Содержание

Введение

1.Национальная кухня мордовского народа. Из истории…

1.2. Рассказы моей бабушки.

2.Блюда национальной кухни мордовского народа в моей деревне.

 Выводы

Литература

**Введение**

Я родился в самом красивом, необъятном уголке моей страны в республике Башкортостан Кармаскалинском районе селе Ильтеряково. Наше село состоит из двух частей. Раньше, в военные и послевоенные 1941-1945 годы, на этом месте располагались две деревни, которые разделял маленький овраг: Ильтеряково и Андреевка. В деревне Ильтеряково жили чуваши, а в Андреевке – мордва. Несмотря на различия в нации жители деревень жили и живут в мире и согласии, как одна семья. В начале 21 века, по каким-то причинам, две деревни объединили одним названием Ильтеряково. И теперь мы говорим чувашская сторона и мордовская сторона.

Я живу, расту и воспитываюсь в мордовской семье. .В мире и согласии живем 4 поколения. Наша семья крепкая, дружная, религиозная, соблюдающая все традиции, обычаи, обряды и нравы нашего мордовского народа.

Почти каждый месяц наша бабушка собирает у себя дома гостей: детей, внуков, бабушек, своих подружек на посиделки, народные праздники и, как всегда, готовит очень много вкусного и интересного.

Я очень люблю бывать на таких мероприятиях и лакомиться разными вкусными блюдами, которые готовит бабуля.

Поэтому мне стало интересно больше узнать о национальных блюдах мордовского народа в нашей деревне.

**Объект исследования**: национальная кухня мордовского народа в селе Ильтеряково.

**Актуальность:** плох и невежественен тот народ, который не чтит и не помнит своих обычаев и традиций.

**Гипотеза:**  если я больше узнаю о национальной кухне своего народа, я смогу помочь своей маме, бабушке в приготовлении блюд, поделиться секретами приготовления со своими одноклассниками, друзьями, в будущем передать эту ценность моим детям, внукам, лучше узнать историю народа, его самобытность.

**Цель работы:** побольше узнать об особенностях национальной мордовской кухни моего села и сохранение традиций предков.

**Задачи:**

- изучить литературу о национальной мордовской кухне;

- выяснить, из каких продуктов готовили и готовят блюда;

- узнать у моей прабабушки, какие блюда готовили раньше, готовят сейчас;

-записать названия блюд мордовской кухни;

- провести среди одноклассников анкетирование;

- проанализировать полученный результат;

- выбрать и приготовить одно блюдо национальной кухни.

**Методы:**

- изучение интернет сайтов о национальной кухне мордвы;

- беседа с моей прабабушкой, бабушкой;

- приготовление блюд по старинным рецептам;

- анкетирование;

**1.Национальная кухня мордвы. Из истории…**

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

В течение столетий вырабатывались определенные традиции, связанные с набором и технологией приготовления блюд. Подспорьем в питании служили и служат продукты собирательства, рыболовства, охоты и пчеловодства. В лесах и оврагах, на лугах собирали грибы, орехи, малину, щавель, землянику, хмель и другие дары природы. К наиболее древним агрикультурам, которые традиционно возделывала мордва, относятся полба, овес, ячмень, гречиха, рожь, пшеница, горох, чечевица. Из овощей в разное время в мордовскую кухню входили капуста, огурцы, лук, чеснок, редька, репа, морковь, свекла, тыква, помидоры, перец, редис. Летом и осенью большинство овощей употреблялось в свежем виде. Лук составляет любимую национальную приправу и даже пищу мордвина. На зиму капуста заквашивалась в больших кадушках.

 Со второй половины 19 века распространился картофель, названный мордвой «земляным яблоком»- мода царь. Картофель обычно отваривали в кожуре, а затем чистили. После этого его толкли, добавляя масло, молоко, сливки.

Основой рациона мордвы является мясо. Язычество и последующая христианизация мордвы не ставили никаких запретов на употребление свинины, так что местные жители с удовольствием ели и едят не только мясо, но и сало — соленое, копченое, отварное, а также добавляют его и в другие блюда, например, в каши.

Особое место в кулинарии  занимает использование  зерна и каш из него. Мордва предпочитает пшено. Варили каши с добавлением масла, молока, лесных трав и лука.

Среди  традиционных кушаний была и лапша. Её готовили из муки и крахмала на воде или молоке.

Существенное значение в питании мордвы имели куриные яйца. У мордвы яйца считались символом плодородия. Самые вкусные яйца приготавливались в печке.

Большое место в системе традиционного питания мордвы занимал хлеб – кши, преимущественно черный, ржаной. Его пекли из кислого теста, сажая в горячую печь на капустных листьях деревянной лопатой. Хлеб мордва употребляла в пищу с глубокой древности. Хлебу отводилась большая роль во всех обрядах: свадебных, похоронных, календарных.

Также пекли пироги с начинкой из грибов, яблок, ягод, мятого картофеля, капусты…а еще блины, которыми не обходились ни одни праздники.

**1.2.** **Рассказы моей бабушки**

Мне захотелось продолжить исследование и выяснить у своей бабушки – что они готовили в деревне много лет назад.

Мою бабушку зовут Татьяна. Ей 65 лет. Родилась и жила она в деревне Андреевка.

