

# Мордовская кухня



ГБПОУ РМ "СТППП"  
преподаватель Кезина И.Н.

Мордовская  
национальная кухня  
достаточно своеобразна  
и способна удивить  
своей уникальностью.



По своему пищевому сырью традиционная мордовская кухня, как часть общей финно-угорской, весьма несложна, здорова, но ныне относительно труднодоступна: красная рыба, икра, речная рыба, зайчатина, лосина; лесные ягоды: брусника, земляника, черника, клюква, куманика, водяника, морошка; грибы; дичь: глухари, тетерева, куропатки, рябчики; мед, лесные травы.

Мордовская национальная кухня в своей основе здоровая, не терпит острых специй: уксуса, горчицы, она – натуральная, растительная, молочная и состоит из всевозможных квашений. Продукты в большинстве своем употреблялись в натуральном виде.



Характерной особенностью мордовской кухни является обилие рыбных и мясных блюд. Разнообразие их видового состава нашло отражение в особенностях кулинарии финно-угорских народов. Рыба была одним из основных видов пищевого сырья. Но рыбные блюда различались не только степенью кулинарной обработки той или иной рыбы, тем, что её ели сырую, мороженую, вяленую, сушеную, кислую (квашеную), соленую или вареную, но и тем, что разные виды рыб обладали разным вкусом и приготавливались по-разному, разными методами.





Мясные продукты, употреблявшиеся мордвой еще в глубокой древности, тесно связаны с занятиями охотой, животноводством и птицеводством. Даже археологические фрагментарные данные, уходящие в глубь веков, показывают довольно широкое распространение в пище мордвы свинины. По этнографическим данным, свинина являлась обрядовой пищей у мордвы.

Продукты животноводства в основном употреблялись для приготовления обрядовых и праздничных блюд. Мясо (сиволь) в вареном виде как самостоятельное блюдо употреблялось довольно редко. Чаще его использовали в качестве начинки к мучным блюдам.

Мясные пирожки



Цёмарат  
(галушки со свиной)

