



**МОРДОВСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ  
КУХНЯ**

До начала двадцатого века мордва не имела своей государственности. С 1934 года народом была получена автономия со столицей в Саранске. Одна часть Республики Мордовия располагается на Приволжской возвышенности, а другая – на Окско-Донской равнине. Центральную и западную часть территории занимает этнос мокшане, а восток – эрзяне. Кулинарные пристрастия местного населения сформировались под воздействием сельскохозяйственных процессов и этнической самобытности. Мордовские национальные блюда имеют много общего с русскими. Но есть в кулинарии степного народа и свои особенности. Все блюда получаются плотными и наваристыми с использованием муки и мяса.





Мордовская народная кухня в основе своей всегда здорова, она не терпит специй - уксуса, горчицы. Это растительные и молочные продукты, квашения; продукты чаще всего употреблялись в натуральном виде. Мордовскую кухню отличает обилие рыбных и мясных блюд, из овощей более всего употреблялась в пищу капуста, свекла, огурцы, лук, морковь, репа, редиска, тыква, Предпочтение отдается тыкве, которую заготавливают на зиму, пекут в печке и т.д. Лук - любимая национальная приправа и даже пища мордвина. В качестве холодных закусок употреблялись огурцы, печеные яйца, грибы.

Ряд специфических черт мордовской кухни: пересол пищи, употребление большей частью сквашенного молока, сыр, яйца и каша готовились вкрутую, масло не топили, не применяли острых специй, обычная подлива - из сметаны, кислого молока, конопляного мала или толченого конопляного семени (иногда льняного).





## 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,

## 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.



«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 круглые 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 молениями 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.

**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 топленым маслом и доводится до готовности со сметаной и сахаром.**

