

# Фейерверк татарской кухни

История Татарской кухни

# Цели:

- 1. Повысить интерес обучающихся к изучению кухни народов мира, вызвать положительные эмоции, обогатить кругозор и интеллект обучающихся дополнительными знаниями.
- 2. Изучить технологии приготовления блюд татарской кухни.

Формировать у обучающихся комплекса знаний традиций, обычаев, особенностей исторически сложившихся в культуре питания народов мира с учетом национальных, религиозных, исторически и природно-географических условий.

Воспитание толерантного отношения к культуре другого народа

# *План проведения*

*Фейерверка татарской кухни  
18 апреля -29 апреля 2011г*

<b>Дата проведения</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Место проведения</b>
<b><u>1-ая неделя</u></b> 18.04.-30. 04. 11.	<b><u>Знакомство с татарской кухней</u></b>	гр. ПК – 04 мастер п/о: Канаева Н.Г. Рябцова Л.В.	1 этаж рекреация
<b>18.04 -30.04 11</b>	<b>Выпуск газет и информационных листов:</b> - Особенности татарской кухни и история происхождения; - Географическое расположение Татарстана; - Символы Татарстана; - Традиции и обряды татарского народа; - Особенности Татарской кухни и история происхождения.	гр. ПК – 04 мастер п/о: Канаева Н.Г. Рябцова Л.В.	1 этаж рекреация
<b>18.04-22.04.11</b>	<b>Доклады:</b> « Кухня народов Татарстана» «Особенности татарской кухни и история происхождения»	обучающиеся ПК-04 мастер п/о: Канаева Н.Г. Рябцова Л.В	каб.№2-4 и№2-5 (на занятиях кулинарии)
<b>26.04.11</b> (вторник)	<b>«Что я знаю о Татарской кухне» Объявление вопросов викторины</b>	гр. ПК – 04 мастер п/о: Канаева Н.Г. Рябцова Л.В	1 этаж рекреация
<b>27.04.11</b> (среда)	<b>Тематический стол:</b> «Традиционные блюда Татарской кухни»	группа ПК-04 мастер п/о: Канаева Н.Г. Рябцова Л.В	каб. №-11 по зчел. от группы, списки подать Канаевой Н.Г.
<b>28.04.11</b> (четверг)	<b>Проведение викторины:</b> «Что я знаю о Татарской кухне»	группа ПК-04 мастер п/о: Канаева Н.Г Рябцова Л.В	2 этаж рекреация
<b>29.04.11</b> (пятница)	<b>Подведение итогов</b>	ГруппаПК-04 мастер п/о: Канаева Н.Г Рябцова Л.В	
<b>16.05.11</b> (понедельник)	<b>Объявление итогов викторины «Что я знаю о татарской кухне»</b>	Канаева Н.Г.	2 этаж рекреация

**ДОКЛАДЫ**

# Татары

**Татары (само́назв. тат. татарлар, tatarlar)** — тюркский народ, живущий в центральных областях европейской части России, в Поволжье, Приуралье, в Сибири, Казахстане, Средней Азии, Синьцзяне, на Дальнем Востоке, в Финляндии.

Являются второй по численности народностью в Российской Федерации после русских. Делятся на три основные этно-территориальные группы: **татары волго-уральские, сибирские и астраханские**. Татарский язык относится к кипчакской подгруппе тюркской группы алтайской семьи языков и делится на три диалекта: западный (мишарский), средний (казанско-татарский) и восточный (сибирско-татарский). Верующие татары (за исключением небольшой группы — кряшен, исповедующих православие) — мусульмане-сунниты.





- 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.

**Её своеобразие тесно связано с социально-экономическими, природными условиями жизни народа, особенностями его *этнической* истории.**



# Откуда же татары?

- Поволжские татары, как известно, произошли от тюркоязычных племён (булгар и др.), которые расселились на территории **Средней Волги** и Нижнего Прикамья задолго до монгольского нашествия. В конце IX — начале X вв. здесь сложилось раннефеодальное государство, получившее название **Волжская Булгария**.
- Дальнейшие исторические события (особенно связанные с периодом **Золотой Орды**), хотя и внесли значительные осложнения в этнические процессы края, не изменили сложившийся уклад хозяйственно-культурной жизни народа. Материальная и духовная культура татар, в том числе и их кухня, продолжали сохранять этнические особенности тюркских племен периода **Волжской Булгарии**.
- Однако татарская национальная кухня развивалась не только на основе своих этнических традиций, большое воздействие на нее оказали кухни соседних народов — русских, мари, удмуртов и др., а также народов **Средней Азии**, особенно узбеков, таджиков. В татарскую кулинарию довольно рано проникли такие блюда, как плов, халва, шербет. Очень рано вошли в быт татарского народа и многие элементы русской национальной кухни. Вместе с тем кулинарные заимствования, расширение ассортимента продуктов не изменили основных этнических особенностей кухни татар, хотя и сделали ее более разнообразной.

