

**ММБУК «Централизованная библиотечная система
муниципального района «Агинский район»
Судунтуйская библиотека-филиал**

Бурятская кухня

**Выполнила
зав.библиотекой-филиалом
Махазагдаева Ц.Ц.**

О, бурятское гостеприимство!

*Буряты аарсу любят очень,
Тараг, кумыс и хурэнгэ,
А также сыр домашний,
творог,
Сметану, сливки и ээзгэй,
И пенки любят и уураг,
И саламат в горячем масле,
И чай зеленый с молоком,
И шаньги золотом горящие.
Еда вкусна, чиста, здорова
На много лет вперед готова.*



Сагаан һараар! Сагаалганаар!



Традиционная кухня



Бурятская кухня – это самые экологически чистые ингредиенты, по возможности используется минимум приправ, все только натуральное и полезное, без химии, консервантов и усилителей вкуса. Буряты издавна занимались скотоводством, поэтому в их рецептах преобладают продукты животного происхождения. За счет этого все блюда очень сытные и калорийные.

Саламат



- Саламат-(шанаһан зоохэй) –одно из древнейших блюд бурятской кухни. Вкус у саламата очень необычный. Это блюдо питательно и калорийно.

Чай зеленый с молоком



- Чай зеленый с молоком-
- Подобно монголам, буряты пили зелёный чай, в который наливали молоко, клали соль, масло или сало.

Уураг



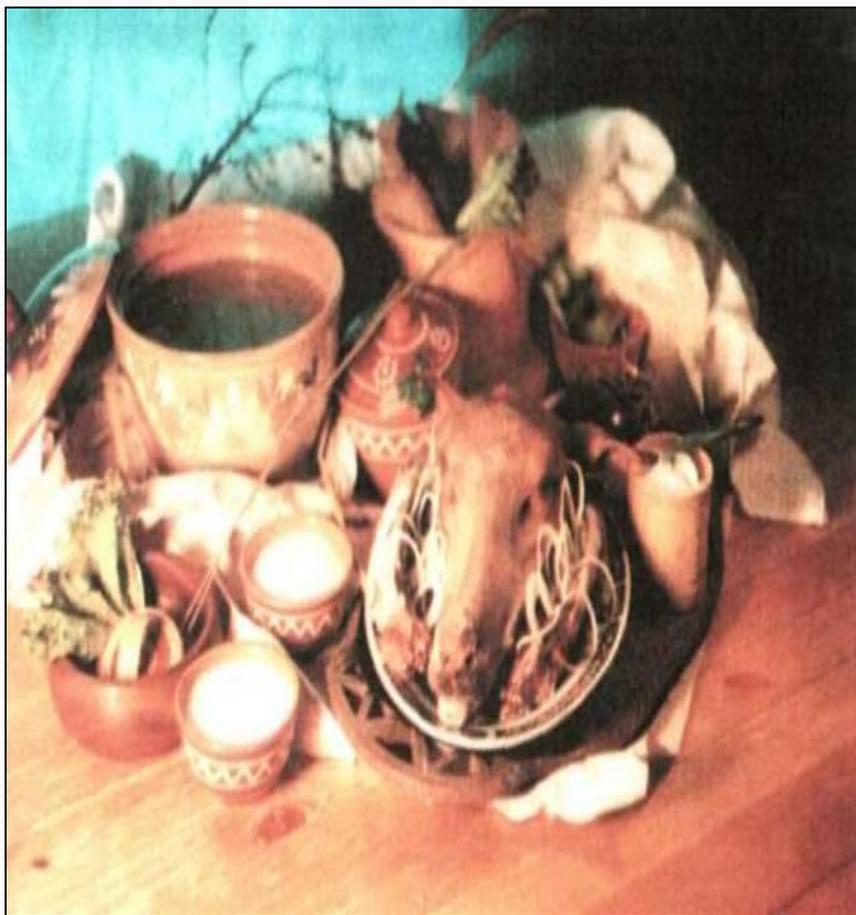
- Уураг (молозиво) – особый состав молока после отела коров в течение недели. Уураг хорош с топленным сливочным маслом к зеленому чаю с молоком. На 1 литр молозива 200г. муки. Соль по вкусу.

