

# Блюда татарской кухни



- Введение
- Интересна и разнообразна татарская национальная кухня, которая развивалась не только на основе своих этнических традиций. Большое воздействие на нее оказали кухни соседних народов. В наследство от болгар в татарской кухне остались катык, бал-май, кабартма, дополнившиеся татарским чак-чаком, эч-почмаком, китайская кухня подарила пельмени и чай, узбекская - плов, таджикская - пахлеве.
- Многочисленные путешественники, посещавшие Казань, называли национальную кухню сытной и вкусной, простой и изысканной, их удивляло разнообразие и редкое сочетание продуктов, а также гостеприимство, запоминавшееся надолго. По древнему татарскому обычаю в честь гостя расстилалась праздничная скатерть и на стол выставлялись лучшие угощения - сладкий чак-чак, шербет, липовый мед, и, конечно, душистый чай. Гостеприимство на Востоке всегда ценилось высоко. "Негостеприимный человек - неполноценный", - считалось у мусульман. Гостей было принято не только угощать, но и одаривать подарками. По обычаю и гость отвечал тем же. В народе говорили: "Кунак ашы - кара каршы", что значит

- Особые нормы и правила принятия пищи налагал ислам. По шариату запрещалось употреблять мясо свиньи, а также некоторых птиц, например, сокола, лебедя - последние считались священными.
- Татарская кухня разнообразна и интересна, и поэтому может стать объектом исследования. Я решил изучить любимые национальные блюда татар. Меня заинтересовала эта тема, которая весьма актуальна в наше время.
- Перед написанием работы я поставил цель:
- изучить самые популярные блюда татарской национальной кухни.
- Для реализации поставленной цели были определены задачи:
- Выявить особенности татарской национальной кухни;
- Узнать о любимых блюдах татар, живущих в нашей местности
- Изучить правила приготовления блюд: плова, баурсака, чак-чака и чая.

- Особенностью традиционного стола является разнообразие мучных изделий. К тесту татары относятся очень внимательно и хорошо умеют его готовить. Обращает на себя внимание разнообразие (как по форме, так и по назначению) изделий из пресного теста, несомненно, более древних, чем из кислого. Из него пекут булочки, лепешки, пирожки, лакомства к чаю. Без хлеба не проходит ни один обед (обычный или праздничный), он считается священной пищей. В прошлом у татар существовал даже обычай клятвы хлебом — ипи-дер.
- 
- Любимым и не менее древним печеным блюдом является бэлиш из пресного или дрожжевого теста с начинкой из кусочков жирного мяса (баранины, говядины, гусятины, уткины и т. п.) с крупой или картофелем. Бэлиш делали больших и малых размеров, в особо торжественных случаях — в форме низкого усеченного конуса с отверстием сверху и пекут в печи.
- 
- Традиционным татарским кушаньем является и эчпочмак (треугольник) с начинкой из жирного мяса и лука. Позже в начинку стали добавлять и кусочки картофеля.



- Татарская кухня очень богата изделиями из сдобного и сладкого теста: чельпек, катлама, кош теле, ляваш, паштет и т. д., которые подаются к чаю. Некоторые сдобные изделия — по содержанию и способу приготовления типичные для многих тюркоязычных народов — подвергались дальнейшему усовершенствованию, образуя оригинальные национальные блюда. Одно из таких оригинальных блюд — чак-чак является обязательным свадебным угощением. Чак-чак приносит в дом мужа молодая, а также ее родители. Чак-чак, завернутый в тонкий лист сухой фруктовой пастилы, является особо почетным угощением на свадьбах.
- 
- Для традиционной татарской кухни характерно использование большого количества жира. Из животных жиров употребляют: масло сливочное и топленое, сало (баранье, коровье, реже конское и гусиное), из растительных — подсолнечное, реже оливковое масло. Из сладостей наиболее широко используется мёд. Из него готовят лакомства, подают к чаю.
- 
- Из напитков наиболее старинным является айран, получаемый путем разбавления катыка холодной водой. Татары, особенно живущие в окружении русского населения, издавна употребляют также квас, приготовлявшийся из ржаной муки и солода. Во время званых обедов на десерт подают компот из сушеного урюка.
- 
- Рано вошел в быт татар чай, большими любителями которого они являются. Чай с печеными изделиями (кабартма, оладьи) порой заменяет завтрак. Пьют его крепким, горячим, часто разбавляя молоком. Чай у татар является одним из атрибутов гостеприимства.
- 
- 
-

