТАМБОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

# ТРАДИЦИИ КУХНИ



Учитель начальных классов  
МБОУ «Жердевская СОШ»  
Кузичкина Наталия Ивановна

**Тамбовская кухня в широком смысле этого слова сложилась с момента появления здесь первых обитателей. Поскольку среди них были представители разных народов России, то и блюда получились многонациональными.**

Тамбовские разносолы славились далеко за пределами Тамбовщины. Моченые яблоки с листьями дуба, вишни, соленые ядреные огурцы с большим количеством хрена, капуста, нарезанная половинками кочанов, – за всем этим специально приезжали из Москвы и других регионов.



# ТЮЛЕНЬ



Сваренную картошку нужно было помять до такого состояния, чтобы она по консистенции напоминала пластилин. Потом деревянной толкушкой пару-тройку часов взбивать картошку. Затем выложить все это на тарелку и отправить в холодильник, предварительно смазав верхнюю часть подсолнечным маслом.

# СЛИВУХА



Сливная каша или сливуха (сливнуха) хороша была тем, что заключала в себе сразу два блюда: первое и второе. В одном чугуне варили пшено и картошку. Лук туда не добавляли. Сначала ели жидкий пшенный супчик с картошкой. Потом приступали за оставшуюся крутую кашу с картошкой.

# САЛАМАТА



Готовилось оно следующим образом: в воде отваривалась горсть пшена, заваривалась мука, добавлялась соль. Готовящееся в чугунке блюдо перемешивали особой лопаткой – пасевкой, чтобы не образовывались комки. Рогачом ставили чугунок в печь, где на тагане блюдо томилось до готовности. В итоге получался своеобразный кашеобразный хлеб.

Его поливали растительным маслом, в более зажиточных семьях – сметаной или сливками.

# УШНИК



Ушник – блюдо, похожее на похлебку. При его приготовлении использовали любые кишки, их тщательно промывали. Добавляли пшено и лук и томили в печи.

# Кулич петербургский



В праздничные дни к столу подавался кулич, но поскольку готовили его по-особенному, то и название было "высоким" – кулич назывался "петербургским", как знак проникновения столичной культуры. Особенным он был потому, что в него добавляли миндаль, который специально привозили на тамбовские ярмарки.



# СМОКВА



Для его приготовления смоквы сначала промораживали на крыше избы рябину, затем запекали ее в русской печи вместе со свеклой. Потом все это протиралось через сито, просушивалось на печи, и получалось вкуснейшее блюдо, которое напоминало современный мармелад.



На столах не было ничего жареного, все варилось или запекалось в печке. При этом не было и огромного разнообразия продуктов, питались тем, что растет на огороде.

Сегодня мы анализируем питание наших предков и приходим к выводу, что секрет их долголетия и крепкого здоровья заключался именно в рационе. Именно натуральность пищи, отсутствие добавок, химических консервантов, усилителей вкуса заложило фундамент для здоровья человека. Сейчас создаются лаборатории, где занимаются проблемами функционального питания, особенно обращают внимание на местные фрукты, овощи и травы, сохраняя верность традиционной русской кухне. Ведь наши предки знали, в чем секрет вкусной и здоровой пищи.

# Источники

- <http://cdn.tvc.ru/pictures/mood/bw/172/83.jpg>
- <http://povar.co/wp-content/uploads/2015/09/Kartofelnoe-pyure.jpg>
- <https://tambov.bezformata.com/listnews/tradicii-tambovskoj-kuhni/52281940>
- <https://www glav-dacha.ru/wp-content/uploads/2017/04/mochenye-yabloki-12.jpg>
- [http://kak-sdelat.su/uploads/posts/2011-08/1314188190\\_recept-solenyy-ogurcov-v-bochke.jpg](http://kak-sdelat.su/uploads/posts/2011-08/1314188190_recept-solenyy-ogurcov-v-bochke.jpg)
- <https://kvetok.ru/wp-content/uploads/2013/08/1309a-57.jpg>
- [http://shynok.mamajeva-sloboda.ua/wp-content/uploads/apg\\_gallery/2014/2/full\\_img\\_5308jpg\\_1f0c6b.jpg](http://shynok.mamajeva-sloboda.ua/wp-content/uploads/apg_gallery/2014/2/full_img_5308jpg_1f0c6b.jpg)
- <https://dhoz.ru/wp-content/uploads/2019/09/getImage.jpg>
- <https://vkysnoiprosto.ru/wp-content/uploads/2018/04/Kulich-iz-mindalnoy-muki.jpg>
- <http://chela.ru/imj/resept/smokva.jpg>
- <http://news.sbras.ru/ru/Documents/%D0%BF%D0%B8%D1%82pir1.jpg>