

Министерство образования Республики Башкортостан
МБОУ гимназия им.И.Ш.Муксинова г.Янаул

Реферат на тему:

«Башкирская национальная кухня»

Выполнила: ученица 6 в класса
МБОУ гимназия им.И.Ш.Муксинова г.Янаул
Гимальтдинова Альбина
Проверила: учитель башкирского языка и литературы
Фаршатова Альфия Анваровна

2013 год

Оглавление

Введение	3
I. Башкирская кухня	
1.1. Пища и продукты растительного происхождения	4-6
1.2. Комбинированные блюда	6-9
1.3. Национальные напитки	9-11
1.4. Башкирское чаепитие	11-12
1.5. Праздничный стол	12
1.6. Современные башкирские блюда	13
Заключение	13-14
Литература	15

Введение

Башкирская кухня (башк. *башкорт ашамлыктары*) — традиционная кухня башкир. Образ жизни народа способствовал формированию самобытной культуры, традиций и кухни башкир: зимовка в деревнях и проживание на летних кочевьях вносило разнообразие в рацион и возможности приготовления пищи.

Народ свои обычаи и культурные особенности обычно воспринимал как нечто изначальное. "После зарождения мира расселились люди в разных местах и стали жить-поживать. Каждому народу был дан свой определенный язык, своя одежда..."— повествуется в одном из башкирских преданий. Башкиры издревле являлись полукочевым народом населяющим обширную территорию на Южном Урале. Их образ жизни способствовал формированию самобытной культуры, традиций и кухни башкир: зимовка в деревнях и проживание на летнем йэйлеу вносило разнообразие в рацион и возможности приготовления пищи.

Первые блюда башкиры готовят, в основном, мучные (тукмас, сумар, умас и др.), а также из разных круп (орях, рисовая, пшенная и др.) и овощей (капуста, тыква). Мясные супы готовят из конины, говядины, баранины, домашней птицы и дичи, часто бульон готовят на нескольких видах мяса. Обычно гусятину разрезают на маленькие куски и добавляют к другим видам мяса, чтобы бульон получился ароматным, насыщенным. Среди молочных блюд характерны для башкир суп с коротом, особенно в летнее время, суп с Катыком (тукмас с катыком, уря с катыком). Эти супы готовят на воде. Ценится среди первых блюд вкусный ароматный бульон, приготовленный из костей конины, говядины, баранины, телятины или домашней птицы. На таком бульоне варят крупяные супы.

Вторые блюда. Башкиры вторые блюда готовят, в основном, мясные. На гарнир идут разные овощи, крупы, зелень и т. д. Блюда из конины, баранины, говядины, телятины, а также птицы и дичи можно варить, жарить, тушить.

Основная часть I. Башкирская кухня

1.1. Пища и продукты растительного происхождения

Растительную пищу башкир можно разделить на 2 подгруппы:

- 1) хлебные изделия;
- 2) кушанья из круп и муки.

К первой подгруппе можно отнести следующие: **бауырһак** — мелкие шарики из теста, замешанные на яйцах, вареные в масле;



Рецепт приготовления баурсака:

Мука 600г., яйца 5 шт., сахар 1 ст. ложку, молоко 50мл., масло топленое 1 ст. ложку, соль, масло топленое для жарки 600г. Из муки высшего сорта, свежего яйца, молока, масла, сахарного песка и соли замесить пресное тесто (оно должно быть мягким). Тесто закатать и немного подождать, чтобы поднялось. Затем его раскатать толщиной до 1,5 см. нарезать на полоски по 1,5 см., скатать жгуты из этих полосок и нарезать на кусочки по 2-3 см. Обжаривать в топленом масле в казане, помешивая шумовкой, до золотистого цвета. Необходимо следить, чтобы масло не перекалилось, систематически снимая казан с огня, как остынет снова ставить на огонь. Готовый баурсак вынуть шумовкой и выложить в дуршлаг, чтобы масло стекло. Готовый баурсак, обваливать в густом сахарном сиропе или посыпать сахарной пудрой, охладить и подавать к чаю. [3]

Бәләш — пирог с мясом;



Рецепт приготовления пирога: мука пшеничная 500 г., молоко 3/4 стакана, масло топленое 2 ст. ложки, яйцо 1 шт., масло сливочное 0,5 ст. ложки, мякоть баранины, говядины или курицы 400 г., рис 700 г или картофель 7 шт., лук репчатый 2 шт., соль и специи по вкусу. Замесить пресное сдобное тесто, разделить его на 2 части (верх пирога и низ (немного больше чем верх) . Из большей раскатать лепешку (больше диаметра сковороды), положить ее на смазанную жиром сковороду, на середину выложить отварной рис или сырой картофель, нарезанное мелкими кусочками сырое мясо, смешанное с луком и заправленное перцем и солью.