# Итак, давайте поподробнее рассмотрим эти любимые блюда.

- Татарский плов
- Плов — традиционное блюдо восточной кухни. У него есть множество названий: палау, палов, члав, аши, пилов и др. И неудивительно, ведь своим его считают узбеки, таджики, казахи, азербайджанцы, армяне, афганцы, турки, татары, арабы. Плов известен с незапамятных времен, его готовили как особо почетное блюдо и в дни праздников, и для поминальных трапез. Использовали его и как лечебное блюдо.



# • Ингредиенты татарского плова:

- Рис
- Морковь
- Лук
- Соль
- Перец
- Растительное масло
- Чеснок
- Мясо (говядина или баранина)
- 

• Необходимо поставить казан на сильный огонь. Налить в него растительное масло и поджарить (крупными кусками) мясо, когда мясо подрумянится с двух сторон, добавляется морковь, порезанная соломкой. Все это тушится при размешивании 2-3 минуты, затем добавляется лук, порезанный полукольцами. Далее нужно посолить и поперчить все это. Жарить на сильном огне 5-6 мин. Как только мясо с овощами начнет плавать в масле, нужно накрыть казан крышкой и тушить 1 час. Рис необходимо помыть и залить горячей (не кипящей) водой, посолить и оставить замоченным на 1 час. После этого нужно слить воду из риса, перемешать мясо с рисом, воткнуть чеснок в рис с мясом и залить кипяченой водой (на 0,5 пальца воды сверху). Готовить на сильном огне без крышки пока вода не выкипит. Затем нужно сделать маленький огонь и тушить под крышкой плов 20 минут. Готовый плов укладывать на большое блюдо, сверху уложить мелко порезанное мясо.

- 
-







# Татарский баурсак

- Ингредиенты для приготовления:
- 4 стакана муки
- 7-8 яиц
- 2 ч. л. сахара
- ½ стакана молока
- 20 г. масла
- 4 г. дрожжей
- ½ ч. л. соли
- 120 г. топленого масла для жарки
- В посуду выпустить яйца, налить молока, добавить масло, сахарный песок, соль, дрожжи, хорошо перемешать, ввести муку и замести крутое тесто. Разделить его на жгуты толщиной не более 2,5 см, из которых нарезать орешки. После расстойки в теплом месте в течение получаса орешки обжарить во фритюре до золотистого цвета и обсыпать сахарной пудрой. Баурсак подается охлажденным к чаю, а без сахарной пудры к бульону.
- Баурсак несколько крупнее чак-чака, он также является любимым угощением татарского народа. Если татары, проживающие в районах, близлежащих Казани, традиционно готовят чак-чак, то татары юго-восточной части своих гостей угощают баурсаком.
- 
- 
- 
-



# Татарский чак-чак

- Чак-чак по праву стал символом гостеприимства татарского народа. С одной стороны он символизирует своим ярким цветом, с другой — радушие, дружелюбие и сплоченность татарского народа, да и всех народов проживающих на благодатной земле с тысячелетней историей.
- Так же как русские традиционно встречают хлебом-солью, так и татары потчуют своих гостей сладкими «орешками».
- Сейчас это блюдо стало практически повседневным, его можно приобрести практически в любом супермаркете города. Многие хлебозаводы специализируются на его производстве и, нужно отметить, в большинстве случаев качество чак-чака практически не уступает домашнему.
- Раньше чак-чак не был повседневным угощением. Его готовили к большим праздникам, дарили во время свадеб. Родители молодых, навещая друг-друга, приносили в качестве гостинца пироги и неизменный чак-чак.
- Сладкое лакомство с необычным названием «чак-чак» готовится из традиционных продуктов — муки, молока, яиц, масла и меда.
- Именно эти продукты были в изобилии у татарского народа, который всегда активно и успешно занимался сельским хозяйством и пчеловодством. Еще во времена древних булгар для приготовления горячих блюд использовался казан (котел). Его подвешивали над огнем или вмазывали в печь.
-



