

Кухня Алтайского Народа



- Главными продуктами алтайской кухни, как и у всех кочевых народов, являются мясо и молоко, а также блюда растительного происхождения.
- Я расскажу о молочных блюдах алтайского народа.
- Из молока готовят множество разных блюд, начиная от молочных супов. Главный продукт из молока - масло. Всё, что остается в результате его приготовления, идет на закваску чегеня - исходного продукта для всех других кисломолочных блюд.



Чегень - это кислое молоко, заквашенное из кипячёного молока на закваске, похожее по вкусу на кефир.

Готовят и хранят чегень в специальной посуде с плотной крышкой – бочонке (*кўп*) на 30-40 л. Для созревания чегень ставят на 8-10 час. в тёплое место. Молоко, сливки и закваску соединяют, тщательно перемешивают в течение 5 минут, сбивают каждые 2-3 часа.

Хороший чегень имеет плотную консистенцию, без крупинок, приятный, освежающий вкус.

Из чегеня делают аарчи, курут.



- **Аарчи** - плотный, однородный, не перекишенный, без крупинок чегень ставят на огонь и кипятят 2 ч, охлаждают и процеживают через льняной мешочек. Массу в мешочке кладут под гнёт. Получается плотная нежная масса. Из 10 кг чегеня можно получить 1,5 кг аарчи.



Курут готовят так: аарчи вынимают из мешочка, кладут на стол, нарезают толстой ниткой на пласты и ставят сушить на специальной решётке над огнём. Через 3-4 ч курут готов.

- **Быштак** - в тёплое молоко вливают чегень, доводят до кипения. Массу процеживают через марлевый мешочек, кладут под гнёт, через 1-2 ч быштак вынимают из мешочка, нарезают на пластинки. Продукт очень питательный, напоминает творожную массу или адыгейский сыр. Особенно вкусен быштак, если добавить мёд, каймак (сметану).



Другие молочные блюда алтайской кухни:

- **Каймак** - 1 литр молока кипятят 3-4 мин и ставят в прохладное место, не встряхивая. Через сутки снимают пенки сверху и сливки - каймак. Такой вкусной густой сметаной алтайцы заправляют многие блюда. Например, свежие салаты из дикорастущих трав — черемши (калба) и дикого чеснока (уксума).
- **Эдигей** - на 1 л молока берут 150-200 грамм чегеня. Готовят как быштак, но массу не освобождают от жидкой части, а кипятят до полного испарения жидкости. Получаются крупинки золотистого цвета, которые слегка хрустят и сладковаты на вкус.



Спасибо за внимание!

