

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»  
(ФГБОУ ВО «ВСГУТУ»)  
Кафедра «Технология продуктов общественного питания»

## Традиции и культура питания

# ***Киргизская кухня***

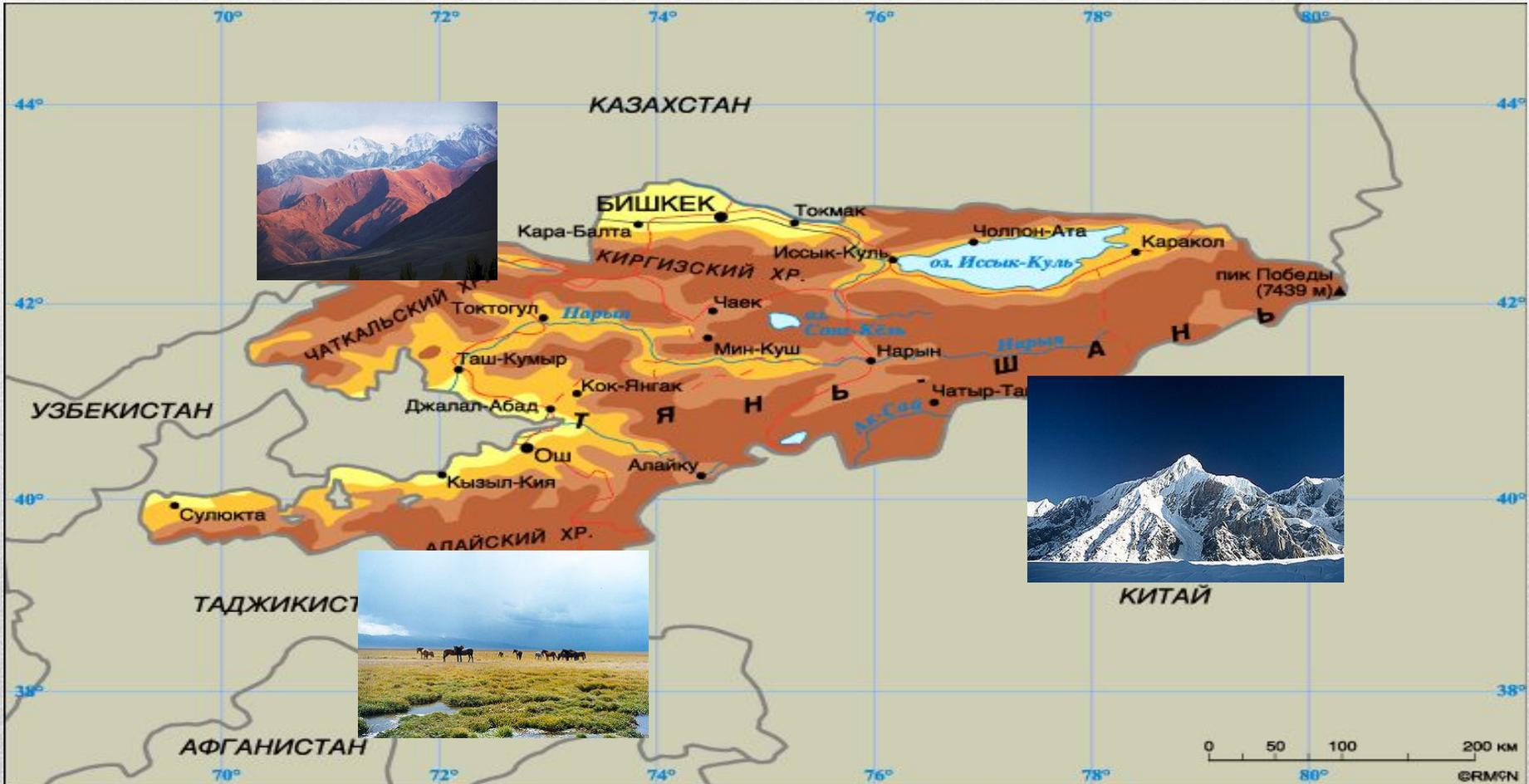
Выполнил:  
Афанасьев С. ЗУ 2105  
Проверил:  
Дамнянова Н.Ж.

