

# Хорошее питание- крепкое здоровье



# Национальная кухня

- Чувашская кухня
- Русская кухня
- Татарская кухня
- Мордовская кухня



# Чувашская традиционная национальная кухня





## Серте яшки



## Çäмах яшки

У чувашей в большом почете всегда были овощи. Практически из каждого доступного вида готовится пюре, выпекаются блины и оладьи. Популярностью пользуются супы (яшка, шурпе), похлебки с клецками, щи с приправами из разной зелени — сныти, борщевика, крапивы.



## Хуплу

Знаменитые большие чувашские пироги хуплу с начинкой из рыбы или мяса. Готовят их, как правило, по торжественному случаю. Для хуплу нужно приготовить дрожжевое тесто, мясо, картофель, лук. Для теста необходимы мука, молоко, вода, сахар, соль, сухие дрожжи, яйца, растительное масло.



В праздники готовили мясные блюда.

**Шартан** – колбаса из желудка овцы, начиненного мясом и салом

# Русская традиционная национальная кухня



# Каравай

это традиционный,  
праздничный  
круглый  
хлеб. Это символ  
плодородия и  
богатства, сытости  
и благополучия.



**Каравай**





«Щи да каша —  
пицца наша», —  
издавна говорили  
на Руси.

## Блины



Традиционные русские блины выпекались из дрожжевого теста и были достаточно толстыми. Позднее с приходом в русскую кухню европейских традиций стали выпекать тонкие блинчики.

## Уха

Древнейшим русским блюдом считается уха (когда-то все супы на Руси назывались либо ухой - «ушное», либо «штями»). Позднее ухой стали называть только рыбные первые блюда, которые варили из разных сортов рыбы: на бульон, как правило, шли ерши, «рыба мелкая и плохонькая», и лишь затем добавлялась ценная рыба.



# Татарская традиционная национальная кухня



**Чак-чак**



**Кабак бэлеше (пирог  
с тыквой)**

## Эчпочмак



Эчпочмак - символ татарской кухни. Этот треугольный пирожок (он так и переводится на русский язык - треугольник) - король разнообразной татарской выпечки. Делается из дрожжевого теста, начинка - баранина, картофель и лук. Реже для начинки используется мясо птицы. Но эчпочмак - это не только форма. Основное его отличие в том, что начинку, в отличие от подобных блюд, кладут в пирог изначально в сыром виде, запекается же начинка одновременно с тестом. Встречается эчпочмак повсеместно - и в самых простых столовых, и в изысканных ресторанах. Как говорится: "Кто эчпочмак не едал, тот в Казани не бывал".

## Сметанник



Сметанник - это нежнейший торт, очень напоминающий чизкейк как по виду, так и по вкусу. Секрет татарского сметанника в том, что в нём нет творога! Он полностью оправдывает своё название - основой начинки является сметана. Сметанник - один из самых распространенных десертов в Казани. Порой, в зависимости от места, в него добавляются дополнительные молочные ингредиенты - например, каймак.

## Токмач



Токмач - это традиционный суп-лапша. Именно из татарской кухни это блюдо было заимствовано русскими. Название определяется основным ингредиентом - "токмач" переводится как "лапша". Токмач может быть приготовлен на мясном, курином, грибном бульонах, порой используется даже молоко. С остальными компонентами такая же ситуация. Порой добавляются картофель, коренья, овощи. Порой не добавляется ничего, кроме лапши. В приготовлении этого супа есть только одно правило: лапша бросается уже в готовый бульон и варится две минуты.

## Татарский бешбармак



Бешбармак готовили себе кочевники. Оно традиционно для всех тюркских народов, но в татарской версии имеет определенные особенности. Первая характерная черта - то, что его едят руками (беш - пять, бармак - палец). Во-вторых, оно готовится непосредственно перед подачей на стол. В состав блюда входят бульон из баранины, варёное порезанное мясо баранины, тесто ромбиками в масле, вареная в мундире и затем очищенная картошка, лук, нарезанный кольцами, и зеленый лук. За несколько минут до подачи ингредиенты объединяются особым образом.



# Мордовская традиционная национальная кухня





Валдо якстере вий —  
«алая сила» — так  
называют  
порезанную красную  
свеклу с кусочками  
сыра,  
приготовленного из  
козьего молока.  
Перед подачей на  
стол блюдо поливают  
подсолнечным  
маслом.



## Эрзянский суп

Супы у эрзян и мокшан были исключительно мясные, вне зависимости от того, какой недостаток был в семье. Мордовские народы считали, что суп — основное блюдо, дающее силу и выносливость. Главный из супов — щи. Варили их и с говядиной, и со свининой, с зайчатиной и даже с куриной. До сих пор куриные щи остаются одним из главных блюд на массовых праздничных мероприятиях, где бы они ни проводились. Варят их в больших котлах на костре. Также среди мордовских рецептов — щи с фрикадельками.

## Медвежья лапа

Самое известное второе блюдо — овтонь лапат (эрз.) или офтонь мадят (мокш.), или «медвежья лапа». Это непременно фирменная изюминка любого кафе и ресторана Мордовии, предлагающего своим посетителям блюда национальной кухни. У блюда есть своя история. Давным-давно одному простому мордовскому парню не разрешали жениться до тех пор, пока он не убьет на охоте медведя, и, согласно местному обычаю, не станет настоящим мужчиной. В итоге медведя он убил и зажарил его лапу в подарок невесте. В наши дни медвежью лапу из медвежатины не готовят. Для его приготовления используют говядину, печеньку и свинину. Добавляют яйца, специи, лук и замешивают фарш как для котлет. А сверху выкладывают ржаные сухарики, которые символизируют когти медведя.



## Груды молодушки



В мордовской кухне десерт — это разнообразная сладкая выпечка, которая в прежние времена носила обрядовый характер. Весьма оригинален свадебный пирог «груды молодушки» с начинкой из творога. Этот пирог у мокшан в языческие времена был обязателен на специальном молении в доме жениха, во время которого собравшиеся просили верховного бога Нишке, чтобы невеста имела много молока и чтобы родила семерых сыновей и столько же дочерей. Языческие времена прошли, но пироги с творогом остались в праздничном меню мордовских семей.

## Пьянящая поза



Главный герой на мордовском столе — это поза, напиток типа кваса из сахарной свеклы. Пить его может и стар и млад. Поза не содержит алкоголя и прекрасно утоляет жажду в жаркий день. В Мордовии несколько раз делались попытки организовать промышленный выпуск позы, однако все они закончились неудачей — слишком уникальна технология производства.

Приятного аппетита!

