

Alimenti in russo: la lista completa dei vocaboli

In quest'articolo abbiamo stilato una lista esaustiva del vocabolario in russo degli alimenti più comuni e l'abbiamo divisa in categorie per rendere più facile l'apprendimento. Vedremo insieme anche frasi e aggettivi utili per descrivere il cibo, oltre a suggerimenti pratici per migliorare le proprie competenze linguistiche nell'ambito culinario.

Se state cercando di imparare il russo da soli, non vi sorprenderà sapere che il vocabolario russo relativo agli elementi è uno dei più importanti che potreste desiderare di imparare. Il cibo è infatti un **linguaggio universale che connette persone e culture**, così come la conoscenza del **lessico culinario** di una lingua può aprire le porte a esperienze culturali coinvolgenti.

In questo articolo troverete la lista completa di tutti i nomi di alimenti in russo più comuni, insieme a utili suggerimenti per aiutarvi a mettere in pratica il nuovo vocabolario acquisito. Per facilitare l'apprendimento delle parole, le presenteremo sotto forma di elenco e le organizzeremo in categorie distinte. *Iniziamo!*

Pasti della giornata e tipi di alimenti in russo

I diversi tipi di alimenti, messi insieme e cucinati producono un'affascinante varietà di sapori e consistenze, affascinando i nostri palati con un'orchestra di esperienze culinarie: il vibrante sapore degli agrumi, la ricchezza vellutata dei latticini, la succulenta succosità delle carni alla griglia e il calore confortante delle prelibatezze appena sfornate offrono tutti incontri deliziosi. *Ma sapreste comunicare tutto ciò in russo?*

1. **Еда** – cibo/ da mangiare: in russo questo termine si

riferisce al concetto generale di cibo o nutrimento. È un termine ampio che comprende qualsiasi forma di sostentamento o consumo, compresi gli alimenti sia solidi che liquidi.

2. **продукты питания** – alimenti: questa parola fa riferimento a generi alimentari o prodotti alimentari nella loro forma cruda o non preparata, come ingredienti o prodotti alimentari che acquisteresti in un negozio. Comprende vari tipi di alimenti, che vanno da frutta e verdura a carne, latticini, cereali e altro ancora.

3. **блюдо** – piatto/ pietanza: questo termine, in russo si riferisce specificamente a piatti o pasti pronti. Si riferisce agli alimenti cotti o preparati che mangereste come porzione completa, come il risultato di una ricetta specifica o una creazione culinaria.

4. **завтрак** – colazione

5. **обед** – pranzo

6. **ужин** – cena/zuppa (serale)

7. **десерт** – dessert

Молочные продукты и яйца (latticini e uova)

8. **Масло** – burro

9. **Сметана** – panna acida

10. **Молоко** – latte

11. **Творог** – fiocchi di latte

12. **Кефир** – [kefir](#)

13. **Йогурт** – [yogurt](#)

14. **Яйцо** – uovo

15. **сыр** – formaggio

Мясо (carne)

La parola “**мясо**” non ha una forma plurale. Così come la parola “**рыба**”, può essere usata sia alla sua forma singolare che alla sua forma plurale. Quando si ci riferisce alla carne del pesce in maniera specifica, è usata generalmente la forma singolare. Ad esempio: “**Мы купили много рыбы**” (Abbiamo comprato un sacco di pesce) e “**Я не люблю рыбу**” (Non mi piace il pesce). La

stessa regola vale per la parola “**курица**”.

