

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Приморский муниципального района Ставропольский Самарской области

ПРОЕКТ «КОТЕЛ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ»

номинация
«Национальный секрет» (рецепты)

Мордовская национальная кухня



Руководитель проекта: Лапина Елена Борисовна

Творческий коллектив:

Савинова Ирина Вячеславовна – заместитель директора по ВР

Олейник Екатерина Сергеевна – руководитель 5 класса

Обучающиеся 5 класса: Тимаева Фаиля, Явкина Софья,

Савенкова Мария, Канюка Полина, Денисова Влада

**п. Приморский
2016 г.**

Содержание.

Введение	2
Глава 1. История развития мордовской национальной кухни.	
1.1. Мордва. Основные сведения.....	4
1.2 Национальная кухня мордовского народа.....	4-10
1.3. Связь мордовской кухни с обрядами мордвы.....	10-14
Глава 2. Изучение мордовских национальных блюд.	
2.1. Составление семейных рецептов приготовления мордовских блюд.....	14-15
2.2 Приготовление мордовского блюда.	15
Заключение.	
Список литературы.	
Приложения.	

Введение

Для исследовательской работы в рамках проекта «Котел национальных традиций» мы выбрали тему «**Мордовская национальная кухня**», потому что в нашем поселке проживает большое количество представителей этой национальностей. В наших семьях есть родные, принадлежащие к данной национальности, а в домах готовят до сих пор национальные блюда. Пища составляет самую первую, основную и повседневную потребность любого человека.

Актуальность. В последние десятилетия возникла настоятельная необходимость обратиться к традиционному питанию в надежде, что оно благотворно скажется на здоровье и продолжительности жизни как отдельных людей, так и объединяющих их этнических общностей. И не случайно изучение традиционных систем питания народов мира привлекает все большее внимание исследователей-этнографов.

Гипотеза. Система питания мордвы обеспечивает необходимое организму соотношение полезных веществ, способствует соблюдению равновесия между образом жизни, сырьевой базой питания и калорийностью продуктов.

Цель исследования. Выявить национальную основу системы питания мордовского народа.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературные, интернет источники по традициям мордвы в системе питания;

2. Узнать состав блюд; способы заготовки, хранения продуктов, приготовления блюд и их потребления; исторически сложившиеся традиции в характере питания; этническую специфичность пищи; праздничные и обрядовые кушанья; нормы и правила этикета питания; предпочтения и запреты и др.;

3. Провести исследование по нахождению старинных национальных рецептов приготовления исконно мордовских блюд в наших семьях и поселке;

4. Приготовить, продегустировать и оценить мордовские национальные блюда.

Объект исследования. Национальные блюда мордвы

Предмет исследования. Рецептурные особенности приготовления отдельных блюд мордвы.

Методы исследования:

1. Теоретические - анализ литературы и интернет-источников;

2. Поисковые - поиск рецептов, беседы с носителями культуры мордвы, легенды;

3. Практические - приготовление, дегустация и оценка традиционных мордовских блюд.

Глава 1. История развития мордовской национальной кухни.

1.1. Мордва. Основные сведения.

Мордва из самых многочисленных фино-угорских этносов. По последней переписи населения мордва составили 845 тысяч человек. И лишь 284 тысячи проживает в Мордовии. Большая часть эрзи и мокши выбрали себе местом жительства Самарскую, Пензенскую, Оренбургскую, Саратовскую, Челябинскую области, Москву и Подмосковье.

Природа Мордовии чрезвычайно разнообразна. Это богатые леса, перемежаемые лесостепью, реки и озера, болота и пески, меловые горы и мягкие очертания черноземных районов. Агроклиматические ресурсы Мордовии благоприятны для развития многих отраслей сельского хозяйства. Тепла достаточно для выращивания озимой ржи, яровой и озимой пшеницы, овса, картофеля, кормовых культур. Эрзя и мокша из века в век умели передавать из поколения в поколение своё мастерство, самобытную культуру. Издревле народ мордвы умели растить урожай ржи и пшеницы. Многие добывались из лесных богатств.