- Существенное влияние на формирование национальной кухни оказали политические условия и природная среда. Расположение на стыке двух географических зон — лесного **Севера** и степного **Юга**, а также в бассейне двух крупных рек — **Волги** и **Камы**, способствовало обмену естественными продуктами между этими двумя природными зонами, раннему развитию торговли.
- Все это значительно обогатило ассортимент продуктов народной кухни. В быт татар довольно рано вошли **рис, чай, сухие фрукты, орехи, приправы и пряности**.
- Однако в основном состав продуктов татарской кухни определяло зерново-животноводческое направление. **Татары** издавна занимались оседлым земледелием с подсобным животноводством. Естественно, что зерновые продукты преобладали в их питании, а в конце XIX — начале XX веков заметно вырос удельный вес **картофеля**. Огородничество и садоводство были развиты значительно слабее, чем земледелие. Из овощей главным образом культивировали **лук, морковь, редьку, репу, тыкву, свёклу** и лишь в небольших количествах **огурцы и капусту**. Сады чаще встречались в районах Правобережья Волги. В них росли **яблоки** местных сортов, **вишня, малина, смородина**. В лесах сельские жители собирали дикорастущие **ягоды, орехи, хмель, борщевик, щавель, мяту, дикий лук(юа)**. Грибы для традиционной татарской кухни не были характерны, увлечение ими началось лишь в последние годы, особенно среди городского населения.
- Возделывание зерновых культур у поволжских татар издавна идет в сочетании со скотоводством. Преобладал крупный и мелкий рогатый скот. Лошадей разводили не только для нужд земледелия и транспорта; конина шла в пищу, ее употребляли в вареном, соленом и вяленом видах. Но любимым мясом поволжских татар всегда считалась баранина, хотя она и не занимает, как например, у казахов, узбеков, исключительного положения. Наравне с ней большое распространение имеет говядина.
- Значительным подспорьем в крестьянских хозяйствах являлось птицеводство. Разводили в основном кур, гусей, уток. Живя с древнейших времён в лесостепной полосе, татары издавна знали и пчеловодство. Мед и воск составляли важную статью дохода населения.
- Молочная кухня поволжских татар всегда была довольно разнообразной. Молоко использовалось главным образом в переработанном виде (**творог, сметана, катык, айран** и др.).

## Поговорим о КУХНЕ

- Татарская кухня всегда славилась оригинальностью приготовления блюд, их вкусовыми качествами и оформлением. Татары — древний земледельческий народ. Поэтому в их питании преобладали продукты из муки: ржаной, пшеничной, гречневой, гороховой, ячменной и овсяной. Из круп преимущественно использовали пшено, гречку и полбу, позднее рис. В крестьянском быту довольно широко готовили блюда из неразмолотого гороха и чечевицы.
- 
- Излюбленным блюдом татар издавна считалось мясо, главным образом баранина, говядина и конина (жеребятина). Предпочиталось мясо свежезабитого животного, но из-за отсутствия хранилищ летом широко употребляли соленое и вяленое. Из мяса варили супы и бульоны (шулпу). Вынутое из супа мясо часто использовали как второе блюдо.
- 
- Особой популярностью пользовалась конина, по питательности она считалась очень ценным продуктом. Татары считали, что человек, употребляющий конину, лучше переносит морозы и не чувствует усталости. Из конины готовили самые разнообразные блюда, а некоторые из них можно было сделать только из конины. Это куллама (мясо с салмой), вяленый казылык (домашняя колбаса из конины) — деликатес татарской кухни. В кишке готовили тутырму — фаршированную колбасу с ливером и различными крупами (рисом, гречкой, пшеном).
- 
- Конское сало, обладающее специфическими особенностями, в старину считалось хорошим жиром для приготовления сдобного теста и жареных блюд. В старой татарской кухне было известно немало блюд из домашней птицы (кур, гусей, уток, индеек).
- 
- В татарской кухне известно много молочных продуктов. Однако молоко в свежем виде употребляли сравнительно мало (только с чаем или в качестве приправы к жидким блюдам). Из молока делали масло, сузьму, эремчек (творог), катык (вид простокваши), каймак (сметану), корт (сухой творог). Сливочное масло, изготовленное татарами, всегда считалось прекрасным.
- 
-