Улан-Удэ 2017г

- Национальная кухня киргизского народа. По технологии и ассортименту продуктов ей очень близки кухни других тюркских кочевых народов. Некоторые различия имеются на юге и севере страны.
-



# Расположение



- Различия в традиционных блюдах и вкусах северных и южных киргизов обусловлены территориальной разобщённостью и соседством с разными народами. Так, в северных областях главным праздничным блюдом является бешбармак — мелко накрошенное отварное мясо с лапшой, в то время как на юге более популярен плов, заимствованный по-видимому у оседлых азиатских народов. Есть различия и в чайных предпочтениях. На севере популярен чёрный чай с молоком, сам чай заваривается русским способом, популярны и русские самовары. На юге молоко в чай не добавляют, традиции чаепития сходны с узбекскими, популярен зелёный чай.
-





- Киргизскую кухню невозможно представить без хлеба и мучных блюд. Хлеб и его выпечка также различается в зависимости от региона. На юге хлеб в виде лепёшек выпекают в тандырах.



- На севере для выпечки хлеба популярны печи прямоугольной формы, сам хлеб получается также прямоугольной формы. Мучных блюд и изделий множество: кульчетай, оромомо, манты, кесме, боорсок, жаткан тёо, второе блюдо, каттама, май топоч и др.



The image shows the interior of a traditional brick tandoor oven. The walls are made of reddish-brown bricks, some of which are decorated with circular patterns. A fire is burning at the bottom, with bright orange and yellow flames. The lighting is warm and focused on the interior of the oven.

Колоколообразный тандыр  
обмуровывают кирпичом. Внутри  
разводят огонь, и после того как  
стенки раскалятся, приступают к  
выпечке лепешек.



**Лепешки с луком**



*Лакомкам.ру*

**Патыр**



**Лепешки с зирой**



© UNICEF/Uzbekistan - 2006

**Лепешки с маком**

- Мясо занимает особое место в национальной киргизской кухне. По случаю торжеств, семейных праздников и поминок полагается зарезать барана и/или другую скотину. Кроме баранины и говядины популярны также конина и мясо яка, причём блюда из конины высоко ценятся и считаются деликатесными. В горных районах охотники добывают и дичь. Национальные способы приготовления и консервации мяса у киргизов разные и обусловлены кочевыми условиями. Мясо в большинстве случаев готовится отварное. Туша барана разделяется ножом без применения топора. Мясо закладывается в казан и варится в воде без добавления овощей. Каждая кость с мясом имеет своё назначение и подаётся гостям индивидуально, согласно статусу гостя.
-



- Молоко наряду с мясом также очень характерно для киргизской кухни. Молоко используется и в чистом виде, и в виде молочных продуктов — каймак, айран, курут, кумыс, быштак (творог), сары май (топлёное масло) и др. Чаще всего используется коровье молоко, а для кумыса кобылье.



**Излюбленное национальное блюдо – знаменитый плов.**

**В киргизко кухне существуют десятки различных способов приготовления плова.**





Ну что, мой друг, узнать готов  
Как создается настоящий плов?

## *Ингредиенты для плова по-киргизки:*

- баранина — 1 кг.
- луковица — 2 шт.
- морковь — 3 шт.
- рис — 3,5 ст.
- чеснок — 1 шт.
- растительное масло — 100 г.
- соль, молотый тмин, черный перец — по вкусу
- вода



1. Для начала нужно помыть, почистить и нарезать морковь тонкой соломкой.



•2. Нарезать лук полукольцами.





- 3. Нарезать баранину на средние кусочки.

- 4. Поставить чугунок на средний огонь и залить масла. Дождаться пока масло закипит.





- 5. Опустить мясо в масло на дно чугунок. Обжаривать до появления коричневой корочки. Затем, добавить лук, щепотку тмина, соли и черного молотого перца. Все хорошо перемешать.

- 6. Выложить морковь в чугунок. Добавить остатки соли и тмина. Перемешать и готовить до "размягчения" морковки. Залить водой.





- 7. Когда вода хорошо нагреется (не закипит) нужно добавить головку чеснока. Варить на среднем огне.

8. По истечении определенного времени удалите чеснок и добавьте рис в чугунок. Добавьте еще немного воды если потребуется.





- 9. Накрыть плов крышкой и готовить в течении 8 минут.

- 10. Сделайте купол из риса.  
Положите головку чеснока поверх.





11. Выключите огонь и дайте плову постоять под крышкой в течении 30 минут.

•12. Смешать рис и подавать к столу.



# Приятного аппетита!



**Благодарю за внимание!**