- Тесто для чак-чак.
- 3 яйца,
- щепоть соли,
- 2 столовых ложки спирта (или 4 ложки водки, коньяка, бренди либо прочего крепкого спиртного). Всё это перемешиваем в миске голыми пальцами. Ничего страшного, что они липкие.
- Теперь понемногу досыпаем муки, меся рукой, пока не получится крутое тесто, из которого можно сделать лапшу. Оно тогда начинает отлипать от пальцев. Добившись этого результата, ком теста накрываем миской, чтобы он постоял хотя бы минут 15, и занимаемся сиропом.
- Сироп. стакан сахара-песка и  $\frac{3}{4}$  стакана мёда смешиваем, ставим на маленький огонь в небольшой кастрюльке и постоянно помешиваем, пока сахар не растворится в меду. Закипать желательного не давать! По желанию можно всыпать пол чайной ложки корицы. Сиропу не даём застыть! Слегка подогреваем периодически

- Нарезка лапши. От кома теста отщипываем кусочек размеров со сливу. Раскатываем скалкой до толщины 2 мм, обильно присыпаем мукой. Разрезаем на полосы шириной 3-4 см, складываем их стопкой, и нарезаем лапшу шириной около 5 мм. Складываем её в миску. Тем временем в казане, воке или глубокой сковородке нагреваем 0,5 литра чистого растительного масла без запаха.
- Обжарка. Берём щепоть лапши и бросаем в горячее масло. Она вспучивается от резко испаряющегося алкоголя, жарим до светло-жёлтого цвета, тут же вынимаем шумовкой, даём стечь маслу, и складываем в большую эмалированную миску. Таким образом обжариваем понемногу всю лапшу. Она становится воздушной, и сильно прибавляет в объёме.
- Формовка. Широкую плоскую тарелку смазываем кусочком сливочного масла. Горячий сироп вливаем в миску с обжаренной лапшой. Для обогащения вкуса можно всыпать в лапшу порубленных жареных орехов любого сорта. Тут же, пока чак-чак не остыл, перемешиваем всё в миске большой ложкой либо другим подобным инструментом, чтобы сироп равномерно покрыл всю лапшу. Затем макаем руки в холодную воду, захватываем пригоршни чак-чака, выкладываем на обмасленную тарелку, и уплотняем ладонями. Так, порцию за порцией, спрессовываем весь чак-чак на тарелке, придавая ему форму пирога, удобного для резки на ломти. Потом даём ему остыть. При этом сироп схватывается, и превращает всё в монолит. При сервировке чак-чак нарезается ножом на куски. Рекомендуются смачивать при этом нож водой, чтобы чак-чак не прилипал к лезвию.
- Потребность времени для готовки. В одиночку блюдо можно приготовить примерно за 1,5-2 часа. Трудоёмкой является нарезка лапши и её обжарка мелкими порциями. Однако процесс можно резко ускорить

- Рекомендации
- •Чтобы приготовить домашний чак-чак, используйте только пшеничную муку высшего сорта.
- •Если тесто для чак-чака по-татарски получается сухим и не вбирает в себя муку, добавьте в тесто немного молока.
- •Удобней всего нарезать полученный торт ножницами.
- •Чтобы получился вкусный чак-чак, необходимо следить, чтобы сироп не начал пригорать при нагреве. Нельзя давать стропу закипать, но и нельзя давать ему остыть перед заливкой в чак-чак.
- •Чак-чак вкуснее всего на 2-3 сутки после приготовления. Причем торт можно хранить несколько месяцев – он не теряет своих вкусовых качеств.
- Восточная сладость чак-чак – это национальное татарское и башкирское блюдо, представляющее собой десерт из теста со сладкой заливкой. Этот своеобразный торт можно приготовить с медом, орехами, сгущенкой, сахаром и даже шоколадом.

