



«ПРАЗДНИК ВКУСА И ГОСТЕПРИИМСТВА»:

кухни народов России

Чеченская кухня



Чеченцы – один из крупнейших коренных народов Северного Кавказа (численность — около 1,7 млн человек). Основная часть народа проживает в Чеченской Республике, значительные общины есть в Дагестане, Ингушетии, Ставропольском крае, Ростовской области и Москве.

Традиционная кухня чеченцев отличается сытными блюдами и яркими вкусами. **Ключевые ингредиенты:**

- мясо (преимущественно баранина);
- черемша;
- сыр и творог;
- тыква;
- кукуруза;
- острые приправы и пряности (лук, чеснок, перец, чабрец).

Основа меню — разнообразные лепёшки и мясные блюда, которые символизируют гостеприимство и щедрость народа.

ЖИЖИГ-ГАЛНАШ

Жижиг-галнаш — это традиционное блюдо вайнахских народов: чеченцев и ингушей. В переводе с чеченского языка «жижиг-галнаш» буквально означает «мясо с галушками». Жижиг-галнаш в Чечне — король местной кухни. Человек, не отведавший его, даже не приблизился к постижению чеченской души.

Крупные куски мяса (это может быть говядина, курица, сушеное мясо или колбаса), галушки из кукурузной или пшеничной муки и бульон — это почти идеальный обед: включает и первое, и второе, и «компот».

Главный секрет жижиг-галнаш: галушки непременно нужно окунуть в соус из чеснока или из жареного лука.



ЧЕПАЛГАШ

Чепалгаш — это лепешки из пресного недрожжевого теста, замешанного на кефире, айране или на сыворотке, с начинкой из творога.

Чепалгаш готовят на сухой сковороде, а потом обильно поливают растопленным маслом. Раньше чепалгаш часто готовили в четверг: у чеченцев было принято раздавать угощение в этот день. Мастерство хозяйки определялось ее умением печь эти лепешки: тесто должно быть тонким, но эластичным, чтобы не порвалось от большого количества начинки. Сейчас, чтобы отведать вкусный чепалгаш, необязательно ждать четверга и искать хорошую хозяйку: его подают почти во всех грозненских кафе и ресторанах и обязательно с чаем.



СИСКАЛ

Сискал — это овальная лепешка, приготовленная на кефире, иногда с добавлением лука или жира. Изначально блюдо было из ржаной муки, с чем связано и название. Рожь на чеченском — «саскиль». Некоторые этнографы считают это блюдо одним из древнейших в чеченской кулинарии.

Сискал у чеченцев как второй хлеб. Сегодня его готовят из кукурузной муки: лепешки обжаривают в большом количестве масла до хрустящей корочки. Есть это национальное блюдо нужно с то-берамом — соусом из творога и сметаны. Блюдо хорошо всем: бюджетное, сытное и с незабываемым вкусом.



ХОНК

Хонк — это черемша по-чеченски, и она считается блюдом для экстремалов. Человека, съевшего тарелку вареного или жареного медвежьего лука, можно учуять за несколько метров.

Черемша — это сезонное блюдо. Начиная с января чеченские «хонкистадоры» отправляются на завоевание предгорных земель и сбор урожая в виде тоненьких стебельков зеленой травы. У этого блюда есть еще одна особенность: из-за сильного запаха его редко подают в кафе. Но с января по март его можно найти в некоторых заведениях.

Из черемши местные жители готовят различные блюда: тушат, жарят, варят, используют как начинку для вареников, маринуют. Самое популярное блюдо — черемша, тушенная на сковороде.