- В татарской кухне известно много молочных продуктов. Однако молоко в свежем виде употребляли сравнительно мало (только с чаем или в качестве приправы к жидким блюдам). Из молока делали масло, сузьму, эремчек (творог), катык (вид простокваши), каймак (сметану), корт (сухой творог). Сливочное масло, изготовленное татарами, всегда считалось прекрасным.
- 
- Очень популярны были яичные блюда. Яйца ели вареными, заправляли ими супы, использовали для запеканок, омлетов, клали в тесто и в начинку для пирогов. Кроме того, яйца еще и традиционно подавали во время сабантуя.
- 
- Рыба была распространена меньше. Такую рыбу, как лещ, сазан, судак, употребляли в жареном виде, делали из нее начинку для пирогов. Из мелкой речной рыбы (окуня, сорожки, пескаря, ерша) обычно приготавливали тэбе (вид запеканки из яйца и рыбы).
- 
- Овощи использовались чаще всего в виде начинок и приправ. Наиболее широко употребляли картофель, тыкву, свеклу, лук, репу, морковь, редьку, огурцы и капусту. У деревенских жителей большой популярностью пользовались дикорастущие травы: борщевик, щавель, крапива, пастушья сумка, душица, лук, свербига и др. Из них готовили первые и вторые блюда, а также начинку для пирогов.
- 
- Широкое распространение в татарской кухне нашли и дикорастущие ягоды: клюква, брусника, калина, клубника, земляника, ежевика, черемуха, рябина и др. Они шли в основном на приготовление напитков и начинок для пирогов.
-

# Блюда

## ■ **Рыбное тэбэ (по-деревенски)**

■ Для этого блюда нужно взять небольших размеров рыбу. Хорошо обработать, промыть, снаружи и изнутри натереть солью, перцем.

■ Приготовленную таким образом рыбу уложить на масляную сковородку, сверху обильно полить сметаной и поставить в духовку или протопленную печь. Через 15-20 минут рыбу посыпать мелко нарезанным репчатым луком и снова поставить в духовку или печь на 10-15 минут.

■ Рыбное тэбэ подается на стол горячим в сковороде.

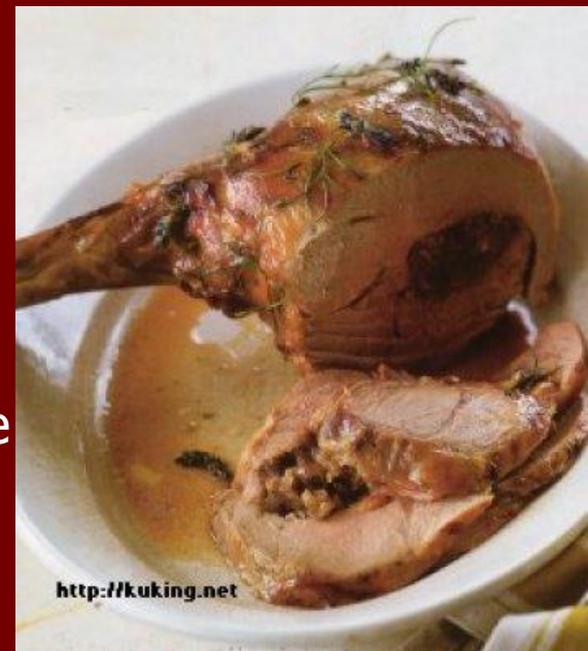


## ■ Фаршированная баранина (тутырган тэкэ)

■ Для приготовления тэкэ берется грудинка молодой баранины или мякоть задней части окорока. Реберную кость отделить от мякоти грудинки, а мякоть с задней части подрезать таким образом, чтобы образовался мешочек.

■ Отдельно в глубокую посуду разбить яйца, добавить соль, перец, растопленное и остуженное сливочное масло и все хорошо перемешать. Полученную начинку залить в заранее приготовленную баранью грудинку или окорок, зашить отверстие.

■ Готовый полуфабрикат положить в неглубокую посуду, залить бульоном, посыпать шинкованным репчатым луком, морковью и варить до готовности. Когда тутырган тэкэ будет готова, поместить ее на смазанную жиром сковороду, сверху смазать маслом и на 10-15 мин поставить в духовку. Фаршированная баранина разрезается на порции и подается на стол в горячем виде.



