

# Сагаан

# эдээн



# Белая пицца

Подготовила воспитатель: Батуева Д.  
Ш.

# Сагаан эдээн (белая пицца)

---

Встреча гостей не обходится без белой пиццы, которая у бурят считается священной, символизируя чистоту, достаток, благие намерения. Её также преподносят богам, угощают самых дорогих гостей и родственников.

К белой пицце относятся молоко и кисломолочные продукты.

# Молоко (Һүн)



Молоко – хороший источник кальция для роста детей. Перед употреблением молоко нужно кипятить, чтобы уничтожились бактерии. К полезным свойствам коровьего молока относят его воздействие на желудок, его рекомендуют употреблять при гастрите, язве желудка.

# Молозиво (уураг)



Для его приготовления применяется уураг второй и третьей дойки. Уураг процеживается через чистую марлю, к нему добавляются пшеничная мука, желательно грубого помола, и соль. Вся масса тщательно перемешивается, выливается в смазанную жиром сковородку или жаровню, и ставится в духовку или русскую печь. Через 30-45 минут масса пышно поднимается и покрывается румяной глянцеvidной корочкой. После того, как масса хорошо пропечется, ее следует остудить. Уураг хорош с топленым сливочным маслом к зеленому чаю с молоком. На 1 литр молозива 200 г муки. Соль по вкусу.





# Простокваша (тараг)



После того, как сняты пенки (урмэ), молоко слегка подогревают, затем в него вливают закваску – небольшую чашечку тарага предыдущего приготовления. Если же закваски нет, ее можно приготовить. Достаточно перемешать немного ржаного хлеба – закваска готова. Остается добавить закваску в молоко и поставить на сутки в теплое место. Прежде чем подать **тараг** на стол, надо его хорошо взболтать, добавляя, по желанию, сметану, сливки или свежее молоко. **Тараг** хорошо утоляет жажду и одновременно насыщает, обладает ценными диетическими свойствами. Его вполне можно готовить в городских условиях. На 1 литр молока требуется для закваски 100 г. сметаны и 100 г. ржаного хлеба.

# Молочные пенки (үрмэ)

---

Это одно из лучших молочных блюд. Технология приготовления үрмэ достаточно проста. Свежее молоко (желательно в чугунном котле) кипятится на слабом огне в течение 20-30 минут, пока не появится пена. Затем ставится в прохладное место на 12 часов. Через некоторое время на поверхности молока образуется слой пенки толщиной от 1,5 до 2 см. Толщину осторожно снимают лопаточками и сушат в теплое время года, а зимой

Сушеные

или мороженые үрмэ нарезают в форме вафель или в любой другой форме и подают на стол.



# Бурятские шаньги



Национальные лепёшки – шаньги жарят в сметане. Приступая к выпечке шанег, замешивают дрожжевое тесто на кислом молоке, дают расстойку. Затем созревшее тесто разделяют на крупные лепешки толщиной примерно 2 см. Смазывают их сверху густой сметаной, делают надрезы и помещают на противнях в русскую печь.

Готовность можно определить по золотистой корочке, крутым сдобным бокам цвета хорошо выпеченной булки и восхитительному запаху горячего хлеба.



# Сыр (хурууд)



Национальный бурятский продукт на молочной основе, который изготавливается из цельного молока и обязательно в деревянной посуде.





# Творожные снежки (хүргэһэн ээзгэй)

Берут 8-10 л цельного молока, выливают в эмалированный чугунок, доводят до кипения и вводят 150-200 г молозива, при двольнейшем кипячении получается сгусток, который выцеживают в плотном мешочке или на сите (волосяном), затем охлаждают, добавляють сахарный песок, хорошо вымешивают, протирають через волосяное сито, снова хорошо вымешивают и формують овалы длиной 3-4 см,

обваливают в сахарном песке и замораживають.

Из 8-10 л молока и 200 г молозива - 2-3 кг ээзгэй - пресного творога; на 1 кг творога - 250 г сахарного песку.



