



**Роудмэп национальной кухни Республики
Мордовия**

**ОБОЗНАЧЕНИЯ
MAP SYMBOLS**



**РЕСПУБЛИКА МОРДОВИЯ
THE REPUBLIC OF MORDOVIA**

- Краеведческие музеи
Local History Museums**
- 1 Темниковский историко-краеведческий музей им. Ф.Ф. Ушакова
Feodor Ushakov Local History Museum in Temnikov
 - 2 Краснослободский краеведческий музей
Krasnoslobodsk Local History Museum
 - 3 Ковылкинский краеведческий музей
Kovylkino Local History Museum
 - 4 Инсарский историко-краеведческий музей
Insar Local History Museum
 - 5 Дубенский краеведческий музей
Dubenski Local History Museum
 - 6 Чамзинский историко-краеведческий музей
Chamzinka Local History Museum
 - 7 Ардатовский краеведческий музей
Ardatov Local History Museum

- Этнокультурные центры
Ethnocultural Centres**
- 8 Центр мордовской культуры в с. Лесное Цибаево
Centre of Mordovian Culture in the village of Forest Tsybayevo
 - 9 Центр татарской культуры в с. Тарханы
Centre of Tatar Culture in the village of Tarkhany
 - 10 Центр национальной культуры в с. Старая Теризморга
Centre of Folk Culture in the village of Old Terizmorga
 - 11 Музей «Этно-кудо» им. В.И. Ромашкина
V. I. Romashkin Museum "Ethno - kudo"
 - 12 Музей тавлинской деревянной игрушки
Museum of Tavlia Wooden Toys
 - 13 Музей «Русские валенки»
Museum "Russian valenki-snowboots"

- Дома-музеи
Stately Homes**
- Дом-музей композитора Л.П. Кирикова
Stately Home of the composer L. P. Kiriykov
 - Дом-музей Л.И. Воинова
Stately Home of L. I. Voinov
 - Дом-музей Героя Советского Союза М.П. Девятаева
Stately Home of the Hero of the Soviet Union M. P. Devyatayev
 - Дом-музей Ф.В. Сычкова
Stately Home of F. V. Sychov
 - Дом-музей С.Д. Эрзы
Stately Home of S. D. Erzia

- Монастыри
Monasteries**
- Санатории
Spa Centres**

- Базы отдыха
Recreation Camps**
- Конные базы
Horse Camps**



**ТУРИСТСКО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ТЕМНИКОВСКОГО РАЙОНА
TOURIST INFORMATION CENTRE
OF TEMNIKOVSKIY DISTRICT**
ТЕМНИКОВ, УЛ. КАРЛА МАРКСА, 10
TEMNIKOV, KARL MARX ST. 10
+7 (83445) 2-26-60
+7 927 174 36 28. +7 917 999 10 84
VK.COM/TURIZM_TEMNIKOV

Мордовия – ближайшая к Москве национальная республика – сохранила самобытную культуру. Мордва – крупнейший из народов России, относящийся к финно-угорской языковой группе. Наиболее многочисленные родственные народы – венгры, финны, эстонцы и проживающие в России марийцы, удмурты, коми, карелы, ханты и манси. Мордовский народ объединяет два субэтноса: мокша и эрзя.

Mordovia is the closest to Moscow national republic that has preserved an original culture. Mordva are the largest group of the peoples of Russia, belonging to the Finno-Ugric language group. The most numerous related peoples are the Hungarians, Finns, Estonians, and the Mari, Udmurt, Komi, Karelians, Khanty and Mansi living in Russia. The Mordovian people are united by two subethnoses: Moksha and Erzya.

Мордовские национальные блюда

1. Шонгарям
2. Щенявкс
3. Поза
4. Офтонь лапат
5. Пачат



Шонгорям

Это мордовское национальное блюдо, представляет собой пшенную кашу, сваренную по необычной технологии.

Ингредиенты:

- стакан пшена;
- 500 миллилитров молока;
- 200 грамм вареных мясных обрезков;
- ¼ пачки сливочного масла;
- 2 сваренных вкрутую яйца;
- средняя луковица.