Из меньшей части теста раскатать лепешку меньшего диаметра, накрыть ею начинку. Края лепешек соединить, защипить «веревочкой». На верхней лепешке сделать отверстие. Пирог выпекать в хорошо нагретой духовке, периодически подливая через отверстие бульон.

После выпекания смазать изделие сливочным маслом и прикрыть на некоторое время кухонным полотенцем, чтобы пирог не подсох.

Йэймэ — лепешка, печеная на масле, кэлсэ — лепешка, выпекаемая в золе и др.

Вторую подгруппу составляют такие кушанья, как: боламык — болтушка, вид мучной жирной каши из пшеничной или гороховой крупы; курмас — жареное зерно;

Кыҫтыбый— пирог, начиненный тонким слоем каши, картофельного пюре. Из муки, молока, соли замесите тесто, разделите на кусочки весом по 50 г, раскатайте сочни и подпеките на сухой сковороде.



Для начинки пшеничную крупу промойте теплой водой, обдайте кипятком. Крупу отварите в течение 10 минут в кипящей подсоленной воде, затем лишнюю воду слейте, добавьте горячее молоко и варите при слабом кипении в закрытой посуде, периодически помешивая, до полной готовности. В конце варки для упревания кашу можно поставить в духовку на 15–20 минут. Чтобы еще быстрее и без остатков теста приготовить сочни, раскатанный пласт нарежьте ножом (лучше взять гофрированный) на прямоугольники или квадраты, уложите их на сухой противень и выпекайте в духовке. На одну половинку сочняка выложите горячую кашу, закройте вторым сочнем, смажьте маслом, обжарьте и подавайте в горячем виде.

Талкан — мелко истолченная или поджаренная ячменная и пшеничная крупа и др.[4]

1.2. Комбинированные блюда

В башкирской кухне имеется немало блюд, изготавливаемых комбинированным способом. Их можно подразделить следующим образом:

- 1) мясо-мучные;
- 2) мясо-крупяные;
- 3) молочно-крупяные.

К первой группе можно отнести такие кушанья, как: **бөккэн** — пирог с мясом.

Рецепт приготовления буккенов: тесто: мука 200 г., яйцо 1 шт., маргарин 50 г., вода 50 г., соль; фарш: морковь 8 шт., яйцо 3 шт., масло сливочное 50 г., сахар 0,5 чайной ложки, соль.

Замесить пресное сдобное тесто, разделить на кусочки. Раскатать лепешки круглой формы примерно диаметром 10 см. На середину положить начинку (из рубленой вареной моркови с маслом, рублеными вареными яйцами). Края защипать веревочкой, придав изделию форму полумесяца. Буккены уложить на противень, смазанный жиром. Выпечь. Готовые буккены смазать сливочным маслом. Буккены можно готовить с сырым картофелем и луком.

Бишбармак 0,5 кг баранины, столько же конины и говядины.



Корень сельдерея, 4-5 луковиц, 3 моркови, для теста: 3 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана молока, соль, уксус. Залить мясо водой и поставить на конфорку. Снять пенку, убавить огонь и положить мелко нарезанный корень сельдерея, 2 порезанные луковицы, натертую морковь. Варить мясо до готовности. Приготовить тесто как для пельменей; тонко раскатать и нарезать большими квадратами примерно 12x12 см. Вынуть мясо из бульона, разрезать на большие куски и положить на доску. Дать закипеть бульону, опустить в него пласты теста, постоянно помешивая, чтобы они не слиплись. После того как опущен последний пласт, положить в кастрюлю нарезанное мясо. Выключить огонь. Оставшиеся луковицы нарезать полукольцами (не очень тонко), замариновать минуты 2-3 в уксусном растворе. Выложить тесто

шумовкой на большое блюдо, сверху все засыпать маринованным луком. Бульон подавать в отдельных пиалах. Бешбармак едят руками, заворачивая мясо и лук в пластинки из теста и запивая бульоном.

К второй подгруппе: тултырма— вареная колбаса с ливером и крупой.

Ингредиенты для тултырмы:

На 1 кг готовой тултырмы:

- Печени—150 г,
- Легких—150 г,
- Сердца — 150 г,
- Крупы гречневой — 150 г,
- Лука репчатого— 150 г,
- Яиц—2 шт.,
- Масла сливочного топленого — 50 г,
- Бульона—200 г,
- Соль по вкусу,
- Перец чёрный острый, по вкусу.

Начинка для тултырмы:

Для начинки берется сырая печень, легкие, сердце, которые пропускаются через мясорубку с мелкой решеткой вместе с луком. К этому фаршу добавляется сырое яйцо, перец, соль, бульон, сливочное масло, все тщательно перемешивается и соединяется с гречневой кашей, сваренной до полуготовности.