1.2 Национальная кухня мордовского народа.

Основные принципы кулинарного подхода мордовского народа к принципам подбора сырьевого материала, к методам его кулинарной обработки, были связаны в прошлом с религиозными верованиями, обычаями, с условиями особого хозяйствования, с занятием рыболовством и охотой на лесного зверя и птицу. Финно-угорские племена селились по берегам рек, часто переносили свои временные стоянки, за исключением тех, что обосновывались на удобных местах рыбного лова.

Вплоть до XVIII века у мордвы – и угро-финнов в целом – не было огнестрельного оружия и основным хозяйственным правилом было поддержание изобилия природы, крайне бережное отношение к ней, сохранение животного мира.

Практически на протяжении трети любой реки от истоков нельзя было ловить рыбу, бить зверя, уничтожать деревья и даже собирать ягоды и грибы. Так веками сохранялись в Заволжье и Предуралье огромные, непроходимые лесные пространства. Ловить рыбу во время нереста или уничтожать детенышей лесной дичи считалось у язычников угро-финнов тягчайшим преступлением.

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. Изобилие рыбы и дичи, разнообразие их видового состава нашло отражение в особенностях кулинарии финно-угорских народов. Рыба кал (м., э.) 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 варёную, но и тем, что разные виды рыб обладали разным вкусом и приготавливались по-разному, разными методами. Кроме того, можно было по-разному использовать их субпродукты – печень, икру, молоки, жир. Отсюда огромное разнообразие блюд из рыбы. На подбор кулинарного сырья веками влиял и такой фактор, как ограниченность средств лова лесного зверя и птицы. Основными орудиями лова были силки, западни. Поэтому ловили в основном лесную птицу – глухарей, тетеревов, куропаток, а из зверей – зайцев. Крупные звери вроде медведя и даже лося были практически недосыгаемыми, пока не появилось огнестрельное оружие. Медведь и лось поэтому считались священными животными, хозяевами тайги. Они долгое время не подлежали охоте. Национальным мясом у мордвы, марийцев, пермяков была зайчатина. Типично для угро-финской кулинарии и не встречается в других национальных кухнях сочетание в одном блюде мяса и рыбы или даже мяса, рыбы и птицы. Так, например, сурская мордва-эрзя использует птицу и рыбу в одном супе, делая и поныне в исключительно торжественных случаях стерляжью шурьбу на курином бульоне. Традиционная национальная кухня финно-угорских народов не знает жареных блюд. Для национальной кухни типичны лишь отварные или томленные блюда, а точнее – томленные мясо и рыба в сочетании с отдельно приготовленными отварными или пареными (томлеными) овощами (паренки). Продукты животноводства в основном употреблялись для приготовления обрядовых и праздничных блюд. Мясо сиволь сывель (м., э.) в вареном виде как самостоятельное блюдо употреблялось довольно редко. Чаще его использовали в качестве начинки к мучным блюдам. Мясо также употреблялось для приготовления супов (шонгарям, м., ям, э.). 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. Это блюдо готовилось на Рождество. Нутряной жир перетапливали или солили. На нем жарили, добавляли его в первые блюда. Существенное значение в традиционном питании мордвы имели куриные яйца ал (м., э.). Чаще они употреблялись сваренными вкрутую, их клали в пищу как приправу, а также делали яичницу. Особое место яичнице отводилось на молянах. Готовилась она дома или непосредственно на месте моляна на больших заслонках и называлась «мирской». Яйца считались символом плодородия. У мордвы-мокши на свадьбу или к празднованию рождения ребенка готовили жареное мясо с луком – шяняпт. В качестве праздничного и свадебного блюда эрзя употребляла аналогичное блюдо – селянку (жареное мясо и ливер с приправами). В обрядовой пище древней мордвы была и конина, но с принятием христианства она почти вышла из употребления. Из овощей национальными для финно-угорских народов можно считать редьку и репу, из пряных трав – жеруху, хрен, ложечную траву, лук, сарану, борщевик, лесной хвощ (пермский подвид), крапиву. Во многих хозяйствах выращивали капусту, огурцы, картофель, чеснок, морковь, свеклу, репу, редиску, тыкву. Летом и осенью большинство овощей употреблялось в свежем виде. На зиму капуста заквашивалась в больших кадушках, и ее обычно хватало до нового урожая. Со многими блюдами использовался огуречный рассол. До XIX в. большое место в питании занимала репа. Её ели и в вареном виде. Со второй половины XIX в. значительное место в пище мордвы стал занимать картофель модамарь (м., э.). Его обычно отваривали в кожуре, а затем чистили. После этого его толкли, добавляя масло, молоко, сливки. Иногда толчёный или нарезанный картофель обжаривали или тушили в печи. Довольно поздно мордва познакомилась с помидорами. Эта культура заимствована у русских вместе с названием. Грибы – также существенный элемент национального пищевого рациона. Их, как правило, отваривают, реже жарят, но охотнее всего солят, квасят и сушат. Особое место в кулинарии финно-угорских народов занимает использование зерна и каш из него. Мордва и марийцы, тесно связанные с народами Поволжья, предпочитают пшено, хотя перловка, полба и