Аарса



- Молочный напиток аарса- сытный жаждоутоляющий напиток, обладает диетическими свойствами.

Бухэлеэр



- Бухэлеэр- отварное мясо крупными кусками и бульоном, заправленный разными специями.



- Творог-Для приготовления творога в домашних условиях молоко кипятят, затем быстро охлаждают до комнатной температуры. В охлажденное молоко вводят закваску, в качестве закваски можно использовать сметану, кефир, прокисшее молоко. Заквашенное молоко перемешивают, закрывают крышкой и ставят в теплое место. Для ускорения процесса заквашивания молоко можно подогреть .

Молоко



- Молоко считается символом сытости и благополучия. Молоко –самый почитаемый, питательный продукт. Этот продукт справедливо называют напитком здоровья.

Урмэн



- Кипяченая сметана-урмэн-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).

Шаньга



Бурятская шаньга- 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).

Мясная колбаса



- Толстую кишку промывают, выворачивают, скоблят, вновь промывают, начиняют фаршем и перевязывают через каждые 10–15 см, чтобы не вытек сок. Затем колбаску варят в течение 20–25 минут. Подают горячей. Фарш готовят так: говядину вместе с репчатым луком и говяжьим жиром пропускают через мясорубку с мелкой (паштетной) решеткой, добавляют муку, холодную воду, соль.
- *На 1 м толстой кишки – 1 кг фарша: говядина 850, жир говяжий 200, лук репчатый 100, мука 15, вода 130, перец молотый черный, соль.*

Блины



ТОГООНОЙ БЭЛИНЫ (Блинчики по-бурятски)

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 (гуламта) на открытом 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.



- **КЕФИР** относится к кисломолочным продуктам, которые действуют общеуспокаивающе на человека, расслабляют и снимают напряжение. Очень сильным антисептиком, который содержится в кефире, является молочная кислота. Она возникает в процессе молочнокислого брожения продукта в период его приготовления. Кислая среда, которую образует кефир в желудке, способствует отличному усвоению витамина D, железа и кальция, улучшает пищеварение и усвоение всех питательных веществ.

Простокваша



- **ПРОСТОКВАША** переваривается всего за 50-60 минут, а кисломолочные бактерии заселяют микрофлору кишечника и способствуют её нормализации. Кроме этого, они способствуют выработке витаминов и антибиотиков, подавляющих рост микробов - возбудителей всевозможных болезней желудочно-кишечного тракта.

Суп лапша по бурятски



- Баранью грудинку рубят на куски весом 30–40 г, заливают холодной водой и варят на слабом огне до полуготовности. Затем кладут морковь, петрушку, репчатый лук и продолжают варку. Подготовленное пресное тесто раскатывают в пласт, нарезают лапшу, отваривают ее до полуготовности, отцеживают и в таком виде вводят в бульон за 10 минут до готовности. При подаче посыпают мелко нашинкованным сырым репчатым луком.
- Баранина 200, мука 70, яйцо 1/5 шт., лук репчатый 50, морковь 20, петрушка 10, соль.

Кровяная колбаса



- Кровяная колбаса. Толстую кишку тщательно промывают, начиняют фаршем и варят колбасу в течение 20 минут. Фарш готовят из крови, молока, мелко нарезанного репчатого лука и жира.

Позы



**Кто поэмы не ел, тот не знает тогда:
Что поэмы - вкуснейшая в мире еда!
Лучше супов, и котлеток, и гречки,
Лучше борща, что готовился в печке,
Лучше десерта: халвы и шербета,
Лучше тортов, пирогов и омлета,
Булок французских крутого замеса...
Лучше всех в мире деликатесов!
Поэмы не только восточное блюдо-
Все его любят и рады, как чуду!
Поэмы давно уж не просто еда -
Дружбы народной пример навсегда!**



Приятного
аппетита!