16. **курица** – pollo
17. **говядина** – manzo
18. **свинина** – maiale
19. **Баранина** – montone
20. **Телятина** – vitello
21. **Ягнятина** – agnello
22. **Ветчина** – prosciutto
23. **Бекон** – bacon
24. **Колбаса** – salsiccia

Морепродукты (frutti di mare)

25. **Рыба** – pesce
26. **Краб** – granchio
27. **Креветка** – gambero
28. **Икра** – caviale
29. **Кальмар** – polipo
30. **Мидия** – cozza
31. **Устрица** – ostrica
32. **Сельдь** – aringa
33. **Тунец** – tonno
34. **Скумбрия** – sgombro
35. **Форель** – trota

Орехи (frutta secca)

36. **Арахис** – arachide
37. **Грецкий орех** – noce
38. **Лесной орех** – nocciola
39. **Миндаль** – mandorla
40. **Фисташки** – pistacchio
41. **Кешью** – anacardi

Специи и травы (spezie ed erbe)

42. **Мускатный орех** – noce moscata
43. **растительное масло** – olio: la parola “**масло**” può

significare sia burro che olio vegetale, quindi bisogna specificare quale prodotto si intende indipendentemente dal contesto.

44. **сахар** – zucchero
45. **соль** – sale
46. **перец** – pepe
47. **приправы** – condimenti
48. **сода** – bicarbonato
49. **Черный перец** – pepe nero
50. **Имбирь** – zenzero
51. **Кардамон**– cardamomo
52. **Розмарин** – rosmarino
53. **Горчица** – mostarda
54. **Корица** – cannella
55. **Укроп** – aneto
56. **Петрушка** – prezzemolo
57. **Бasilik** – basilico
58. **Мята** – menta
59. **Тимьян** – timo
60. **Кинза** – cilantro
61. **Кориандр** – coriandolo
62. **Щавель** – acetosa
63. **Чабрец** – erba cipollina

Piatti russi tradizionali

I **piatti russi** sono tipicamente sostanziosi, nutrienti e pensati per mantenere le persone al caldo e saziate durante i lunghi e freddi inverni dell'Europa orientale.

La zuppa, ad esempio, è uno di quegli alimenti che svolge un ruolo significativo nella cucina russa, con classici come **il borscht** (борщ), una vivace zuppa viola alla barbabietola o **la zuppa di cavolo** (щи); preparate con carne, tuberi, erbe e spezie, dando vita a creazioni ricche e saporite.

Un altro caposaldo della cucina russa è l'amore per i **cibi conservati** e **fermentati**, storicamente vitali per sopravvivere ai rigidi inverni. Fermentazioni tradizionali prevedono

sottaceti, crauti, pesci stagionati e carni affumicate. Parlando di conserve, è importante menzionare **la marmellata** e **la composta** (варенье e компот), due popolari prodotti fatti in casa a base di frutta:

-**La marmellata Варенье** (spesso tradotta come “marmellata” o “conserva”) è una crema dolce ottenuta cuocendo a fuoco lento la frutta con lo zucchero. Gli alimenti che vengono usati per questo processo, sono frutti come frutti di bosco; ciliegie o prugne che vengono cotti fino a renderli morbidi e quindi uniti allo zucchero per creare una **consistenza densa e sciropposa**. Questa marmellata è nota per il suo delizioso equilibrio tra dolcezza e sapori naturali di frutta. Può essere gustata da sola o spalmata sul pane, frittelle salate o in accompagnamento a vari dessert. Nelle famiglie russe la marmellata viene preparata durante i rigogliosi mesi estivi, quando i frutti sono più maturi, garantendo un *caldo sapore di sole* fino alle stagioni più fredde.

-**La composta Компот**, invece, è una tradizionale bevanda alla **frutta russa di stagione** ottenuta tramite lo stesso processo ma il risultato è più simile a un **punch alla frutta** o all’acqua infusa alla frutta, meno denso della marmellata. Gli alimenti più comuni che vengono utilizzati per la preparazione sono: mele, pere, frutti di bosco e drupacee; a seconda delle preferenze personali e della disponibilità stagionale.

Quando si parla di piatti tradizionali russi, è impossibile non menzionare altri piatti iconici che sono diventati sinonimo della cucina del paese:

-I **pancake Блины**: frittelle salate sottili spesso servite con vari alimenti da accompagnamento come panna acida, caviale o marmellata; alimenti base nelle famiglie russe.

-I **ravioli Пельмени**: piccoli gnocchi tipicamente ripieni di un misto di carne, sono un amato cibo di conforto che riunisce le famiglie attorno alla tavola.