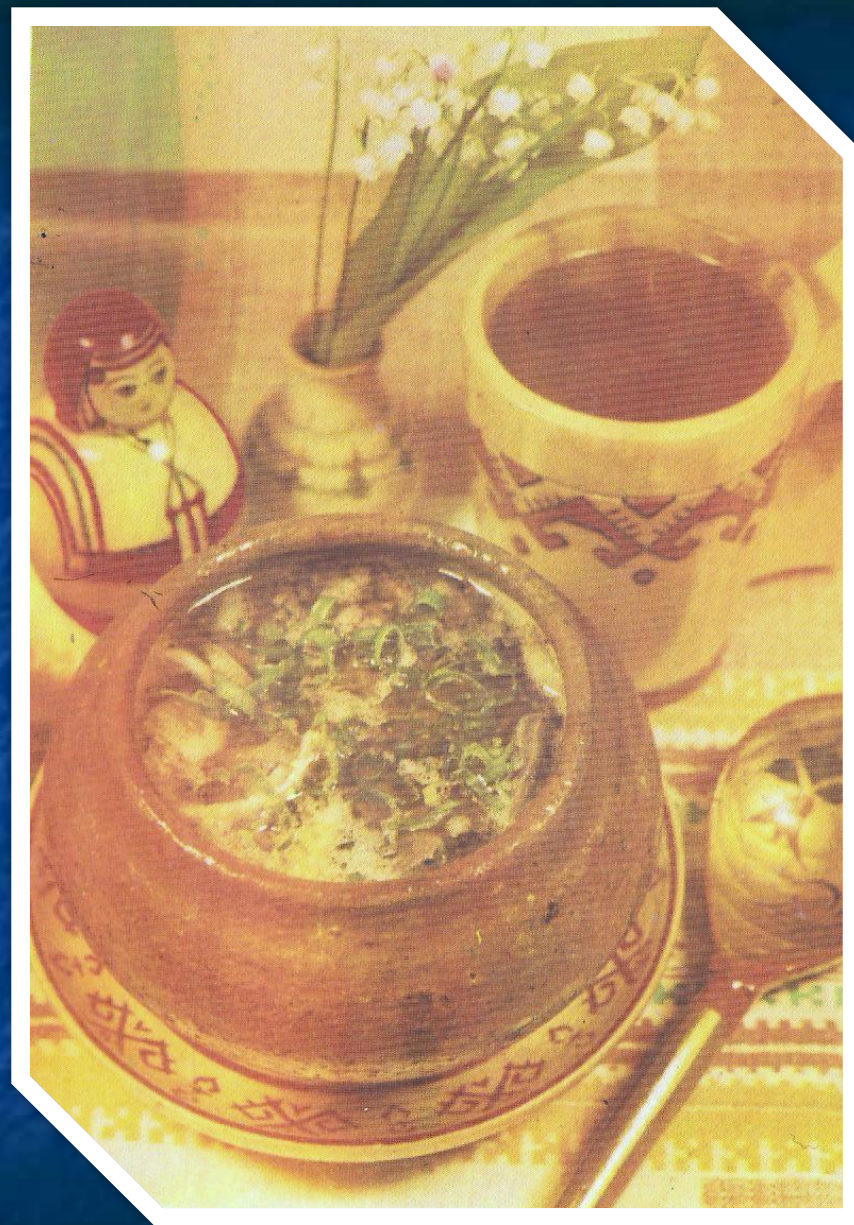


Мясо также употреблялось для приготовления супов (шонгарям). Его также тушили с картофелем, капустой. Ливер в основном шёл для начинки пирогов, пельменей, но он также иногда использовался для приготовления первых блюд. Головы и ноги шли на холодец. Из свиной головы готовилось блюдо «золотая борода»: голову варили, затем сушили на сковороде в печи, прежде чем подать на стол, клали в рот крашеное яйцо и распаренный березовый прутик с листьями, под свиную голову снизу расстилали в виде бороды пучок окрашенных в красный цвет ниток.

У мордвы-мокши на свадьбу или к празднованию рождения ребенка готовили жареное мясо с луком – шяняпт.

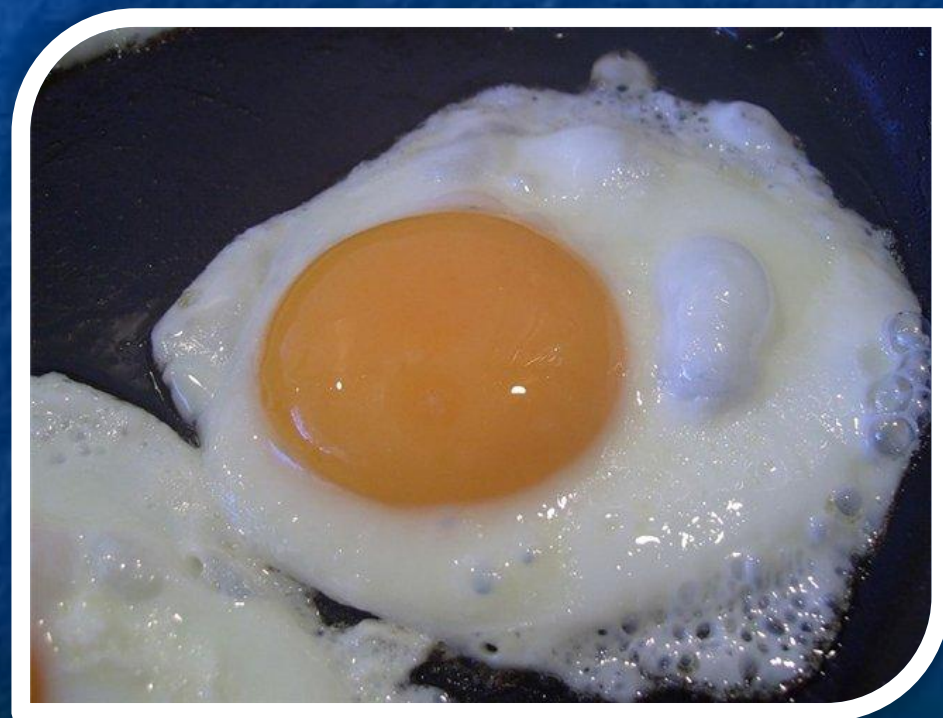
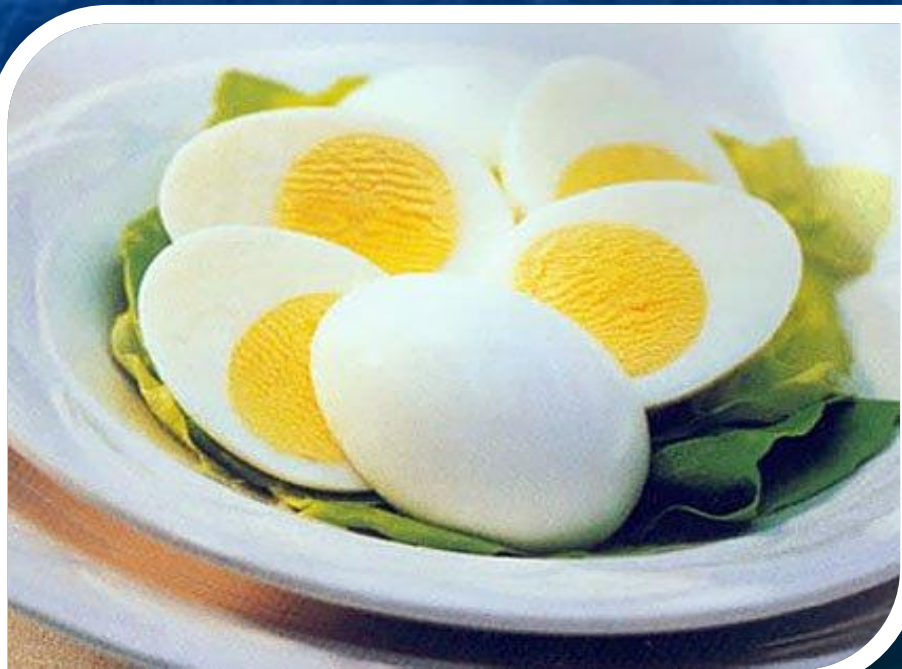