рожь (чёрная каша) также долгое время считались основным сырьём для приготовления каш – сильно разваренных каш, разжиженных затем водой, маслом или горячим молоком, с добавлением лесных трав и лука. Пшенная каша не только была изысканным блюдом во время свадьбы, крестин, поминок, но с ней был связан и специальный молян-бабань каша (бабья каша), а в эрзянской свадьбе последний день пребывания невесты в доме своих родителей назывался кашадо ярсамо чи (день каши), с которого и начиналась свадьба. По традиции при укладке матицы сооружаемого нового дома хозяин обходил сруб с пшенной кашей, которая символизировала долголетие. На крестины варили молочную пшенную кашу, считавшуюся, как и яйца, символом плодородия. Каждый участник крестин, отведав ее, поздравлял родителей с прибавлением в семье и выражал пожелание новорождённому прожить столько лет, сколько крупинок каши в горшке. Из зерна нового урожая мокшане варили кашу почам. Зерно размалывали, бросали в кипящую воду и варили в горшке до необходимой густоты, после чего сдабривали конопляным маслом и подавали к столу. К кашам и кашицам по характеру пищевого сырья близки и такие блюда, как мучные кисели – овсяный, гороховый, ржаной. Любимое блюдо мордвы – блины пачат (м.), пачалксеть (э.) из ржаной, пшеничной, пшенной, гороховой муки. Обычно блины делались очень толстые. Ели их с молоком, маслом, мёдом. Для того чтобы блины были мягкие и пышные, в тесто добавляли мятый сваренный картофель. Их ели с молоком, маслом, мёдом. В начале XX века они были вытеснены тонкими блинами из пресного теста. Некоторые ритуальные мучные изделия были восприняты мордвой после обращения в христианство. Так, в марте пекли «жаворонки», а в среду на четвертой неделе поста – «кресты», в которые запекали монетки, крестики, угольки, зерна. На Вознесенье делали лепешки, на которые наносили поперечные полосы, что символизировало лестницы. На Масленицу пекли блины. Важное место в питании мордвы занимало молоко лофца (м.), ловсо (э.). Из него делали сыр, масло, творог. Наиболее широко оно использовалось для приготовления кислого молока шапама лофца (м.), чапамо ловсо (э.). В бедняцких хозяйствах его готовили