В качестве оболочки используются обработанные кишки крупного и мелкого рогатого скота, лучше всего— говяжьи.

Как приготовить тултырму:

1. Завязав один конец кишки, заполнить начинкой, приготовленной из ливера и гречневой кашей.
2. Заполнять тултырму до отказа не следует, так как начинка разваривается, увеличивается в объеме и оболочка может лопнуть.

3. Начиненную тултырму привязать к скалке, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности.
4. Тултырму можно готовить и с одной печенью.
5. Так же готовится тултырма с сыром, мясом и рисом отварным.
Тултырма подается в горячем виде.

Третью подгруппу составляют такие блюда, как: айран— молочный суп из крупы, бутка — молочная каша и др.

1.3.Национальные напитки

Башкирские национальные напитки условно можно разделить на безалкогольные и содержащие определенную дозу алкоголя и имеющие возбуждающее действие. К последним относится бал — медовуха, медовка; **кымыз** — напиток, изготовленный из кобыльего молока; **буға** — густой напиток из проросших, высушенных и затем перемолотых зерен овца, ячменя и др. Из безалкогольных напитков широко употребляется айран — напиток из кислого молока или курута, разбавленного водой; **катык**— катык, кислое молоко; айран — напиток из кислого молока (прибавляется очищенная пшеница и выдерживается сутки и др.). Таким образом, выясняется большое разнообразие и богатство башкирской кулинарной терминологии. В данной статье приведена весьма малая ее часть. Во избежание путаницы в восприятии огромного количества терминов питания необходимо составить стройную систему классификации. На наш взгляд, предлагаемый вариант классификации может быть использован или принят во внимание в исследованиях по кулинарной лексике. Национальная кухня у башкир формировалась на базе скотоводческого мясо-молочного хозяйства. Важным продуктом питания было коровье молоко (һэт) и молочные продукты. Собранные с отстоявшегося сырого или кипяченого молока сливки (каймак) подавали к чаю, оставляли для заправки супа,

сбивали в масло (май). Употреблялись повсеместно заквашенное молоко (катык, ойоткан), творог (эремсек). Вываренная и подсушенная творожистая масса (кызыл эремсек, эжекэй) заготавливалась впрок. В летнюю пору пили разбавленный водой катык, пахту от сбитого масла (айран) или кумыс (кымыз). Большую роль играли мясные блюда. Традиционным угощением была вареная конина или баранина с лапшой (бишбармак, тукмас, палма, куллама, итле аш). С мясом гостям подавали кусочки вяленой колбасы (казы). После подачи мяса гостям подносили чашу с бульоном (хурпа), приправленным коротом. В кухне горно-лесных башкир заметное место занимала дичь (утки, тетерева), мясо диких коз, лосей, рыба. В рационе башкир с давних пор присутствовали злаки. Многие современные блюда с применением целого или дробленого зерна имеют древнее происхождение: похлебка из ячменя (кужэ), каленые ячмень и пшеница (курмас), толокно из курмаса (талкан), некоторые блюда из пшена; лепешки (йэймэ, кулсэ), лапша (һалма, тукмас и др.), изделия из пресного теста (бауырһак, йыуаса, майгикмэк кумэс и др.). Башкиры пекли кислый хлеб и различные пироги в духовой печи. На хмелевой закваске ставили иногда и традиционные мучные кушания (лепешки, блины, печенье). С конца 19 века прочное место в питании населения занимаеткартофель, чуть позже и другие овощи. Разнообразили летнее меню травы, дикие коренья (саранка, борщевник, черемша, дикий лук, щавель), которые употребляли как приправу к крупяным супам (эйрэ) и мучным жидким кушаньям (ьумас, боламы). Из диких ягод (клубники, смородины, горной вишни) делали тонкую пастилу (как). Любимым напитком стал чай. Кроме покупного чая заваривали листья душицы, зверобоя, смородины и др. Сахар заменяли медом. Хмельными напитками были буза (буза) и медовуха (эсе бал). Башкирские кушания (бишбарма, катык, корот, тукмас, бэлеш и др.) пользуются признанием у многих народов.

1.4.Башкирское чаепитие

У башкир есть очень популярное выражение – «попить чаю». Пусть вас не обманывает кажущаяся простота и прямолинейность этого предложения: за этим обыденным словосочетанием кроется приглашение на башкирское чаепитие с пирогами, вареным мясом, колбасой, ватрушками, сметаной, вареньем, мёдом и всем чем располагает хозяйка дома. «Попить чаю» у башкир означает «слегка перекусить» – вполне очевидно что такой «чай» способен заменить завтрак или обед по своей сытности. И если кто-то в Башкортостане сетует что с утра пил только один чай не спешите сочувствовать: вряд ли этот человек голодал весь день! Башкиры всегда пьют чай с молоком: это для них настолько привычно, что у гостей редко спрашивают добавлять ли им молоко в чай. Традиция добавления молока в чай настолько стара что в некоторых регионах является предметом для споров вопрос когда следует добавлять молоко в чашку: перед налитием чая или после.