Бабушка рассказала мне, что питались они довольно хорошо для того времени: отваривали картофель в мундире, а затем толкли со свиным жиром. Картошку ели с огурцами или с капустой. Пили летом скисшее молоко, квас, позу. Пекли открытые пироги с начинкой из конопли. Часто варили кашу (любимой была пшённая ). Зимой изредка ели мясо. Очень любили и часто делали на праздники – холодец- студень. На зиму Зимой, хоть немного, готовили солёные огурцы, квашеную капусту в деревянных кадках и мочёные яблоки. Часто, в том числе и на праздники, пекли блины (из пшённой или пшеничной муки).

**2.Блюда национальной кухни мордовского народа в моей деревне.**

Мне стало интересно насколько мои одноклассники знают о тех национальных блюдах мордовского народа нашего села. Чтобы узнать об этом, я провел среди 1-4 классов анкетирование.

Были заданы такие воросы:

-Какие национальные блюда нашего народа ты знаешь?

-Какие из перечисленных блюд готовятся традиционно в вашей семье?

 *Щи с курицей из свежей капусты, суп из крахмальной лапши, лапшовник, цемарт,пештинет,сухарник, блины, каши.*

Из 15 учащихся на первый вопрос ответили все: щи, *пъяньти, блины, лапшовник,уха.*

На второй вопрос в основном ответили, что дома часто готовят щи, блины, каши.

Я решил записать рецепты нашего мордовского народа нашей деревни и поделиться ими с одноклассниками, а также мне это пригодится в будущем.

*1.Щи с курицей из свежей капусты:* в кипящий куриный или любой мясной бульон кладут нашинкованную капусту и картофель, нарезанный дольками, и варят до готовности. В конце варки заправляют луком и морковью, спассированными на сливочном масле. При подаче подают дольку чеснока.

*2.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.

*3.Суп из крахмальной лапши.* Картофельный крахмал разводят в молоке, добавляют яйцо, сахар, соль, перемешивают и выпекают на сковороде в виде тонких блинов. Охлаждают их, нарезают соломкой и подсушивают. В кипящее молоко всыпают подготовленную крахмальную лапшу, добавляют соль, сахар. В готовый суп кладут сливочное масло.

*4.Пъяньти.* Говядину (грудинку, лопатку) разрезают кусочками по 50 г, обжаривают на сковороде, перекладывают в кастрюлю, заливают сметанным соусом с чесноком и тушат до готовности. Варят, помешивая, 8–10 минут, затем заправляют солью и тертым чесноком.

*5.Тувонь сывель максо марто (печень, жаренная со свининой)*. Свинину и печень нарезают брусочками и обжаривают до готовности, добавляют пассированный лук, солят и перчат. Подают с жареным картофелем.

*6.Цемарт:* для приготовления этого блюда следует замесит тесто как для пельменей: вода, яйца, мука и соль. Для начинки взять сало с прослойками мяса. Сало-мясо нарезать маленькими кусочками. Отщипнуть от теста кусочек и в это тесто положить сало-мясо. Сформировать шарик, «цемара» варится в кипящей воде, как пельмени. Подается блюдо с бульономзаправленным кислым молоком.

*7.Сухарник:* для сухарника нужны следующие ингредиенты: сухари пшеничные из белого хлеба, молоко, яйца, соль и сливочное масло. Сухари поджарить в печи до золотистого цвета. Молоко взбить с яйцами и солью. Сухари выложить в чугунок, залить молочно-яичной смесью и положить в печь. После приготовления залить блюдо топленым сливочным маслом.

*8.Лапшовник –* готовится по технологии сухарника. Лапша отваривается и промывается.Затем лапша заливается молочно-яичной смесью. Перед подачей заливается топленым сливочным маслом.

*9.Пештинет-* готовится из песочного теста, разрезаются разные фигуры животных. Печется в печке.

*10.Поза -* напиток из ржаной муки и сахарной свеклы.

*Блины -*  готовятся из различной  муки: овсяной, гречневой, пшеничной, ржаной. Они являются традиционным кушаньем мордвы. Блины получаются толстыми и очень вкусными. Их едят с молоком, маслом, мёдом

Вообще, мордовские блины отличаются от русских дополнительным содержанием какой-либо муки, отличной от пшеничной и большим количеством яиц. Если русские блины готовятся исключительно на пшеничной муке, то мордовские могут включать в себя пшённую или гречневую муку.

Но многие блюда чаще готовились и готовятся на определенные праздники.

 На крестины варят молочную *пшенную кашу*, как символ плодородия. Каждый участник крестин, отведав ее, поздравляет родителей с прибавлением в семье и выражает пожелание новорожденному прожить столько лет, сколько крупинок каши в горшке.

На свадьбу всегда готовят *Лукши* – самый большой и главный пирог в 7-13 слоев, который дарят молодым с пожеланиями счастья, добра, благополучия, здоровья и семейного богатства.

На рождество любимое лакомство детей *пештинет*. Его раздают детям во время колядок.

 **2. Выводы**

Я познакомился с многообразием национальной кухни мордовского народа моей родины. Узнал много интересного и полезного о традициях, культуре моего народа. 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.

Несмотря на современный век наши бабушки не забывают культуру , традиции, обычаи своих предков. На их примере, мы, молодое поколение, учимся любить, ценить самое главное – ценности своего народа.

**Литература**

1. История и культура мордовского края : учеб. для вузов / В. М. Арсентьев, Н. М. Арсентьев, Э. Д. Богатырев ; Издательский Центр ИСИ МГУ

 им. Н. П. Огарева. Саранск, 2008.

2. Мордва. Историко-культурные очерки. — Саранск, 1995.

3. Энциклопедия Мордовия

4. Мордовский народ в истории и культуре Российского государства. Мордовское книжное издательство,Саранск, 2012г.

5. Интернет-источники.