

Традиционные блюда народов крайнего севера.



Народы крайнего севера.

Народы Крайнего Севера (ненцы, эвенки, чукчи, эскимосы, коряки, саамы и др.) входят в разные этнические группы, изъясняются на разных наречиях и населяют огромное пространство Заполярья: от Чукотского до Кольского полуострова. Но, несмотря на эти и другие различия, благодаря сходным природным условиям их обитания, за многие века у северных народов сформировался единый тип ведения хозяйства, в основу которого были положены оленеводство, зверобойный промысел и рыболовство.



Кухня народов севера.

В кухне народов Севера практически отсутствуют первые блюда, основными и чуть ли не единственными в рационе являются различные блюда из мяса, рыбы, которые часто употребляются без тепловой обработки и без гарнира. Как раз в этом, на первый взгляд, примитивном меню и содержатся главные секреты здоровья жителей субарктических территорий. Во-первых, сытная, богатая на протеины, пища помогает коренным жителям поддерживать теплообмен, необходимый в суровом климате Крайнего Севера. Во-вторых, сырое мясо с кровью удовлетворяет потребность организма в витаминах С и В₂, которые уберегают от цинги.

Северная экзотика: мясо, рыба, ягоды.

Мясо в кухне народов Заполярья занимает основную нишу и употребляется в трех видах: свежепарное мясо, строганина и сушеное мясо. Европейские путешественники, отведавшие свежепарное мясо (оленина, моржати́на, тюленина, китовое мясо), отмечают его необычайную мягкость, нежность и приятный вкус.



Строганина.



Брусника.



Лосось.

Ягоды.

Нехватку витамин в кухне жителей Крайнего Севера восполняют дикорастущие ягоды, коих в тундре огромное множество: голубика, морошка, клюква, воронья ягода, брусника, куманика, водяника. Дикий щавель, черемша, гусиная пажить, исландский мох и другие дикорастущие травы тоже являют собою богатые источники витаминов и микроэлементов, а также часто используются в блюдах в качестве консерванта и ароматизатора.



Вывод:

У народов различных стран и городов традиционная кухня отличается друг от друга. Их блюда зависят и от климата, и от обитания разнообразных животных, и от предпочитаний самих народов.



**Спасибо за
внимание!**