обычно из снятого кипяченого или топленого молока, которое охлаждали до температуры парного и смешивали с закваской – старой простоквашей. Выдержав молоко в теплом месте до загустения, его выносили в погреб. Кислое молоко ели с хлебом, картофелем, кашами, подавали к блинам. Из кислого молока делали напиток – ирьян, с добавлением соли. Для более длительного хранения из кислого молока делали пресованную массу – кольцягат. Её также могли разбавлять водой или молоком, в этом случае напиток назывался сузмой. Мордва приготавливала сыр двух сортов. В первом случае сыр готовили крутым и жестким. Кислое молоко сливали в холщовый рукав, а затем клали на него гнет. Во втором случае сыр пахтали в крынках, а сверху заливали коровьим маслом, чтобы он всегда был мягким. Из коровьего молока первого надоя после отела мордва-мокша варила разновидность сыра – мичке. Получившуюся после варки твердую застывшую массу с соленым привкусом резали на куски и ели с хлебом. Садоводство было развито слабо, поэтому сладкий стол относительно скромн – в основном в питании использовали дикорастущие растения: калину, черемуху, ягоды, щавель. Их ели свежими, сушили, делали начинку для пирогов. К национальным кондитерским изделиям можно отнести пироги с тертой сушеной черемухой, со свежей калиной (чевчелень-прякат) и пироги с щавелем, слегка подслащенным сахаром или мёдом. Мёд использовался широко (сахар до революции почти не употреблялся). Из безалкогольных напитков был широко распространен квас. Часто употреблялось разведенное водой кислое молоко и пахта. Чай в мордовской деревне получил распространение сравнительно недавно. Заваривали также листья смородины, липовый цвет, душицу и другие травы.

Много обрядовых блюд готовилось к свадьбе. Особо отметим самый большой, главный пирог лукш, который выпекался матерью жениха и отправлялся на угощение родных невесты вместе со свадебным поездом, ехавшим за невестой. Его пекли из кислого ржаного теста или пшеничной муки с начинкой в 7-12 слоёв: нижний слой из пшенной каши, затем из творога, особые слои составляли вареная курица, куриные яйца или яичница и так далее.

Верхушку пирога обязательно украшали выпеченными из пресного теста фигурками птиц, звездочками, веточкой яблони, цветными нитками, лентами и бисером. Хлеб (кши, м., э.) 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. По праздникам готовили лепешки из сдобного теста, замешанного на сметане, масле, яйцах (копша, м., сюкорот, э.). Кроме этого, пекли пироги с разнообразной начинкой (перякат, м., прякат, э.): овощной, мясной, ягодной, из каш и т.п. Будничное питание крестьянства в было однообразно и бедно, особенно во время частых постов. Лишь в воскресные дни и в большие праздники пищу старались разнообразить: пекли блины, пироги. Пищу принимали три раза в день. Завтрак по объему мало чем отличался от обеда. Обычно к завтраку варили суп и картофель, кисели, салму. Обед состоял из щей или супа, каши. На ужин ели, подогревая, оставшиеся блюда от обеда или варили картофель. Пищу готовили на весь день утром в печи, которую топили один раз. Варила пищу свекровь, а в больших семьях ей помогали остальные женщины. В обязанности снох входило обеспечение кухни дровами и водой. Обычно трапезы совершались всей семьей, за общим столом.

1.3 Связь мордовской кухни с обрядами мордвы.

Традиционная система питания служит одним из источников изучения не только истории народа, но и функционирования культурного наследия этносов в наше время.