-



# Азу по-татарски

- Азу — традиционное блюдо татарской кухни, состоящее из обжаренных кусочков мяса (говядины, баранины или молодой конины), тушённых с помидорами (или томатным соусом), луком, картофелем (часто с ломтиками солёного огурца) в остром соусе. Азу из баранины можно тушить с морковью, нарезанной тонкими кружочками.

# • Состав

- мясо - 500 г,
- лук репчатый - 1-2 шт,
- огурцы соленые - 1-2 шт,
- картофель - 6-8 шт,
- чеснок - 1-2 дольки,
- томатная паста или кетчуп - 1-2 ст. л,
- лавровый лист,
- соль,
- перец

## • Приготовление

- Мясо промыть, нарезать соломкой и слегка обжарить в казане в разогретом растительном масле. Добавить порезанный тонкими полукольцами лук и обжаривать мясо с луком до мягкости лука.
- Добавить томатную пасту, мелко порезанные или тертые на крупной терке огурцы и немного воды или бульона и тушить под крышкой до готовности мяса.
- В отдельной сковороде обжарить нарезанный соломкой картофель.
- Когда картофель будет почти готов, переложить его в казан с тушеным мясом, добавить, соль, перец, лавровый лист и пропущенный через чесноковыжималку или мелко порезанный чеснок.
- Осторожно перемешать и тушить картофель с мясом до готовности.
- Тушить мясо нужно 1-1,5 часа до мягкости, при необходимости доливая воду или бульон. Когда мясо будет готово, не снимая его с огня добавить 1-2 столовых ложки обжаренной на сухой сковороде до бежевого цвета муку и хорошо перемешать. Подавать азу по-татарски в горячем виде!





# • Татарское чаепитие - больше, чем традиция

- «Чайный стол – душа семьи», – говорят татары, подчеркивая тем самым не только свою любовь к чаю как напитку, но и его значимость в застольном ритуале. Это характерная особенность татарской кухни. Ритуал чаепития – «чей эча» – настолько вошел в татарский быт, что без него невозможно представить ни одного праздника: свадьба, сватовство, сабантуй, рождение ребенка... Чай пьют крепким, горячим, нередко разбавляя молоком или сливками. На званых обедах в чай по желанию гостей добавляют курагу, урюк, изюм, ломтики свежих яблок. Без чая, по существу, не обходится ни одно застолье, причем любого – со зваными или незваными гостями.
- Чай любят пить из маленьких чашек-пиал, чтобы не остывал.
- Обязательными предметами сервировки чайного стола, кроме чашек, являются индивидуальные тарелки, сахарницы, молочники, чайные ложки. До блеска начищенный самовар с заварным чайником на конфорке должен задавать тон приятной беседе, создавать

Кстати:

Смесь чая с молоком - питательный, легко усваиваемый напиток, обладающий стимулирующими и укрепляющими организм качествами. Именно поэтому чай по-татарски является отличной альтернативой фруктам и кисломолочным продуктам для тех, кто устраивает «разгрузочные» дни.



- Перемяч
- «Перемяч» (от тат. пәрәмәч, рәгәтәс, башк. бәрәмес) — в башкирской и татарской кухне жареный в масле пирожок из пресного или дрожжевого теста с начинкой, круглой формы, с отверстием с одной стороны. Наряду со словом перемяч также используется слово беляш. Похожим словом (бэлиш) в башкирской и татарской кухне называют большой печёный пирог из пресного теста с разнообразной начинкой, чаще из мяса, нарезанного кусочками.



- Ингредиенты:
- »» 250 гр. - Мякоти Говядины или Баранины
- »» 1 головка - Крупной луковицы
- »» 1/2 кг. - Пресного теста
- »» 2 ст.л. - Пшеничной муки
- »» 1/4 ст. - Растительного масла
- »» 2 ст. - Мясного бульона
- »» Соль
- »» Молотый чёрный перец

- Способ приготовления:
- 01: Мясо промыть, обсушить, нарезать средними кусками. Лук почистить, разрезать на четвертинки, пропустить через мясорубку вместе с говядиной. Фарш посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать.
- 02: Тесто разделить на шарики весом около 50 грамм, обвалять их в муке и раскатать в лепёшки. В центр каждой уложить фарш, примять. Края лепёшки приподнять и защипать. В середине перемяча должно остаться отверстие.
- 03: В сковороде разогреть масло, выложить перемячи отверстием вниз, жарить до золотистой корочки, затем перевернуть и жарить до готовности около 10 минут. Бульон подогреть, разлить по чашкам.
- 04: Подавать перемячи к столу горячими, с бульоном в отдельной посуде.





