

# «Эчпочмак или хуплу?» - удивительная кухня народов Поволжья

Выполнили: ученики 5 я класса  
Научный руководитель: Григорьев Александр Владимирович  
учитель истории «СОШ № 45»

# Введение

## *Актуальность проекта:*

2018 год – год объединения национальностей и народов России, а на территории нашей республики проживает **более 100 этносов**

## *Проблема:*

На сегодняшний день можно сказать, что утрачивается этническая идентичность, которая формируется при помощи различных культурных традиций (в т.ч. при помощи особенностей национальной кухни)

# Введение

## *Цель:*

изучение культуры через кухню титульной нации республики, а также этносов, которые проживают на территории республики

# Введение

## Задачи:

- 1-определить национальный состав Чувашской Республики
- 2-найти информацию о различных традициях нескольких этносов (преимущественно соседних), проживающих на территории республики
- 3-провести анализ кухни народов Поволжья, которые проживают на территории Чувашии
- 4-сделать выборку рецептов наиболее популярных блюд
- 5-приготовить выбранные блюда по рецептам
- 6-провести защиту проекта

# Введение

## *Объект:*

Национальная кухня различных народов  
Поволжья

## *Предмет:*

Особенности (сходства и различия)  
национальной кухни различных этносов,  
проживающих на территории Чувашии

# Введение

*Этапы проведения проекта:*

## **1-подготовительный**

Разделение учеников 5Я по группам, получение групповых заданий

## **2-исследовательский**

Создание каждой группой презентации + доклада по своему заданию, защита в классе

## **3-Творческий**

Создание блюда по отобранному рецепту

## **4-Защита проекта**

*Сроки выполнения:* май 2018 г.

*Ожидаемые результаты проекта:* заинтересовать учеников СОШ №45 кухнями народов Поволжья

# Этничный состав Чувашской Республики

Среднее Поволжье - многонациональный район России. В Приволжском федеральном округе проживает многонациональное население – 21,3% от общего числа граждан Российской Федерации. Сегодня же в Чувашии проживают представители 128 национальностей и восьми этнических групп. В республике действуют 28 национально-культурных объединений, отметил министр культуры, которые представляют 16 национальностей: чувашей, русских, татар, башкир, белорусов, мордву, марийцев, евреев, немцев, азербайджанцев, армян, узбеков, грузин и таджиков.

Национальность	Численность (чел.)	% от общего
Чуваши	889 268	67,69%
Русские	348 515	26,93%
Татары	36 379	2,77%
Мордва	15 993	1,1%
Украинцы	6 422	0,39%
Марийцы	3 542	0,30%

# Чувашская кухня.

В Чувашии предпочитают употреблять мясные блюда, преимущественно из баранины или свинины, которые готовят с овощами, а наибольшей популярностью пользуется картофель. Самое известное национальное чувашское блюдо из мяса — шартан. Часто в меню бывают и рыбные блюда, такие как рыбный пирог, пельмени. Пользуется спросом и рыба в молоке. Местные жители любят побаловать себя и мучными изделиями, в первую очередь это ватрушки с картофелем, пуремеч — разновидность ватрушки с творогом, хуплу — дрожжевой пирог с картофельно-мясной начинкой.

## Хуплу.

Это чувашское блюдо представляет собой дрожжевой пирог с начинкой из картофеля, свинины и лука.

# Хуплу: рецепт приготовления

Ингредиенты: 410 г муки, 15 г сахара, 15 г дрожжей, 2 яйца, 400 г свинины, 200 г картофеля, 100 г репчатого лука, соль, перец.



Приготовление: Сделайте дрожжевое тесто. Затем кладите начинку слоями: мелко нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный репчатый лук, мелко нарезанной заправьте продукты солью и перцем. Сформируйте форму полумесяца. Выпекайте до готовности при температуре 180 °С в духовке.

# Русская кухня.

В питании русских людей большую роль играют пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, блины, оладьи. Многие из этих изделий издавна стали традиционными для праздничных столов: курники - на свадьбах; пироги, блины - на масленицу; „жаворонки" из теста - в весенние праздники.

Пожалуй, ни в одной кухне мира нет такого разнообразия супов: щи, рассольник, калья, уха, ботвинья, окрошка, борщ, свекольник, холодник, кулеш, солянка.

## **Окрошка на квасе.**

Окрошка— русское национальное блюдо, холодный суп, представляющий собой салат, залитый квасом, реже другим наполнителем.