Способ приготовления:

Кашу готовят на молоке. Заправляют кусочками мяса, рублеными яйцами и луком, тщательно перемешивают. В конце добавляют небольшие кусочки корки от свежвыпеченного чёрного домашнего хлеба.



Щенявкс

Горячая похлебка с мясом, морковью луком. Обычно в Мордовии щенявкс готовят на второй день свадьбы. Чаще всего делают из свиных субпродуктов, но иногда и из говяжьих или телячьих.

Ингредиенты:

- грудинка, печень, почки, легкое, сердце
- 3 луковицы
- морковь
- лавровый лист
- черный перец горошком

Способ приготовления:

Все ингредиенты нарубают кубиками . В чугунок наливают воду и закидывают мясные заготовки, рубленый лук, морковь и специи. Помещают в печь на 1 час. Для душистости добавляют перед подачей лавровый лист



Foto-recepti.ru

Поза

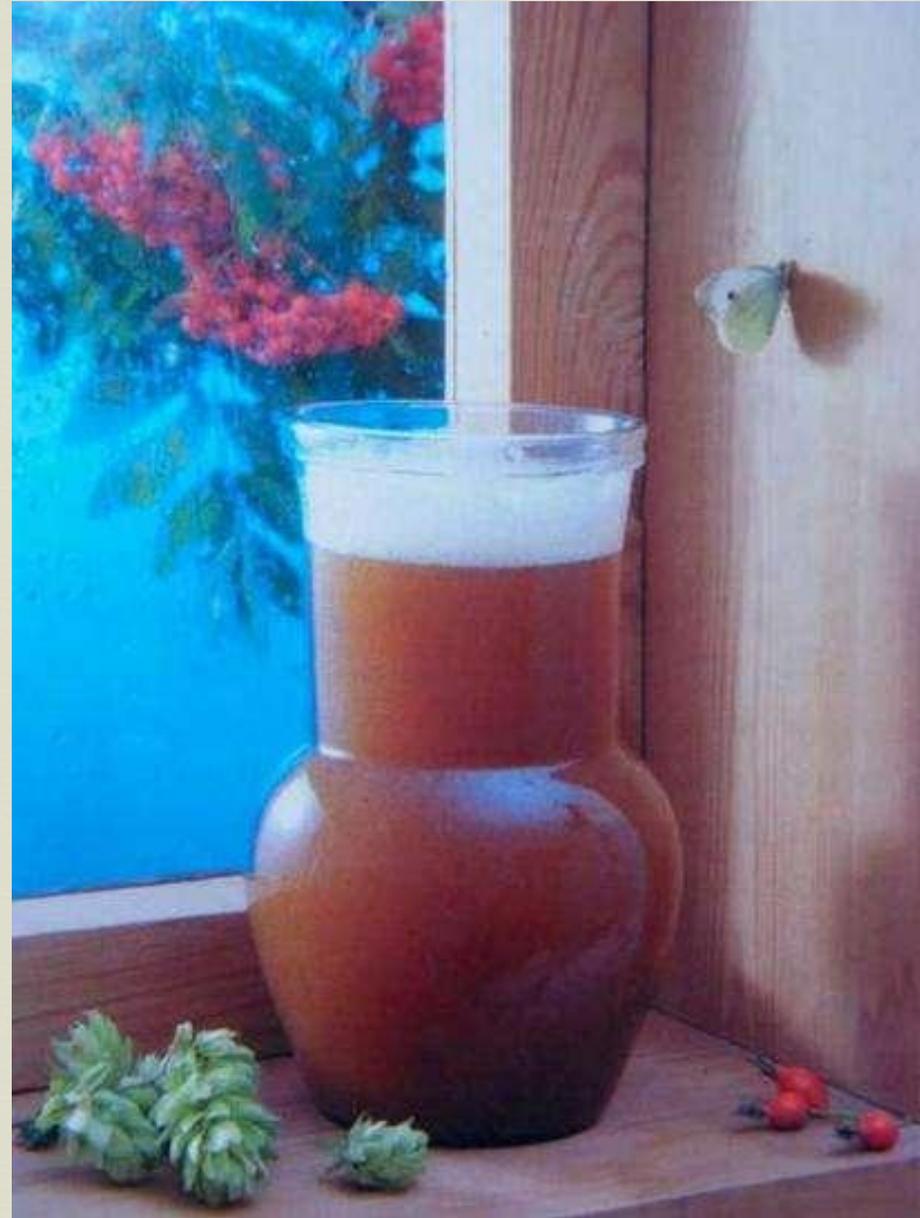
Этот напиток отдаленно напоминает традиционный русский квас. Но в отличие от последнего, его готовят на основе сахарной свеклы и ржаной муки.