Традиционная мордовская кухня зависела от продуктов, получаемых в хозяйстве, и обуславливалась основными занятиями народа: земледелием и животноводством. Мордовская пища отличается оригинальностью приготовления блюд, их вкусовых качеств и оформления, богатством национальных традиций, уходящих вглубь веков. Длительное время у мордвы сохраняются ее национальные формы: состав блюд; способы заготовки, хранения продуктов, приготовления блюд и их потребления; исторически сложившиеся

традиции в характере питания; этническая специфичность пищи; праздничные и обрядовые кушанья; нормы и правила этикета питания; предпочтения и запреты, и многое другое. Мордва пользовалась глиняной и деревянной посудой. Возможно, это и придавало блюдам необычный вкус. Позднее на смену керамической идёт металлическая и стеклянная домашняя утварь. На полях сеяли рожь, просо, ячмень, овес, пшеницу, просо, сажали картофель. В огородах выращивали репу, редьку, капусту, морковь, свеклу, тыкву, огурцы, лук, чеснок и др. Набор выращиваемых культур к концу XX в. практически не изменился, появились новые культуры, такие как помидоры, кабачки, баклажаны, фасоль, болгарский перец и др.

С глубокой древности мордва употребляла в пищу хлеб(кши).

Хлеб занимал важное место в системе традиционного питания мордовской семьи. Он играл основную роль в обрядах, семейных торжествах. С хлебом и солью встречали добрых гостей, отправлялись сватать невесту, предсказывать судьбу. С хлебом связывались все основные магические свойства пищи, в первую очередь обеспечение плодородия. Хлеб считался также символом здоровья, благоденствия. Поэтому над ним молились о счастье и здоровье новорожденного во время обряда кшинь озондома (м.), кшинь ознома (э.) - моления над хлебом, устраиваемом в день рождения младенца. Горбушку от этого хлеба клали рядом с ребенком, считалось, что она предохраняет от сглаза. В настоящее время этот обряд уже не совершается. Повитуха поднимала над столом каравай и произносила следующие слова:

Пусть будет счастлив ребенок,
Вырастет большим,
Найдет себе пару.

Хлеб присутствовал практически на всех этапах свадебного цикла: хлебом - солью благословляли молодых родители жениха и невесты; каравай клали в сундук с приданым; им трижды касались головы молодой во время обряда наречения ее новым именем.

Чаще хлеб выпекался из ржаной муки, а по праздникам - из пшеничной.

В прошлом его пекли с добавлением лебеды. Например, если в тесто для хлеба добавлялась лебеда, то его называли марчонь кше, а если добавлялся тертый картофель то называли модамарень кше. Повсеместно делали «тюрю» из остатков хлеба, корочек, сухарей, покрошив их в квас, молоко или простоквашу.

Помимо хлеба выпекались разнообразные изделия, составлявшие повседневную, праздничную и обрядовую пищу: пироги, пышки, лепешки, ватрушки и др. Пироги (прякат) выпекали преимущественно из дрожжевого теста различной формы (открытые и закрытые) и с разной начинкой: овощной (свекла, морковь, картофель), мясной, грибной, рыбной, ягодной (брусника, земляника, калина, малина), а также с использованием круп и творога.

На моление в честь повивальной бабушки «буламань-молян» дети, которым повитуха помогала появиться на свет, приносили ей пироги с пшенной кашей и маком, а также два ситных каравая. Подойдя к ее воротам, мать вместе с детьми пели:

Молись, матушка,
Станем к тебе ходить,
Станем помногу носить
Хлеба да соли,
Свинины да пива,
Пирогов, караваев

В качестве ритуальной пищи широко использовались блины. Они были неотъемлемым элементом масляничных обрядов. Для встречи весны пекли блины в виде сороки (сязьган пачат). Перед тем, как выйти на пригорок, старуха брала один из блинов, мазала его маслом и напевала песенку:

Чикор, чикор, сорока,
Я тебя намажу маслом,
Намажу гладкие перья,
Чтоб они лучше блестели,
Провожая тебя на пригорок
Вместе со снохой на каток.
Там спой моей снохе
Свою сорочинскую песню.