# Окрошка на квасе : рецепт приготовления

## Продукты

Квас (не сладкий) - 2,5 л

Картофель средний - 5 шт.

Яйцо - 4 шт.

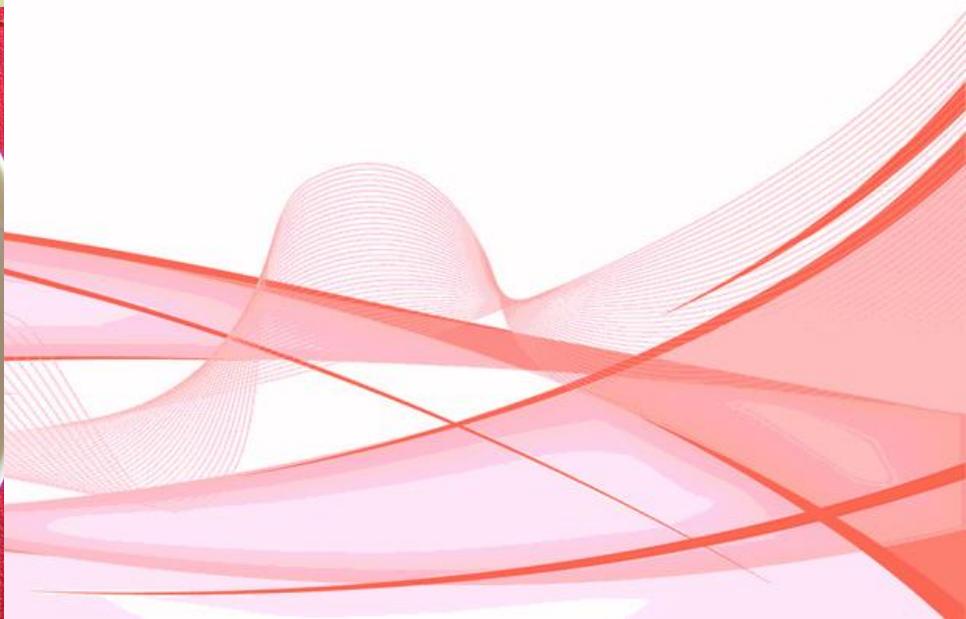
Огурцы средние - 2 шт.

Колбаса (вареная нежирная) - 300-400 г

Редиска (по желанию) - 4-5 шт.

Зелень лука и укропа

Сметана



# Татарская кухня.

Основу татарской традиционной кухни составляли супы, заправленные кусочками теста разнообразной формы (токмач, салма, чумар), а также хлеб (икмэк). Из теста пекли лепешки (кабартама), блины (коймак), перемячи, эч-почмаки, близкие по форме к русской ватрушке, шарики - баурсак и юача, служившие в прошлом в качестве лакомства, подаваемого к чаю.

## **Сметанник.**

Татарский сметанник – это сладкий пирог с нежнейшей начинкой из сметаны и яиц. Татарский сметанник напоминает русскую ватрушку, может даже показаться, что в начинке присутствует творог. Основа у пирога дрожжевая, но делается очень просто и не отнимает много времени. Готовый сметанник получается воздушным и очень-очень вкусным, просто пальчики оближешь.

# Татарский сметанник : рецепт приготовления

- Для теста:  
Мука – 1 стакан  
Молоко – ½ стакана  
Яйцо – 1 шт  
Масло сливочное – 10-15 г  
Масло подсолнечное – 1 ст. ложка  
Дрожжи сухие – 1 ч. Ложка  
Сахар – 2 ст. ложки  
Соль – 1/3 ч. Ложки  
Сода негашеная – 1/3 ч. ложки
- Для начинки:  
Сметана (20-30%) – 500 г  
Сахарный песок – 6-7 ст. ложек  
Яйца – 4 шт



, соль, дрожжи, соду. Перемешиваем, вливаем  
Замешиваем и подливаем растительное масло в

# Мордовская кухня.

Мордва употребляла в пищу хлеб с глубокой древности. Наиболее древним видом выпечки были различной формы небольшие лепешки из пресного теста, чаще всего сдобные. Разнообразны изделия из кислого теста с начинкой и без начинки.

## **Манные блины.**

Мордовские национальные блюда включают в себя разные крупы и не всегда в традиционном виде. Сладкие и ароматные манные блины будут прекрасным подарком к семейному чаепитию.