Oltre alle delizie salate, la cucina russa ha la sua parte di

dolci indulgenze: dai delicati pasticcini come il **pirozhki** e **la torta al miele** (медовик) alle irresistibili prelibatezze zuccherate a base di latte condensato come **halva** e **marshmallow** (халва e пастила), i dessert russi offrono un delizioso finale a ogni pasto.

Ma per apprezzare veramente la cucina russa, bisogna anche esplorare la diversa cultura delle bevande che l'accompagna... Dalla tradizionale **preparazione del tè in un samovar** al sapore rinfrescante del **kvas** (квас); una bevanda fermentata solitamente a base di pane di segale, le bevande russe offrono un'esperienza di gusto unica. **La vodka** (Водка), sebbene consumata in modo responsabile, occupa un posto speciale, sia come simbolo culturale che come compagna di molti brindisi e celebrazioni russe.

Altri piatti tradizionali da menzionare:

–**Салат Оливье** (insalata Oliver): una deliziosa combinazione di diversi alimenti; quali patate bollite, carote, piselli, sottaceti e maionese, spesso con prosciutto o salsiccia a dadini.

–**Пирожки**: piccoli panini cotti al forno o fritti ripieni di diversi alimenti salati come carne, patate, funghi o formaggio.

–**Уха**: una zuppa di pesce, preparata con pesci d'acqua dolce, alimenti vegetali vari ed erbe aromatiche.

–**Плов**: un piatto di riso in stile *pilaf*, popolare nell'Asia centrale ed ereditato da alcune regioni della Russia, cucinato con carne, spezie e verdure.

–**Кулебяка**: una torta salata con vari alimenti per ripieno, come: salmone, funghi, riso, uova e aneto, preparata tradizionalmente nelle parti nord occidentali della Russia.

Общие блюда (piatti comuni internazionali)

64. **Блин** – pancake: Блин è la parola russa per “pancake.” Ma i pancake in Russia sono molto diversi da quelli americani;

sono più sottili e piccoli, creati con ingredienti diversi e serviti come pietanza dolce o salata come una sorta di *crepe*.

65. **Пицца** – pizza

66. **Сэндвич/ Сандвич/ Бутерброд** – sandwich: Сэндвич e сандвич sono entrambi usati, ma сэндвич è più comune. Potreste incontrare la parola бутерброд, che fa solitamente riferimento a un sandwich aperto.

67. **Гамбургер** – hamburger

68. **Суп** – zuppa

69. **салат** – insalata

70. **запеканка** – lasagne

71. **картофель фри** – patatine fritte

72. **суши** – sushi

73. **омлет** – frittata

74. **стейк** – bistecca

75. **пирог** – crostata

Per descrivere gli ingredienti o la composizione caratteristica del piatto, usiamo la preposizione **из** e **с**.
Vediamo alcuni esempi:

76. **пицца с сыром** – pizza con formaggio

77. **суп с овощами и грибами** – zuppa con verdure e funghi

78. **салат из огурцов и помидоров** – insalata con cetrioli e pomodori (molto popolare in Russia)

79. **паста с соусом из томатов и базилика** – pasta con salsa di pomodoro e basilico

80. **салат с оливками, помидорами и сыром** – insalata con olive, pomodori e formaggio

81. **стейк с картофельным пюре** – bistecca con purè di patate

82. **оладьи из тыквы** – pancake alla zucca

83. **котлеты из кабачков** – frittelle di zucchine

84. **пирог с яблоками (яблочный пирог)** – crostata di mele

Tipi di pane (хлеб) e grani (Крупы)