Блины являлись обязательной пищей мордовской свадьбы. Ими потчевали подруг невесты, приходивших к ней помогать готовить свадебные подарки, угощать участников обряда, посвященного осмотру хозяйства жениха - кудонь

ванома (дом глядеть). В большом количестве их привозили с собой сами поезжане. До настоящего времени сохраняется обычай, согласно которому на второй день свадьбы молодая должна была печь блины. Ее кулинарные способности оценивали присутствующие гости. В этот же день ее представляли умершим предкам мужа, которым она преподносила различные дары, в том числе и блины, при этом приговаривали: «Прадеды и прабабушки, да будет ваше благословение! Вот мы взяли сноху - полюбите ее... Вот ее дары - почеты... Вот напекли для вас блинов...».

В семейных обрядах мордвы использовались небольшие лепешки из пресного теста. Так, перед первым укладыванием ребенка в колыбель, бабушка со стороны матери клала в ее изголовье специально испеченные лепешки. При их печении она приговаривала: «Пахарем пусть будет», - если родится мальчик, а при рождении девочки - «Пряхой пусть будет» .

Лепешки использовались и в свадебной обрядности. Один из обрядов, так и назывался сукоронь ознома (моление лепешек). Обычно оно происходило на третий день свадьбы. Невеста вынимала из своего сундука полотенце (иные скатерть), большую чашку с лепешками, принесенными ей накануне отъезда родственниками, которую ставили на стол. Обращаясь к богам, молились со словами: «Хранитель дома серебряный! Вот взяли мы молодушку - полюби ее, чтобы она ходила по твоему дому. Вот тебе дары ее (указывает на скатерть и полотенце), чтобы руки ее поднимались для пряжи, чтобы по вечерам поздно ложилась, по утрам рано вставала». По окончании моления лепешки делили на кусочки и раздавали всем присутствующим».

В качестве праздничного и свадебного блюда эрзя готовили селянку (жареное мясо и ливер с приправами).

Говядину, баранину и свинину заготавливали впрок несколькими способами. Один из древних способов — сушка. Предварительно отваренное мясо сушилось в печи или на солнце. Применялись и соления. Не отделяя мясо от костей, его закладывали в кадущку кусками весом от 1 до 1,5 кг и пересыпали солью.

Солили также свиное сало впрок и коптили ветчину. Хранили мясо в замороженном и копченом виде.

Существенное значение в традиционном питании мордвы имели куриные яйца (ал). Яйца пользовались у мордвы особым почетом. Они обычно шли на продажу. Кроме того, из них готовили обрядовую еду, ими кормили детей, угощали гостей, приносили в качестве лакомства детям. У мордовского населения известны печеные, вареные всмятку и вкрутую яйца. Готовили яичницу с молоком. Они также были в качестве приправы в суп, к картофелю, рыбе и т. д.

Заметное влияние на повседневную и празднично-обрядовую пищу мордвы оказала христианская религия. Большинство мордвы и в настоящее время соблюдает посты в течение всего года. Как и в прошлом, в настоящее время во время поста частыми блюдами на столе являются постный суп, кисель, хлеб, каша, вареные и сырые овощи (отварной картофель с маслом, соленая капуста), т. е. в основном растительная пища. Рыбу же можно есть только в период некоторых праздников (Вербное воскресенье, Благовещение, Преображение и др.). Посты, как правило, соблюдают пожилые люди, хотя в последнее время это явление отмечается и среди молодежи.

Глава 2. Изучение мордовских национальных блюд.

2.1. Составление семейных рецептов приготовления мордовских блюд.

Уже несколько поколений в наших семьях передаются рецепты приготовления блюд старинной мордовской кухни. Мы часто готовим различные мордовские блюда. Некоторые из них являются повседневными, некоторые готовятся по праздникам или каким-то особым случаям и событиям. В своей работе мы рассмотрели некоторые из них и составили для себя сборник рецептов мордовских блюд.

Особое место среди традиционных кушаний мордвы поселка Приморский занимает рыба. Это связано с тем, что мы проживаем на берегу Волги.