# Манные блины

Мордовские национальные блюда включают в себя разные крупы и не всегда в традиционном виде. Сладкие и ароматные манные блины будут прекрасным подарком к семейному чаепитию.

Компоненты:

- стакан манки;
- ложка дрожжей;
- полтора стакана муки;
- сахар в количестве трех столовых ложек;
- треть стакана воды и пол-литра для замачивания крупы;
- треть стакана растительного масла;
- три яйца;
- соль;
- топленое масло для смазывания блинов.

Треть воды используется для разведения сахара, соли и дрожжей. Этот раствор выливается в чашку с поллитрами воды. Туда же добавляются остальные компоненты, кроме яиц и масла. Получившаяся опара накрывается и устанавливается в теплое место на пять часов. По истечении этого срока необходимо добавить взбитые яйца и масло, довести тесто до однородной консистенции и выпекать на сковороде, обжаривая с каждой стороны по одной минуте. Каждый блин смазывается маслом и подается к столу со сметаной и медом.





## **Валдо якстере вий**

Представляет собой холодную закуску и переводится, как «алая сила». Рецепт блюда элементарный. Необходимо отварную или свежую свеклу порезать на небольшие кусочки. Смешать ее с традиционным козьим творогом и полить растительным маслом. Свойства продуктов позволяют добавлять в закуску, как сахар, так и соль.



## Суп из крахмальной лапши

Национальное блюдо, которое любят и малыши, и взрослые. Для его приготовления нужна крахмальная лапша и молоко. Блюдо является очень простым и экономичным. Мордовские хозяйки сами делают лапшу. Крахмал смешивают с молоком, яйцом, сахаром и солью. Получившуюся смесь надо выпечь на сковороде тонкими блинчиками. Затем их нарезают на лапшу и сушат. Для приготовления супа, надо довести молоко до кипения. В него погружается лапша, добавляются соль и сахар, все варится до полной готовности. Блюдо похоже на суп-лапшу, но с особенным вкусом.

### Ингредиенты

Для лапши: крахмал картофельный 100 г, молоко 190 г, яйцо 1/5 шт., сахар, соль;  
для супа: молоко 390 г, лапша готовая 125г, сахар 5 г, масло сливочное 10 г, соль.