Ингредиенты:

- вода
- 2 грамма дрожжей
- 1 г хмеля
- 20 грамм сахара
- 40 г ржаной муки
- 300 грамм сахарной свеклы
- 20 г солода

Способ приготовления:

Готовится в печи. Нарезанную свёклу заливают водой и ставят тушиться на сутки. После добавляют ржаную муку и ставят на 6 часов солодеть. Соединив дрожжи, муку и сахар с отваром хмеля, готовый напиток процеживают и хранят в холодном месте.



Офтонь лапат

Это одно из самых известных и популярных блюд национальной мордовской кухни. Оно обязательно присутствует в меню любого уважающего себя мордовского ресторана, и им очень любят удивлять всех приезжих гостей республики.

Ингредиенты:

- говяжья печень
- мясной фарш (либо смесь говяжьего и свиного, либо только из свинины)
- одна луковица
- 2 яйца
- черный молотый перец
- соль
- немного муки для обвалки котлет
- белый хлеб на сухарики
- масло для жарки

Способ приготовления:

Для приготовления используют говядину, печенку и свинину. Добавляют яйца, специи, лук и замешивают фарш как для котлет. А сверху выкладывают ржаные сухарики, которые символизируют когти медведя.



Пачат

Мордовские блины отличаются большим разнообразием: их готовят из пшеничной, пшённой, гречневой и гороховой муки.

Ингредиенты:

- стакан манки
- ложка дрожжей
- полтора стакана муки
- сахар в количестве трех столовых ложек
- треть стакана воды и пол-литра для замачивания крупы
- треть стакана растительного масла
- три яйца
- соль
- топленое масло для смазывания блинов

Способ приготовления:

Треть воды используется для разведения сахара, соли и дрожжей. Этот раствор выливают в чашку с пол литрами воды. Туда же добавляют остальные компоненты, кроме яиц и масла. Получившаяся опара накрывается и устанавливается в теплое место на пять часов. По истечении этого срока необходимо добавить взбитые яйца и масло, довести тесто до однородной консистенции и выпекать на сковороде, обжаривая с каждой стороны по одной минуте. Каждый блин смазывается маслом и подается к столу со сметаной и медом.



Татарские национальные блюда 🌙★

1. Татарский плов
2. Татарский баурсак
3. Азу по-татарски
4. Пәрәмәч
5. өчпочмак



Татарский плов

Плов — традиционное блюдо восточной кухни. Плов известен с незапамятных времен, его готовили как особо почетное блюдо и в дни праздников, и для поминальных трапез.

Ингредиенты :

- рис
- морковь
- лук
- соль
- перец
- растительное масло
- чеснок
- мясо (говядина или баранина)

Способ приготовления:

Для начала ставят казан на сильный огонь. Наливают в него растительное масло и поджаривают мясо, когда мясо подрумянится с двух сторон, добавляют морковь, порезанную соломкой. Все это тушится, затем добавляют лук. Далее нужно посолить и поперчить все это.

Накрывают казан крышкой и тушат 1 час. В это время заливают рис кипятком чтобы он приготовился. После этого сливают воду из риса, перемешивают мясо с рисом, втыкают чеснок в рис с мясом и заливают кипяченой водой. Готовят на сильном огне без крышки пока вода не выкипит. Готовый плов укладывают на большое блюдо, сверху кладут мелко порезанное мясо.