В поселке существует легенда, рассказала нам ее Горбункова Валентина Никитична, коренная жительница. Когда-то, очень давно, когда еще не была построена платина, эти места славились большим количеством ценной рыбы: стерлядь, осетр, белуга. Эта рыба любила чистую воду. Когда весной Волга разливалась, образовывались озера, в которых рыбы было очень много. Девушки, женщины, возвращаясь домой с полей, снимали с головы платок и просто зачерпывали им рыбу, приносили домой и готовили. Валентина Никитична еще девочкой, со своими подружками «в заливных лугах рыбу и раков ловили «голыми» руками».

Важное место среди традиционных кушаний занимает **Цебярь шурьба (уха добрая)**. Мелкую речную рыбу очищают, потрошат, удаляют жабры, промывают, заливают водой и варят до готовности, затем ее разминают, бульон процеживают и снова ставят на огонь. В кипящий бульон кладут куски крупной речной рыбы, лук (целые головки). Незадолго до готовности добавляют соль, черный перец, лавровый лист. При желании уху готовят с картофелем. **(Приложение 1)**

К этой ухе выпекается домашний хлеб.

Мордовский хлеб и выпечка — это предмет для целого исследования, так много печет этот народ. **Хлеб (кши)** — основа питания. Его до сих пор стараются печь дома, из чистой ржаной муки. Хлебу отводилась большая роль во всех обрядах: свадебных, похоронных, календарных. В современных условиях он выпекается в хлебопечке из пшеничной муки.

Еще одним любимым блюдом семей нашего поселка является **дрожжевой пирог с рыбой и рисом**. Этот пирог обязательно пекут на все торжества и праздники. Особенностью его является то, что рис, лук и рыбу в пирог кладут слоями и в сыром виде. Получается очень вкусно. Рис доходит до готовности при выпечке пирога, пропитываясь ароматом лука и рыбы. Этот пирог принято есть, запивая молоком, можно и чаем. **(Приложение 2)**

Также часто по утрам в выходные дни готовят омлет с рыбой. **(Приложение 3)**

2.2 Приготовление мордовского блюда.

В рамках исследования мы самостоятельно попытались приготовить национальные блюда наших семей. Конечно нам помогали мамы и бабушки. И вот, что у нас получилось.

Цебярь шурьба (уха добрая). Мелких карасей очистили, потрошили, удалили жабры, залили водой и сварили до готовности. Затем ее размяли, бульон процедили и снова ставили на плиту. В кипящий бульон положили куски крупной рыбы (судака), лук (целые головки). Незадолго до готовности добавляют соль, черный перец, лавровый лист. Мы приготовили уху с картофелем. Данное блюдо готовится в семье Минаевых в дни семейных торжеств.



Дрожжевой пирог с рыбой и рисом. В подогретую простоквашу добавляется соль, сахар, дрожжи и яйцо. Замешиваем тесто и ставим на растойку на 2 часа. Рис промыли. Судака очистили, избавились от кожи и костей, порезали на кубики. Также кубиками порезали лук. Раскатали тесто, положили в форму для запекания. Слойми выложили рис, лук и рыбу. Поперчили и посолили. Сверху положили кусочки сливочного масла и закрыли вторым слоем теста. Выпекали 50 минут при 200 градусах. В семье Явкиных пирог обязательно готовится на свадьбы и дни Рождения.



Омлет с рыбой. Берем речную рыбу, у нас сазан. Удаляем кости и чешую, промываем. Режем на крупные куски и обжариваем на масле сливочном до золотистой корочки с двух сторон. Солим и перчим. Затем в молоко добавляем яйцо, чуть-чуть соли и соды, взбиваем. Рыбу заливаем смесью и ставим на 15-20 минут в духовку. Этот омлет готовят в семье Стеценко на дни рождения и второй день после свадьбы.



Заключение.