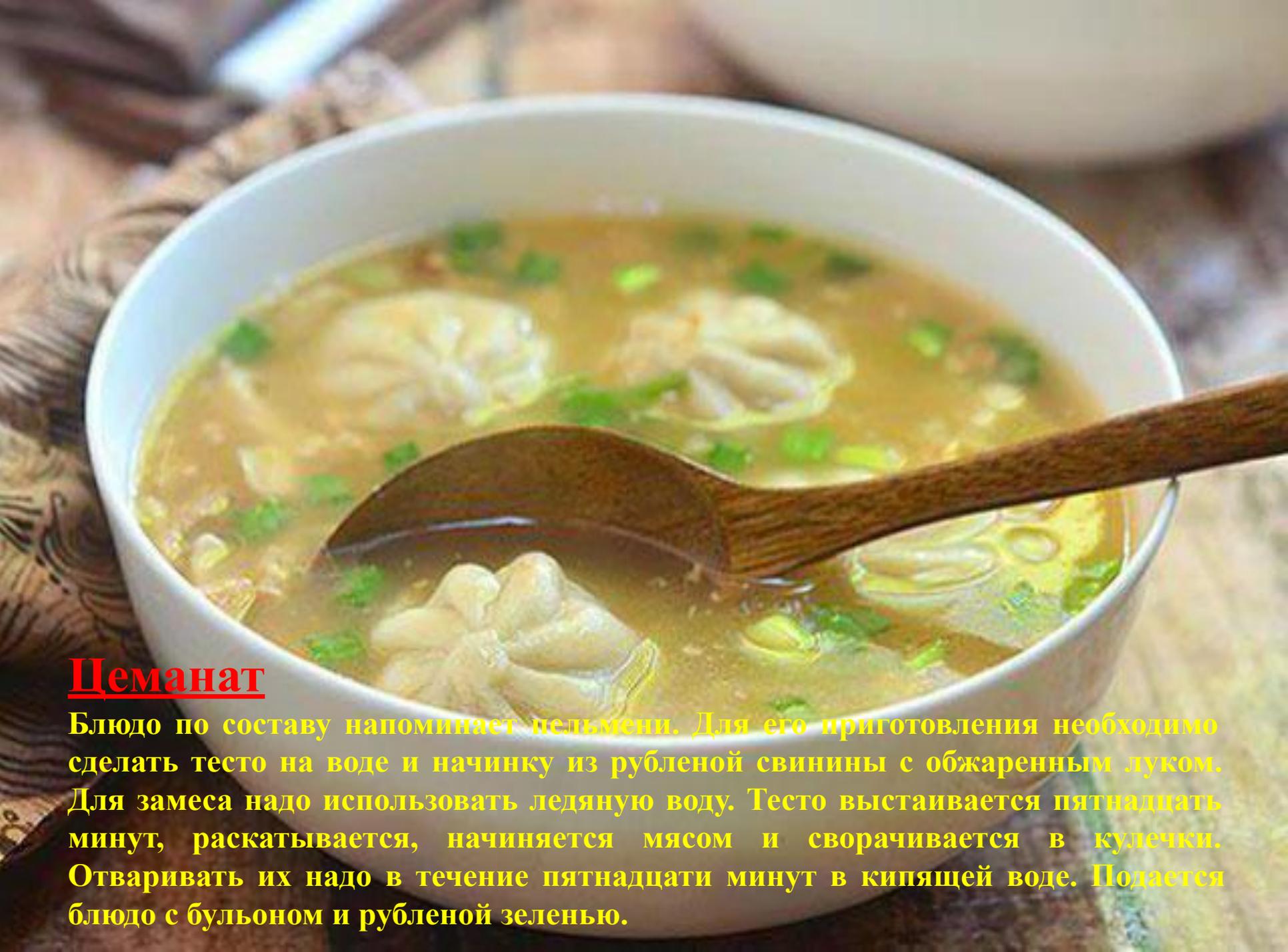
## Селянка

Так называется местная солянка, которая не имеет ничего общего с привычным для всех супом. Это мясное блюдо, которое традиционно готовится в горшочках. Пикантность селянке придают овощи. Для ее приготовления надо взять мясо, печень, сердце и легкие и нарезать на кусочки. Добавить морковь и лук, немного посолить и поставить в печь. Тушеное мясо с овощами, приготовленное в глиняном горшочке – это традиционное мордовское блюдо. Оно может стать прекрасным украшением праздничного стола. Солянка по-мордовски – это не суп, а наваристое второе блюдо.

### Ингредиенты

Печень 70г, сердце 100г, легкие 90г, мясо 100г, лук репчатый 30г, морковь 10г, соль





## **Цеманат**

Блюдо по составу напоминает пельмени. Для его приготовления необходимо сделать тесто на воде и начинку из рубленой свинины с обжаренным луком. Для замеса надо использовать ледяную воду. Тесто выстаивается пятнадцать минут, раскатывается, начиняется мясом и сворачивается в кулечки. Отваривать их надо в течение пятнадцати минут в кипящей воде. Подается блюдо с бульоном и рубленой зеленью.

## Овтонь лапат

Отведать блюдо с угрожающим названием «медвежья лапа» можно в любом кафе, и при этом его никто не боится. У кулинарного изыска есть своя история. В мордовском обществе мужчина считался взрослым и мог жениться только после того, как убьет медведя и принесет его лапу. Влюбленный молодой человек пошел в лес и прошел этот обряд инициации. Он принес лапу и мог жениться на своей избраннице.

На основании этой легенды появилось блюдо из перекрученной говядины, свинины и печени. Фарш готовится, как для котлет, с добавлением ржаных сухариков, напоминающих медвежьи когти. Блюдо подается со свежими овощами или гарниром.

**Способ приготовления:**

Свиную печень отмочить в молоке пару часов, прокрутить в мясорубке вместе со свининой. Обжарить мелкорубленный репчатый лук и чеснок и добававить в фарш. Туда же разбить 1 яйцо, добавить немного муки, соль и перец по вкусу. Разрезать батон на небольшие брусочки (это будут медвежьи когти) и взбить отдельно еще 1 яйцо... Из фарша делать крупные и плоские котлетки (в виде лап), выкладывать хлебные брусочки-когти (3-4 шт. на одну лапку), обмакивать в яйцо, обваливать в муке и обжаривать лапку с двух сторон на сливочном масле.





## Груди молодушки

Традиционное свадебное блюдо, которое подавали жениху в последнюю ночь перед женитьбой. Его поедали с мольбами богу Нишке, у которого просили для невесты груди полные молока, для того, чтобы она могла выкормить по семь сыновей и дочерей. По существу, это печеные пироги с творожной начинкой. Они и сейчас занимают почетное место на свадебном столе.