# Сметана кипяченая (хөөрүлһэн зөөхэй)

---



Свежую сметану слегка прокипятить и в горячем виде подать на стол к различным мучным изделиям: к лепешкам, блинам или бурятским шаньгам. (Любители находят, что кипяченая сметана даже вкуснее топленого масла).

# Саламат (шанаһан зөөхэй)

Сметану кипятят на слабом огне, постоянно помешивая деревянной ложкой. Затем в нее медленно подсыпают муку, при этом убыстряя помешивание, в противном случае образуются комки, так же как при приготовлении, например, манной каши. Бесперывное помешивание сказывается на выделении масла, чем больше его выступает, тем лучше. Для этого подливают молока или даже воды, разумеется, совсем немного. Для саламата лучше всего подходит ржаная мука грубого помола. Блюдо считается готовым, когда на дне и по бокам появится румяная корочка и сама кашеобразная масса, вся пропитавшись маслом, перестанет липнуть к ложке. Это блюдо питательно и высококалорийно. На 6-8 человек – 1 кг сметаны, 1 стакан муки. Соль по вкусу.



# Масло (тоһон)

Цельное молоко ставят в прохладное место. Через двое-трое суток, когда оно полностью сквасится, снимают сливки. Затем простоквашу выливают в деревянную посуду высокой узкой формы, специально предназначенную для этой цели. Деревянной сбивалкой, неременной принадлежностью данной посуды, интенсивно взбивают простоквашу до образования белого пенистого масла. Масло из простокваши имеет кисловатый, но приятный вкус и используется для приготовления бутербродов.

После того, как снимается масло, остается ээдэмэг (пахта). Это довольно питательный жаждоутоляющий напиток. Прекрасно стимулирует пищеварение.





# Кумыс (сэгээ)



Прежде всего – прекрасное лечебное средство. Чудесный тонизирующий напиток. Высоки диетические и питательные свойства кумыса. Он полезен во всех отношениях. Кроме того, кумыс относится к тем напиткам, которыми встречают почетного гостя. Высоко ценили его в старину. Необычайно широкой популярностью пользуется он и теперь. Технология его приготовления не сложна. 3 л процеженного кобыльего молока наливают в пятилитровую бутылку и добавляют 500-600 г хорошо промытого изюма. После этого бутылку ставится на 3-4 суток в прохладное место. Таким образом, для дальнейшего приготовления кумыса берут парного молока берут пол-литра готового кумыса, т.е. закваски, смешивают их. Через 3-4 суток получают лечебный диетический напиток - сэгээ (кумыс).



# Оладьи (тогооной бэлины)

На молоке с добавлением гашеной соды, соли замешивают жидкое тесто. Можно добавить яйца. Муку пшеничную брать любого помола. Блинчики пекут на раскаленных чугунных котлах, специально для этого приспособленных, смазывая их жиром. Котлы устанавливают на таганчиках (гул) на огне. Подают к блинам с пылу горячее топленое масло или сметану прокипяченную. На 10 человек - 1 л молока, 300-400 г муки, 1/2 чайной ложки соды, соли по вкусу и 5-6 яиц.



# Брынза



Брынза – рассольный сыр, изготавливаемый из молока. Солят брынзу в 18-20 процентном рассоле с температурой 10-12 градусов. Через 5-7 суток брынзу перемещают в кисломолочный рассол с температурой 8-12 градусов, концентрацией 18%, где её выдерживают 13-15 суток до упаковки в бочки.

# Йогурт



Йогурт –  
кисломолочный  
продукт с  
повышенным  
содержанием  
веществ молока,  
изготавливаемый  
путем  
сбраживания  
чистых культур.



# БООВЫ



Боовы – это пресные лепешки из теста, поджаренные в масле.



# Позы (буузы)

---



Буузы – национальное блюдо бурятской кухни. Буузы представляют из себя фарш, смешанный с внутренним жиром, уложенный в кусочки теста. Блюдо это очень калорийное, но буряты очень гордятся им и никогда не променяют ни на что другое.



**Спасибо**

**за внимание!**