85. **Мука** – farina

86. **макароны** – maccheroni, pasta

87. **рис** – riso
88. **тесто** – impasto
89. **белый хлеб** – pane bianco
90. **чёрный хлеб** – pane integrale
91. **ржаной хлеб** – pane rye
92. **багет** – filone
93. **французский багет** – baguette francese
94. **пшеничный хлеб** – pane integrale
95. **цельнозерновой хлеб** – pane ai cereali
96. **булочка** – panino, involtino
97. **сдобный хлеб** – pane dolce
98. **батон** – pagnotta
99. **пита** – pane pita
100. **хлебцы** – pane croccante
101. **мультизерновой хлеб** – pane multi cereali
102. **бординский хлеб** – pane *borodinsky* (un tipo di pane rye integrale)
103. **Каша** – *porridge*: La *kasha* è uno degli alimenti più conosciuti nell'Europa orientale. Questo termine, in russo fa riferimento a una diversa varietà di *porridge* fatto con diversi tipi di cereali che può essere sia dolce che salato, così come indicare il cereale stesso.
104. **Овес** – avena
105. **Гречка** – grano saraceno
106. **Ячмень** – grano

Овощи (verdure più comuni)

107. **картофель** (informale: **картошка**) – patata/patate.
108. **морковь** (informale: **морковка**) – carota
109. **капуста** – cavolo
110. **брокколи** – broccoli
111. **помидор** – pomodoro
112. **огурец** – cetriolo
113. **перец** – peperone
114. **баклажан** – melanzana
115. **лук** – cipolla

- 116. **зелень** – verdure (in senso generale)
- 117. **Чеснок** – aglio
- 118. **Цветная капуста** – cavolfiore
- 119. **Свекла** – bietola rossa
- 120. **Салат** – lattuga
- 121. **Кабачок** – zucchini
- 122. **Тыква** – zucca
- 123. **Сельдерей** – sedano

Фрукты (frutta)

- 124. **яблоко** – mela
- 125. **груша** – pera
- 126. **апельсин** – arancia
- 127. **лимон** – limone
- 128. **банан** – banana
- 129. **ананас** – ananas
- 130. **кокос** – cocco
- 131. **персик** – pesca
- 132. **абрикос** – albicocca
- 133. **слива** – susina
- 134. **авокадо** – avocado
- 135. **виноград** – grappoli
- 136. **киви** – kiwi
- 137. **Клубника** – fragola
- 138. **Малина** – lampone
- 139. **Вишня/ Черешня** – ciliegia: Вишня and черешня sono due diversi tipi di ciliegie. Вишня si riferisce a un tipo di ciliegia acida. Черешня si riferisce a una ciliegia dolce. Quest'ultima parola è più comune in russo e più importante da ricordare.
- 140. **Грейпфрут** – pompelmo
- 141. **Мандарин** – mandarino
- 142. **Манго** – mango
- 143. **Дыня** – melone
- 144. **Арбуз** – anguria

Сладкое (dolci)

- 145. **Кекс** – torta
- 146. **Торт** – crostata/ torta
- 147. **Конфета** – caramella.
- 148. **Булочка** – *bun americano*
- 149. **Пирожок** – *Pirozhki* (una sorta di focaccia ucraina, russa)
- 150. **Варенье** – marmellata
- 151. **Батончик** – barretta
- 152. **мороженое** – gelato
- 153. **пирожное** – tortino
- 154. **шоколад** – cioccolata
- 155. **печенье** – cookie, biscotto

Напитки (bevande)

- 156. **вода** – acqua
- 157. **чай** – te
- 158. **кофе** – caffè
- 159. **молоко** – latte
- 160. **Сок** – succo, spremuta
- 161. **Лимонад** – limonata
- 162. **Какао** – cioccolata calda
- 163. **Вино** – vino
- 164. **Пиво** – birra
- 165. **Водка** – vodka
- 166. **Коньяк** – cognac
- 167. **Шампанское** – champagne