# Марийская кухня.

Существенной чертой марийской национальной кухни является приготовление значительного количества блюд из муки и крупы овсяной, гречневой, перловой, гороховой. Наиболее распространенные блюда марийцев - это суп с клецками из ржаного или овсяного теста (лашка), блины (мелна) - по искусству их приготовления оценивалась невеста в умении вести домашнее хозяйство, - подкогыльо, уяча, круглые пироги.

Также во многих марийских блюдах большое применение находит мед, придавая блюдам приятный вкус и лечебные свойства. Это, прежде всего, медовый напиток (муй пуро), напитки из меда, уяча, караваец, колбаски из творога и меда, брусника в меду, муян печенье

## **Туара.**

Туара ( сухие сырники по-марийски ) – обязательное блюдо в праздники, во время молений и семейных обрядов. Их клали поверх каравая хлеба и поверх горки блинов на праздничном столе.

# Туара : рецепт приготовления

- творог (сухой жирный) - 190г
- сметана - 20г
- яйцо - 1 шт.
- соль - 3г
- масло топленое - 3г.



кирного прессованного творога, сметаны и  
ырки диаметром 8–10 см, толщиной 2–3

противень, смазывают топленным маслом

на слабом огне. После этого сырники

# Колан лашка (рыбная лапша)

Ингредиенты:

Рыба 125г, картофель 125г, лук репчатый 35г,  
соль;

для лапши: мука 40г, яйцо 1/4 шт., вода 20г,  
соль.

Готовят крутое пресное тесто, раскатывают в тонкую лепешку и режут лапшу. Крупную рыбу (лещ, окунь, судак, стерлядь) обрабатывают, промывают, нарезают на кругляши, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, солят и варят до готовности. Затем рыбу вынимают, а в бульон кладут очищенный картофель (целиком), нарезанный кольцами лук. За 5-7 минут до готовности картофеля опускают лапшу.

Лапша, рыба и картофель подаются отдельно.



# Хуран кукли – вареники.

Проникшись темой нашего проекта, к готовке национальных блюд **стали присоединяться еще другие ребята**. Так, у нас появилась еще 1 группа чувашской кухни. У всех чувашей были в употреблении хуран кукли – вареники.

**Тесто:** мука пшеничная, 3—4 яйца, соль. **Начинка:** картофельное пюре с луком и сливочным маслом (возможен творог с добавлением сырого яйца)

**Для подачи на стол:** сметана или сливочное масло.



и вмешивать муку (если переборщили,

должно получиться достаточно крутым.

Готовить на полчаса.

Каждый тонко раскатать. Далее лепим

начинку выкладываем на раскатанные кусочки

вареников и варим в кипящей подсоленной воде на

слабом огне. Подаем со сливочным маслом или сметаной.

# Заключение

В рамках данного проекта мы попробовали изучить культуру через кухню наиболее многочисленных этносов, проживающих на территории Чувашской республики. Мы сопоставили рецепты блюд, характерных для кухни разных народов Поволжья и пришли к следующему выводу:

*все кухни находятся в постоянном межкультурном «диалоге» на протяжении истории этносов. Т.е.. Мы можем увидеть схожие блюда, ингредиенты, технологии приготовления.*

*Если взять эпочмак или хуплу – то их ключевое развитие – форма, т.к. форма пирога связана с элементами национальной культуры, в т.ч. мифологии.*

*Однако на этом отличия заканчиваются*

Для нас проект дал следующее:

- 1-мы заинтересовались культурой народов, проживающих на территории Чувашии
- 2-групповая работа помогла улучшить наши навыки работы в команде
- 3-мы улучшили свои навыки приготовления

# Источники:

Чувашская кухня - <http://fb.ru/article>

Русская кухня – <https://www.russianfood.com>

<http://slavyanskaya-kultura.ru/kuhnja/istorija-tradicionnoi-russkoi-kuhni.html>

Татарская кухня – <http://lakomkam.ru>

Мордовская кухня – <https://misterblin.ru>

Марийская кухня – [www.kedem.ru](http://www.kedem.ru)

Хуран кукли - <http://rpp.nashaucheba.ru>

# «Эчпочмак или хуплу?» - удивительная кухня народов Поволжья

Выполнили: ученики 5 я класса  
Научный руководитель: Григорьев Александр Владимирович  
учитель истории «СОШ № 45»