Татарский баурсак

Баурсак несколько крупнее чак-чака, он также является любимым угощением татарского народа. Если татары, проживающие в районах, близлежащих Казани, традиционно готовят чак-чак, то татары юго-восточной части своих гостей угощают баурсаком.

Ингредиенты :

- 4 стакана муки
- 7-8 яиц
- 2 ч. л. сахара
- ½ стакана молока
- 20 г. масла
- 4 г. дрожжей
- ½ ч. л. соли
- 120 г. топленого масла для жарки

Способ приготовления:

В посуду выпускают яйца, наливают молока, добавляют масло, сахарный песок, соль, дрожжи, хорошо перемешивают, вводят муку и замешивают крутое тесто. Разделяют его на жгуты толщиной не более 2,5 см, из которых нарезают орешки. После простойки в теплом месте в течение получаса орешки обжаривают во фритюре до золотистого цвета и обсыпают сахарной пудрой. Баурсак подают охлажденным к чаю, а без сахарной пудры к бульону.



Азу по-татарски

Азу — традиционное блюдо татарской кухни, состоящее из обжаренных кусочков, тушённых с помидорами, луком, картофелем в остром соусе.

Ингредиенты:

- мясо - 500 г
- лук репчатый - 1-2 шт.
- огурцы соленые - 1-2 шт.
- картофель - 6-8 шт.
- чеснок - 1-2 дольки
- томатная паста или кетчуп - 1-2 ст. л.
- лавровый лист
- соль
- перец

Способ приготовления: Мясо промывают, нарезают соломкой и слегка обжаривают в казане. Добавляют томатную пасту, жареный лук, мелко порезанные или тертые на крупной терке огурцы и немного воды или бульона и тушат под крышкой до готовности мяса.

В отдельной сковороде обжаривают нарезанный соломкой картофель, затем добавляют его к мясу, осторожно перемешивают и тушат картофель с мясом до готовности.

Когда мясо готово, не снимая его с огня добавляют 1-2 столовых ложки обжаренной на сухой сковороде до бежевого цвета муку и хорошо перемешивают. Подают азу по-татарски в горячем виде!



Пэрэмэч

«Перемяч» — в башкирской и татарской кухне жареный в масле пирожок из пресного или дрожжевого теста с начинкой, круглой формы, с отверстием с одной стороны.

Ингредиенты:

- 250 гр. - мякоти говядины или баранины
- 1 головка - крупной луковицы
- 1/2 кг. - пресного теста
- 2 ст.л. - пшеничной муки
- 1/4 ст. - растительного масла
- 2 ст. - мясного бульона
- соль
- молотый чёрный перец

Способ приготовления:

Мясо промывают, обсушивают, нарезают средними кусками. Лук пропускают через мясорубку вместе с говядиной. Фарш солят, перчат по вкусу, хорошо перемешивают. Тесто делят на шарики, обваливают их в муке и раскатывают в лепёшки. В центр каждой кладут фарш, приминают.. Жарят до золотистой корочки, затем переворачивают и жарят до готовности около 10 минут.



ӨЧПОЧМАК

Эчпочмак — буквально треугольник, татарское национальное блюдо, печёное изделие из дрожжевого, реже пресного теста, с начинкой из картофеля, мяса, как правило баранины, и лука.

Ингредиенты:

Для теста:

- 0,5 литра теплого молока (можно кефира)
- муки около 1 килограмма
- 1 чайная ложка соли
- 1/4 стакана сахара
- 1 столовая ложка сухих дрожжей (1 пакетик)
- 1 яйцо
- 5-6 столовых ложек подсолнечного масла

Для начинки:

- 1 кг мяса (у нас была говядина, гусь)
- 1 кг картошки
- 600-700 грамм лука
- соль
- Перец

Способ приготовления:

Замешивают тесто, ставят его в теплое место чтобы оно поднялось и увеличилось в 2-3 раза. Готовят начинку. Нарезают картошку и мелко режут лук. Все перемешивают, солят, перчат. Начинка готова. Разделяют тесто, заполняют его начинкой и формируют треугольник. В каждый треугольник через 15 минут после начала выпекания добавляют по 2 ст.л. кипятка или бульона. Выпекают до готовности примерно 40 минут.