- **Тулма (голубцы)**
- Взять рыхлый кочан капусты, чтобы листья легко отделялись друг от друга. Твердые части крупных листьев срезать. Опустить эти листья в кипящую подсоленную воду на 5-10 мин, прокипятить и откинуть на сито. Толстые части капусты отбить скалкой.
- Жирную баранину или говядину с луком пропустить через мясорубку. Затем посыпать солью и перцем и тщательно перемешать. К мясу добавить отварной рис (по желанию можно взять и пшеничную крупу), смоченный в соленой воде, и перемешать. Можно положить в фарш пассерованный лук.
- На охлажденные листья капусты положить мясо с рисом и завернуть, придав изделию продолговатую форму. Готовый голубец обмакнуть в размешанные сырые яйца или смазать сырым яйцом. Голубцы слегка поджарить на горячей сковороде, затем уложить, в неглубокую посуду (в кастрюлю, большую сковороду), залить специально приготовленным соусом, положить лавровый лист и тушить 30-40 мин.
- Приготовление соуса. Растопить масло, положить нарезанный лук, морковь, помидоры или томат-пюре и поставить на огонь, через некоторое время добавить воду, соль, сметану, перец и варить 10-15 мин.
- Готовые голубцы подают по две штуки в тарелке и поливают соусом.



## ■ Бэлиш с гусиными потрохами

■ Замесить пресное тесто, разделить его на две неравные части. Большую часть раскатать на доске толщиной в полсантиметра, положить на смазанную маслом сковороду, Начинить бэлиш, покрыть сверху раскатанным тестом и края защипать. Сверху сделать отверстие, чтобы наливать бульон, и закрыть пробкой из теста.

■ На 1.5-2 ч посадить бэлиш в печь или духовку. Затем вынуть пробку, налить бульон, закрыть пробкой и снова посадить в печь. Чтобы верх бэлиша не засох или не подгорел, его надо накрыть смоченной бумагой или сырой лепешкой из ржаного теста,

■ Готовый бэлиш подать на стол в горячем виде на сковороде.

■ Приготовление начинки для бэлиша. Обработать голову гуся: отрезать клюв, разрезать продольно голову, снять слизистую оболочку полости рта и языка и еще раз промыть в холодной воде.

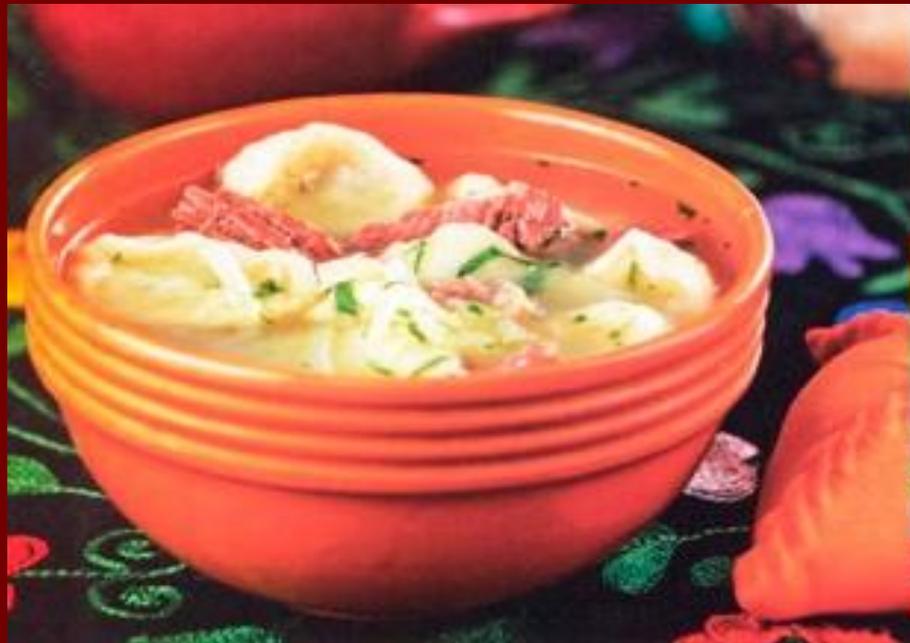
Подержать ножки гуся на слабом огне, и кожа с них легко снимется. Сняв кожу, ножки тщательно обмыть в холодной воде. Обработанные гусиные потроха нарезать крупными кусками. Добавить к ним очищенный и нарезанный картофель, лук, перец: соль, масло и перемешать.