Aggettivi per descrivere positivamente il cibo

Discutere di cibo non solo migliora la nostra esperienza sensoriale, ma approfondisce anche la nostra connessione con culture, tradizioni e abilità culinarie diverse. Nel regno del linguaggio, serve come una deliziosa forma di comunicazione che unisce le persone, favorendo l'apprezzamento e la comprensione. Abbiamo appena imparato le parole base di questo argomento: **gli alimenti e i nomi dei piatti principali in russo**. Presto impareremo a usare alcune di queste parole nel

contesto, vedendo come possiamo descrivere un piatto che abbiamo assaggiato. *In quanti modi sappiamo dire in russo che qualcosa era davvero gustoso?* In una lingua straniera, conoscere le parole per descrivere i gusti e i sapori degli alimenti vi aiuterà a trovare l'aggettivo giusto anche in altri ambiti esterni agli alimenti. *Ecco alcune frasi e vocaboli utili in russo:*

- 168. **вкус** – sapore
- 169. **вкусный** – delizioso
- 170. **сладкий** – dolce
- 171. **солёный** – salato
- 172. **кислый** – acido
- 173. **острый** – piccante
- 174. **свежий** – fresco
- 175. **пикантный** – saporito
- 176. **ароматный** – aromatico
- 177. **приятный на вид** – esteticamente bello
- 178. **хрустящий** – croccante
- 179. **сочный** – succoso
- 180. **нежный** – tenero, morbido
- 181. **сытный** – ripieno
- 182. **мягкий** – soffice
- 183. **жареный** – fritto
- 184. **варёный** – bollito
- 185. **запечённый** – cotto al forno, arrostito
- 186. **тушёный** – stufato

Frase di esempio:

Этот пирог очень вкусный. – Questa crostata è veramente deliziosa.

Мясо нежное и сочное. – La carne è tenera e succosa.

Этот суп очень питательный. – Questa zuppa è molto nutriente.

Esprimere le proprie preferenze e i propri gusti

Какое у тебя любимое блюдо? (Какое твоё любимое блюдо?) – Qual è il tuo piatto preferito?

Моё любимое блюдо... – Il mio piatto preferito è...

Моё любимое блюдо – грибной суп. – Il mio piatto preferito è la zuppa di funghi.

Я люблю... – Mi piace/amo...

Я люблю фрукты. – Mi piace la frutta.

Я люблю сладкое. – Mi piacciono i dolci.

Я не люблю... – Non mi piace...

Я не люблю яблоки. – Non mi piacciono le mele.

Я не ем... – Non mangio...

Я не ем чеснок. – Non mangio aglio.

Я не ем рыбу. – Non mangio pesce.

Come esercitarsi con il lessico degli alimenti in russo

Leggere i menù dei ristoranti: leggere i menù dei ristoranti in russo è uno dei modi più divertenti per migliorare le proprie competenze linguistiche e ampliare il proprio lessico di nomi di alimenti. Potete provare a leggere senza pressione i menù dei ristoranti nelle città che sperate di visitare un giorno o in cui vi trovate già, semplicemente facendo delle ricerche online. Così come potete provare a leggere le descrizioni dei piatti, pensare a cosa vi piacerebbe mangiare e persino immaginare che sapore potrebbe avere un piatto che vi attira.

Leggere riviste di cucina: le riviste gastronomiche in russo possono aiutarvi a rafforzare il vocabolario culinario che avete già imparato e persino a insegnarvi nuovi termini di alimenti di cui non sapevate di aver bisogno. Per esempio **Российский продовольственный рынок** (Mercato del cibo russo) potrebbe essere un'ottima rivista online per studenti di lingua russa.

Leggere e guardare video di ricette in russo: sebbene le ricette tendano a contenere meno frasi complete, troverete molti elenchi di alimenti in russo che potrete consultare rapidamente. Consigliamo: **Еда**, un sito web russo con una varietà di ottime ricette. Le ricette del sito spesso includono un video, una breve descrizione del piatto, un

elenco di ingredienti e istruzioni per la preparazione. Se siete studenti che apprendono visualmente, cercate anche *vlog* di cucina e video ricette online per imparare il vocabolario degli alimenti in maniera più dinamica.

Приятного аппетита! (Buon appetito!)

Fonte immagine in evidenza dell'articolo "Alimenti in russo: la lista completa dei vocaboli": *Freepik.com*