Русские блюда



1. Пожарские котлеты
2. Курник
3. Пельмени
4. Мазюня
5. Квас
6. Кутья
7. Холодец
8. Сырники



Пожарские котлеты★

Пожарские котлеты – традиционное блюдо русской кухни.

Котлеты сочные, хрустящие, всегда подаваемые из-под ножа и не терпящие повторного нагрева...

Раритет и историческая ценность, а вместе с тем – весьма актуальное блюдо, которое с удовольствием готовят и дома, и в ресторанах.

Ингредиенты:

- филе куриное - 750 г
- булка черствая белая (или батон) – 350 г
- молоко – 220 мл
- масло сливочное – 30 г
- яйца – 2 шт.
- соль – 1 ч. л.
- масло топленое (для жаренья) – 100 г

Способ приготовления :

Для приготовления используют мясо курицы. Мясо рубят, добавляют приправы, яйца, молоко, батон и все это охлаждают. Готовят панировку из сухарей. Затем формируют котлеты, обваливают в панировке, прожаривают до румяной корочки и выпекают до готовности. Подают к столу сразу после приготовления, чтобы корочка была хрустящей, а мясо сочным.



Курник★

Курник – старинный русский пирог, король пирогов, царский или праздничный пирог, который подавался на Руси во время свадебного торжества.

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- картофель - 4 шт.
- лук репчатый - 4 шт.
- яйца - 2 шт.
- маргарин - 200 г
- молоко - 100 мл
- мука - 500 г
- соль - 1 ч.л. (по вкусу)
- перец чёрной молотый - 1 ч.л. (или по вкусу)

Способ приготовления:

Куриное мясо режут небольшими кусочками и маринуют в соли и перце. Затем готовят тесто для курника. После чего тесто охлаждают. В это время чистят картофель и лук. Затем раскатывают тесто и выкладывают его в форму. На дно выкладывают слоями: сперва картофель, солят, затем лук и курицу и сверху закрывают еще одним слоем теста. Смазывают яйцом для получения золотистой корочки и запекают.



Пельмени★

Современную русскую кухню невозможно представить себе без такого традиционного блюда как пельмени. В русский быт они вошли давно и прочно. Это сытное и вкусное блюдо, удобное в приготовлении и хранении.

Ингредиенты:

- мука пшеничная просеянная - 500 г + для работы с тестом
- вода горячая (70-75 градусов) - 250 мл
- яйцо (небольшое) - 1 шт.
- соль - 1 ч. ложка без горки
- масло растительное без запаха - 25 мл
- мясо (говядина и свинина) - 550 г
- лук репчатый - 200 г
- перец чёрный молотый - по вкусу

Способ приготовления:

Замешивают тесто и готовят мясную начинку, где фарш солят и перчат. Затем раскатывают тесто по размеру пельменницы и выкладывают его на нее, после чего заполняют ячейки фаршем и сверху накрывают еще одним слоем теста. Хорошо прокатывают скалкой и вытряхивают пельмени из пельменницы. Отваривают в подсоленной воде с лавровым листом, горошинами чёрного перца и луком. Подают пельмени со сливочным маслом.



Мазюня★

Мазюня - сладкая масса из редьки с патокой с добавлением пряностей.

Ингредиенты:

- редька — 5-6 штук
- патока — 1 стакан
- пряности — по вкусу

Способ приготовления:

Крошат корень редьки на мелкие ломтики, и так, чтобы ломтики не касались друг друга, вздевают на спицы и вывяливают в печах после печения хлебов, или на солнце. После того, как редька подсушится, сеют ее через сито.

Выливают патоку в редечную муку вместе с пряностями: с мускатом, гвоздикой, перцем и, ставят в печь на двое суток, хорошо запечатав горшочек. Эта смесь называлась мазюня, она должна быть густая. Таким же образом на Руси готовили мазюню из арбузов, сухих вишен, привозимых из низовьев Волги в Москву.