# ■ Суп из баранины с салмой

■ Баранину промыть, нарезать, положить в кастрюлю. Залить водой и поставить на огонь. Соль положить за 15-20 минут до того, как сварится мясо. Готовое мясо вынуть, бульон процедить и снова поставить на огонь. Добавить нарезанные кружочками морковь и лук, затем - картофель. Перед тем как сварится картофель, заложить салму и варить, пока она не всплывет.

■ Приготовление салмы: насыпать в миску или на разделочную доску муку, выпустить яйца, положить по вкусу соль и, подливая остуженный бульон, замесить тесто как для лапши. Готовое тесто разрезать на куски по 100 г и раскатать в жгутики толщиной 1-1,5 см. Жгутик разрезать ножом или разорвать на кусочки величиной с кедровый орешек.



# ■ Окрошка по-татарски

- Приготовить хлебный квас. Вареный яичный желток растереть с готовой горчицей, добавить сахар. Всю смесь положить в квас и поставить на холод. Мелко нашинковать зеленый лук и растереть с солью. Нарезать длинными полосками холодную отварную лапшу, свежие огурцы, нарубить яичный белок.
- Продукты положить в холодный квас и посолить. Все хорошо перемешать и поставить на 30 минут на холод. Затем разлить окрошку в тарелки и посыпать мелко нарезанным укропом. Отдельно подать катык. По желанию можно положить пищевой лед.



# ■ 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.



## Иримшик

- Изготавливается из парного или подогретого коровьего, овечьего или козьего молока, куда для свертывания следует опустить сычуг. Затем сычуг вынуть, а прокисшее молоко кипятить на медленном огне до полного отделения творога от сыворотки. Готовый продукт должен иметь оранжевую окраску. Его нужно отцедить от сыворотки, просушить в мешочке на ветру, затем - на солнце. Такой продукт можно длительное время хранить, а также использовать и без просушки, сразу после отцеживания.



## ■ Чай по-татарски

- Прессованный чай кладут в кипящую воду и сразу вливают молоко. Кипятят, помешивая, 5-6 мин. Затем добавляют по вкусу соль, чай разливают в пиалы и кладут сливочное масло.



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



Перечислять их блюда можно  
бесконечно



**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)**
- 10. Чем отличается катык от простокваши? **(катык заквашивается из кипяченого молока)**
- 11. Что собой представляет сузьма? **(кисло-молочный продукт более концентрированный чем катык и еще подсоленный)**
- 12. Что такое корт в татарской кухне? **(разновидность творога)**
- 13. Сметана в татарской кухне? **(каймак)**
- 14. Конская колбаса? **(казылык)**
- 15. Ритуальная каша татар? **(пшенная)**
- 16. Изделия из крутого дрожжевого теста? **(кабартма)**
- 17. Что такое каймык в татарской кухне? **(блины)**
- 18. Отличие русских блинов от каймыка? **(большой толщиной)**
- 19. Лепешка из пресного теста начиненная пшенной кашей? **(кыстыбый)**
- 20. Печеное блюдо из пресного или дрожжевого теста с начинкой из жирного мяса? **(бэлиш)**
- 21. Традиционное татарское кушанье в виде треугольника с начинкой из жирного мяса и лука? **(эчпочмак)**
- 22. Столица Татарстана? **(Казань)**
- 23. Особенности приготовления чая по-татарски? 24. С какими областями граничит Татарстан? **(Столица — город Казань. Граничит с Кировской, Ульяновской, Самарской, Оренбургской областями, Башкортостаном, Марий Эл, Удмуртией, Чувашией)**

28 04 2011<sub>2</sub>

лекторика:

Татарская  
кузница

ПК-04	П-05	П-06
+	+ +	+ +
+ (6)	+ +	+ +
+ (6)	+ +	+ +
+	+ (9,5)	+ (10)
+	+ +	+ +
+	+ +	+ +



Блюда

которые обучающиеся

приготовили своими руками



ЧАЙ  
ПО-ТАТАРСКИ



МАНТЫ



ПЛОВ



ЧАК-ЧАК

ТУМА

АЙРАН

ПЛОД

БАРМАК С  
ГРЕЦКИМИ  
ОРЕХАМИ

САЛАТ ПО-  
ДОМАШНЕМУ



ПЛОВ



АЙРАН



БАРМАК С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ





БЕРАГИ