Большую известность также имеет традиционно мордовское блюдо селянка. Обычно это первое блюдо готовили сразу, после того, как закалывали и разделывали свинью либо быка. Свежее мясо домашних животных клали в чугунок, тщательно отваривали, затем добавляли картофель и немного приправы.





Существенное значение в традиционном питании мордвы имели куриные яйца (ал). Чаще они употреблялись сваренными вкрутую, их клали в пищу как приправу, а также делали яичницу. Самые вкусные яйца приготавливались в печке. Поджаристая корочка таких яиц имеет восхитительный вкус. У мордвы яйца считались символом плодородия.





Из овощей в пищу мордва употребляют картофель, капусту, огурцы, свеклу, лук, морковь, репу, редиску, хрен, тыкву и т. д. Летом и осенью большинство овощей употреблялось в свежем виде. На зиму капуста квасилась в больших кадушках, и ее обычно хватало до нового урожая. Свекла и тыква употреблялись в пареном виде и зачастую заменяли сахар. Морковь давали детям обычно в сыром виде. Из картофеля, капусты, щавеля варились щи (капсталям).



Грибы – также существенный элемент национального пищевого рациона. Их, как правило, отваривают, реже жарят, но охотнее всего солят, квасят и сушат.





Блины – любимое кушанье мордвы: ни один праздник не обойдется у него без блинов. Для того чтобы блины были мягкие и пышные, в тесто добавляли крахмал или мятый сваренный картофель. Их ели с молоком, маслом, мёдом. Кроме толстых блинов пекут и тонкие – шуванепачат, блинцят, ёмланепачат.

Блины готовились из различной муки: полбяной, овсяной, гречневой, пшеничной, ржаной.



Некоторые ритуальные мучные изделия были восприняты мордвой после обращения в христианство. Так, в марте пекут «жаворонки», а в среду на четвертой неделе поста – «кресты», в которые запекали

монетки, крестики, угольки, зерна.





Важное место среди традиционных кушаний занимала лапша. Готовили ее на воде или молоке из ржаной, позднее – из пшеничной муки или из крахмала с добавлением муки. Жидкую массу выливали на горячую сковороду и ставили в печь, полученный тонкий пропеченный блин резали на мелкие полоски.



Значительное место в пищевом рационе, особенно в приготовлении праздничных и ритуальных блюд, имел мед. Пчеловодство являлось древнейшим занятием всех финно-угорских народов. Мед ели с хлебом, ставили на праздничный и обрядовый стол, добавляли в начинку для пирогов. Из меда готовили различные напитки, настаивали ягоды на меду, использовали и как лекарственное средство.



Молочные продукты на столе мордовской семьи тоже не совсем обычные, они тоже неповторимо своеобразны. Где еще сыщешь такого кислого молока – чапамоловсо. Оно густое, вкусное и, даже еще не сдобренное пенками, приводит в изумление. Недаром в соседних русских селениях идет добрая слава об этом молоке. Когда кислое молоко заготавливали впрок, в него опускали творог, это придавало молоку особое своеобразие. Молоко – лофца употреблялось мордвою и в кипяченом виде, и парным, и свежим.





На молоке варили ловсосвецаям – молочную кашу, ловсоньлапшат – молочную лапшу, ловсос каша – молочную рассыпчатую пшеничную кашу. Она была, чуть ли не основной пищей крестьянина. Хороша эта каша с маслом и когда еще к ней подавалось кислое молоко. Никакая другая каша ее не заменит, может с ней соперничать только гречневая.