Башкирский мёд

Башкирский мёд издавна славится своими вкусовыми качествами и является для башкир предметом гордости. Без настоящего башкирского мёда не обходится ни одно чаепитие, а бутерброд со свежей деревенской сметаной и мёдом своим вкусом затмевает все десерты сделанные рукой человека. Для башкир делом чести является обладание настоящим башкирским медом

произведенным родственниками–пчеловодами. Такой мёд нельзя купить в магазине или на базаре.

Кумыс

Кумыс является национальным напитком башкир, традиция производства которого уходит корнями в далекое прошлое. Умение делать вкусный кумыс издавна ценилось и передавалось от поколения к поколению. Поговаривают что для вкусного кумыса предпочитают специальные породы лошадей, но сами мастера эту теорию не подтверждают... Кумыс следует употреблять в свежем виде иначе он быстро киснет и теряет свои вкусовые качества. В нем содержится небольшое количество алкоголя и если его много выпить можно захмелеть.

1.5. Праздничный стол

По праздникам башкиры готовят особенные блюда: бишбармак, чак чак, бэлеш и др. Чак чак является обязательным украшением любого праздничного стола. На праздничном застолье принято каждому гостю предложить улюш – долю праздничной дичи (барана, гуся, и др.) У башкир есть множество праздничных блюд приготавливаемых по особым случаям: кейеу билмэне – особые мелкие пельмени которые готовят к свадьбе в честь жениха, килен тукмасы – особая лапша которую готовит невеста чтобы показать свою способность: такая лапша должна быть особенно тонкой и рассыпчатой. Чак чак, собственноручно приготовленный невестой, является обязательной частью свадебного ритуала – невеста своими руками кладет кусочек чак чака в рот всем гостям после бракосочетания. Каз умахы – это особый повод для праздничного застолья, когда хозяйка приглашает соседок для помощи в ощипывании гусей по осени; вечером по окончании работы хозяйка угощает всех свежей гусятиной.

1.6. Современные башкирские блюда

Современные башкирские блюда сохранили всю самобытность традиционной башкирской кухни и дополнили её разнообразив ассортимент продуктов и сервировку. Несмотря на изобилие и роскошь современных блюд, традиционные блюда занимают особое место в башкирской кухне и на праздничном столе. Ни один праздничный стол башкир не обходится без бишбармака, хурпы или чак- чака.

Заключение

Башкирские блюда отличаются малым количеством приправ: в основном используются только черный и красный перец, и чеснок. Однако недостаток приправ с лихвой возмещается обилием свежей зелени: зеленого лука, укропа и петрушки. Немаловажной особенностью башкирских блюд является обилие мяса во всех горячих блюдах и закусках – количество блюд без мяса можно буквально пересчитать по пальцам одной руки. Гости других национальностей часто бывают удивлены количеством мяса в предложенных им угощениях и способностью башкир его поглощать в сочетании с луком и солью. Любовь башкир к конской колбасе «казы» и конскому салу заслуживает отдельного внимания: башкиры любят есть конину с толстыми кусками сала запивая его бульоном с кислым курутом (кисломолочный продукт) нейтрализующим последствия такого количества жира. Кочевой образ жизни привел к формированию широкого ряда продуктов длительного хранения. Таким образом основную массу башкирских национальных блюд составляют отварная, сушеная и вяленая конина, баранина, молочные продукты, сушеные ягоды, сушеные злаки, мёд. Яркими примерами являются такие блюда как казы (конская колбаса), какланган ит (вяленое мясо), как (пастила), кумыс, сейэле һары май (вишня в топленом масле), корот (сухой курут) и айран – все эти блюда относительно долго сохраняются даже при летней жаре и их удобно брать с собой в дорогу. Говорят что кумыс готовился именно в дороге – сосуд с кобыльим молоком привязывался к седлу и болтался в течении дня.

Большинство башкирских блюд отличаются простотой приготовления и питательностью. Такие блюда как айран, кумыс, буза, казы, бастурма, плов, манты, и многие другие считаются национальными блюдами многих народов от Уральских гор до Ближнего Востока.

Литература

1. Культура Башкортостана: учебно-справочное пособие для учащихся 8-го класса. Уфа, ГУП «Уфимский полиграфкомбинат», 2002, с.31-34.

2. Родной Башкортостан: учебник для 6 класса/ Азнагулов Р.Г., Аминев Ф.Х., Галлямов А.А.-2-е изд. –Уфа: Китап, 2008, с.86-102.

3. Интернет-ресурсы :

<http://ru.wikipedia.org/>

<http://www.mmenu.com/>

<http://www.gotovim.ru/>