Квас

Русский квас по праву входит в число самых вкусных и полезных безалкогольных напитков. Действительно, он не имеет аналогов ни в одной стране мира и является исключительным изобретением славянских народов.

Ингредиенты:

- 500 г. хорошего качественного ржаного хлеба
- 3 л. чистой воды
- 2 чайных ложки активных сухих дрожжей
- 1/4 чашки теплой воды
- 2 ложки изюма
- 1 стакан сахара

Способ приготовления:

Сушат нарезанный хлеб и аккуратно кладут его в нагретую кастрюлю с 3 литрами воды. Помещают жидкость в темное и желательнее прохладное место. Заготовка должна настояться 10 часов. После чего аккуратно сцеживают получившуюся жидкость и мешают дрожжи с теплой водой и щепоткой сахара и оставляют жидкость еще на 8-10 часов в прохладном темном месте. По истечению времени добавляют изюм и оставляют настаиваться квас еще на 4-5 дней. Когда квас готов, его процеживают и подают охлажденным.



Кутья

Кутья – ритуальное (поминальное, рождественское) блюдо славянских народов. Представляет собой кашу из злаков, заправленную жидким медом или смесью воды, сахара и меда. И в этот день блюдо становится символом благой вести, отражением надежд и чаяний верующих, а каждый компонент приобретает собственное значение.

Ингредиенты:

- рис - 1 стакан
- вода - 3-4 стакана
- изюм без косточек - 1 стакан
- мед - 100 г
- сахар - 1-1,5 ст. ложки
- соль - 1-2 щепотки

Способ приготовления:

Варят рис, выкладывают в глубокую емкость, добавляют мед, сахар, тщательно перемешивают. Изюм перебирают, промывают, кладут в сито и обдают крутым кипятком. Смешивают с рисом. Кутья с изюмом готова!



Холодец★

Холоде́ц (студе́нь) — блюдо из сгустившегося до желеобразной массы от охлаждения мясного бульона с кусочками мяса. Считается, что холодец – это русское изобретение. Но подавать его к новогоднему столу никому бы в голову не пришло. Холодец считался едой для бедных. Обычно, утром после праздника собирали остатки мясных продуктов, заливали бульоном и выносили на мороз. Сейчас же это блюдо имеет большую популярность и его можно встретить почти на любом праздничном столе в России.

Ингредиенты:

- свиная голяшка - 1,8 кг
- телячья голяшка, мякоть - 1,8 кг
- чеснок - 8 зубков
- морковь - 400 г
- лук репчатый - 700 г
- лавровый лист - 2 веточки (примерно 10 шт.)
- зелень петрушки - 10 г
- соль (морская) - по вкусу
- перец черный горошком - 2 ст. ложки
- душистый перец горошком - 15 шт.
- вода - 6 л

Способ приготовления:

Варят мясо с овощами 6 часов, после чего вытаскивают лук и варят еще 4 часа. Процеживают бульон, добавляют чеснок. Разделяют мясо на мелкие кусочки. Кладут на форму слоями петрушку, мясо и заливают это бульоном. Ставят в холодильник до застывания. Застывший холодец накрывают тарелкой и переворачивают. Подают холодец мясной к столу.



Сырники

Сырники – традиционное и всеми любимое блюдо русской кухни. Сырники обычно подают на завтрак со сметаной, вареньем или свежими ягодами.

Ингредиенты:

- творог - 500 г
- мука - 0,5-0,75 стакана
- яйца - 1 шт.
- сахар - 2 ст. ложки
- масло (желательно топленое) - 20-30 г
- соль - 0,25 ч. л.

Способ приготовления:

Хорошо растирают творог. Добавляют муку, яйцо, сахар, соль. Тщательно перемешивают ингредиенты и сформировывают в ладонях небольшие лепешки, которые обваливают в муке. Обжаривают сырники на сковороде с двух сторон на топленом масле. Сырники подают как в горячем виде, так и в охлажденном. К сырникам отдельно подать сметану или варенье.





Желаем приятного аппетита!