- Эчпочмак — (тат. Эчпочмак), буквально треугольник, татарское национальное блюдо, печёное изделие из дрожжевого, реже пресного теста, с начинкой из картофеля, мяса, как правило баранины, лука.



- Определяющей особенностью блюда является вовсе не его форма, а способ приготовления, при котором начинка в эчпочмак кладётся сырой, в отличие от большинства других подобных изделий.

- **Айран (напиток из катыка)**

Айран можно подать к отварному картофелю, картофельному пюре, к пшенной и гречневой кашам. Для приготовления айрана используют катык и родниковую или холодную минеральную воду, по желанию в айран кладут сахар или соль.

Налить в деревянную, фарфоровую или глубокую глиняную посуду катык, деревянной ложкой тщательно взбить его до однородной пышной массы, после чего по вкусу положить сахар или соль и снова взбить. В полученную пышную массу тонкой струей влить холодную минеральную воду, непрерывно взбивая. Айран должен быть пенистым, однородным, шипучим.

- Кулинарное искусство татарского народа богато своими национальными и культурными традициями, уходящими в глубь веков. В процессе многовековой истории сложилась оригинальная национальная кухня, сохранившая свои самобытные черты до наших дней.



# ВИКТОРИНА

К каким народам России относится татарская кухня? (**тюрскоязычным**)

- Какие кухни тюркоязычных народов близки к татарской? (**башкирская, казахская, узбекская**)
- Какой вид мяса чаще всего используют в татарской кухне? (**баранина**)
- Чем можно в плове заменить рис? (**пшеницей, горохом**)
- Название кисломолочного супа? (**катылки**)
- Кебаб на пару или иначе.....? (**буглама – кебаб**)
- Большие пельмени? (**манты**)
- Пирожок с начинкой из пресного теста обжаренный в перекаленном масле? (**самса**)
- Кислое молоко в татарской кухне? (**катык**)
- Чем отличается катык от простокваши? (**катык заквашивается из кипяченого молока**)
- Что собой представляет сузьма? (**кисло-молочный продукт более концентрированный чем катык и еще подсоленный**)
- Что такое корт в татарской кухне? (**разновидность творога**)
- Сметана в татарской кухне? (**каймак**)
- Конская колбаса? (**казылык**)
- Ритуальная каша татар? (**пшенная**)
- Изделия из крутого дрожжевого теста? (**кабартма**)
- Что такое каймык в татарской кухне? (**блины**)
- Отличие русских блинов от каймыка? (**большой толщиной**)
- Лепешка из пресного теста начиненная пшенной кашей? (**кыстыбый**)
- Печеное блюдо из пресного или дрожжевого теста с начинкой из жирного мяса? (**бэлиш**)
- Традиционное татарское кушанье в виде треугольника с начинкой из жирного мяса и лука? (**эчпочмак**)
- Столица Татарстана? (**Казань**)
- Особенности приготовления чая по-татарски?

- Особенность татарской национальной кухни – обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд. Большой популярностью у татар пользуются мясо (кони́на и барани́на), картофель, яйца, мучные изделия, крупы, мёд.
- В ходе экспедиции, я выяснил, что любимыми блюдами национальной кухни татар являются плов, баурсак, чак-чак и чай.
- Таким образом, татарская кухня – очень богатый источник изучения.
- Из всего сказанного можно сделать вывод: национальная кулинария создается национальной общностью людей, общностью свойственных им особенностей, вкусовых восприятий. Это вовсе не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда. Кулинария – одна из наименее изолированных частей национальной культуры. Существует взаимопроникновение и взаимовлияние национальных кухонь.

- Ашларыгыз тәмле булсын!

- Приятного аппетита!



- Приготовил ученик 3  
класса МКОУ УООШ  
Мухаметов Радмир