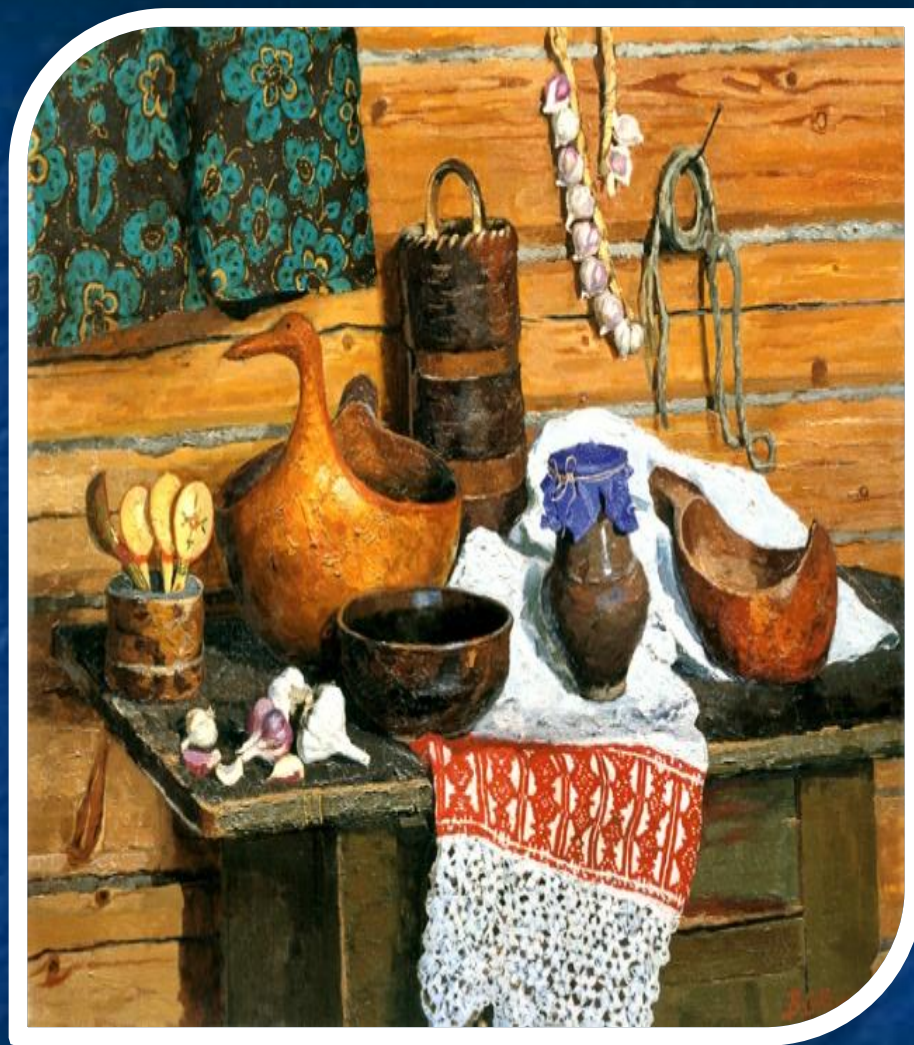


Хлеб (кши) выпекался преимущественно из ржаной и пшеничной, реже ячменной и овсяной муки. Пекли его из кислого теста на закваске. Тесто раскладывали в формы или просто клали на капустные или другие листья.



Мордовское пуре – этот напиток праздничный. Основа его, конечно, мед. Пуре сочиняется не на воде, опять-таки оно закладывается на сусле. И своим «колором» этот напиток должен быть приятным для глаза – темно-коричневым.

Присутствие хмеля обязательно. Хмель держит пуре крепко в своих руках, не дает напитку прокиснуть.



Составной частью культуры каждого народа является традиционная кухня. В ней в концентрированном виде отражается вся история, менталитет, нравы, быт этноса. Жизнь человека находится в естественной, постоянной связи с питанием. Каждодневная забота о приобретении, хранении и потреблении составляет основу жизнедеятельности людей. Посредством питания человек приобретает здоровье, силу, красоту. Народная мудрость так оценивает роль пищи: «Ули ярхамбяль – улиэряф», «Эряфсь и ярхамбяльсьряцок (марса) якайхть» - «Есть пища – есть жизнь», «Питание и жизнь рядом ходят (живут)».

Традиционная кухня мокши и эрзя проста и здорова, однако в то же время таинственна и притягательна. Каждое яство славится уникальным вкусом и непередаваемым ароматом.