При выполнении работы мы удостоверились, что мордовская кухня в своей основе всегда здоровая, она не терпит острых специй. Она натуральная, в основе своей растительная, молоко употребляется большей частью сквашенное; яйца готовят вкрутую; масло не топят. Обычны подливы из сметаны, кислого молока. В структуре питания мордвы, основу питания составляли и в настоящее время составляют продукты земледелия. Существенно обогащается пищевой рацион за счет продуктов животноводства, рыболовства, охоты, пчеловодства и собирательства. По своему пищевому сырью традиционная мордовская кухня весьма несложна, но ныне относительно труднодоступна: красная рыба, икра, речная рыба, зайчатина; лесные ягоды: брусника, земляника, черника, клюква, куманика, водяника, морошка; грибы; дичь: глухари, тетерева, куропатки, рябчики; мед, лесные травы.

Практическая значимость. Нельзя сказать, что в настоящее время традиционные пищевые продукты и национальные блюда ушли в прошлое. Более того, наблюдается тенденция к возрождению лучших блюд мордовской кухни.

Национальная кухня, можно сказать и в наше время сохраняет свои традиции. Многие из блюд и в наши дни остаются главными в семьях.

Список литературы.

1. Арсентьев Н. А. Мордовия в истории России: дорогами тысячелетия. Саранск: Издат. центр ИСИ МГУ им.Н.П. Огарёва, 2012. -596с.
2. Корнишина Г.А. Традиционные обычаи и обряды мордвы. Исторические корни, структура, формы бытования. Саранск: Мордов. пед. ин-т, 2000. -150 с.
3. Кушать подано: Кухня народов Поволжья. / Сост. Т.И. Соколова. Чебоксары: Чуваш, кн. изд-во, 2000. - 127 с.
4. Мокшин Н. Ф. Этническая история мордвы XIX—XX века. Саранск: Мордов. пед. ин-т, 1977. -230 с.
5. Мордва // Народы России. Атлас культур и религий. — М.: Дизайн. Информация. Картография, 2010. — 320 с.
6. <http://idelion.ru/mordva>
7. <http://finugor.ru/node/861>
8. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

Приложение 1.

Щебень шурьба (уха добрая)

Рыба мелкая речная (карась, ерш, пескарь) 100, рыба крупная 125, лук репчатый 35, лист лавровый, перец, соль.

Мелкую речную рыбу очищают, потрошат, удаляют жабры, промывают, заливают водой и варят до готовности, затем ее разминают, бульон процеживают и снова ставят на огонь. В кипящий бульон кладут куски крупной речной рыбы, лук (целые головки). Незадолго до готовности добавляют соль, черный перец, лавровый лист. При желании уху готовят с картофелем.



Приложение 2.

Дрожжевой пирог с рыбой и рисом.

Ингредиенты :

Дрожжевое тесто

- Мука пшеничная— 5 стак.
- Сахар— 40 г
- Яйцо куриное— 2 шт
- Дрожжи(11г) — 1 пач.
- Соль— 10 г
- Простокваша— 360 г

Начинка

- Рыба(Филе рыбное 800 г) — 2 шт
- Рис— 100 г
- Масло сливочное— 30 г
- Перец черный— 1 г
- Соль— 10 г
- Лук репчатый— 2 шт



Приложение 3.

Омлет с рыбой.

Состав

филе рыбное - 200-300 г (судак, сазан),

яйца - 1-2 шт,

мука (по вкусу)

соль

молоко - 0,5 ст.

перец



Приготовление

Рыбное филе вымыть и обсушить салфеткой. Филе разрезать на порционные кусочки и каждый кусок посолить и поперчить с двух сторон.

В мисочку разбить 1-2 яйца и взбить их вилкой, смешав со щепоткой соли + чайной соды на краешке ножа, добавлять понемногу молоко 0,5 ст., продолжая взбивать до полного смешения. Залить полученной смесью жареную рыбу. Поставить в духовку на 15-20 минут. Запечь до золотистой корочки.

Фотографии с праздника



