



**МОРДОВСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ
КУХНЯ**

До начала двадцатого века мордва не имела своей государственности. С 1934 года народом была получена автономия со столицей в Саранске. Одна часть Республики Мордовия располагается на Приволжской возвышенности, а другая – на Окско-Донской равнине. Центральную и западную часть территории занимает этнос мокшане, а восток – эрзяне. Кулинарные пристрастия местного населения сформировались под воздействием сельскохозяйственных процессов и этнической самобытности. Мордовские национальные блюда имеют много общего с русскими. Но есть в кулинарии степного народа и свои особенности. Все блюда получаются плотными и наваристыми с использованием муки и мяса.





Мордовская народная кухня в основе своей всегда здорова, она не терпит специй - уксуса, горчицы. Это растительные и молочные продукты, квашения; продукты чаще всего употреблялись в натуральном виде. Мордовскую кухню отличает обилие рыбных и мясных блюд, из овощей более всего употреблялась в пищу капуста, свекла, огурцы, лук, морковь, репа, редиска, тыква, Предпочтение отдается тыкве, которую заготавливают на зиму, пекут в печке и т.д. Лук - любимая национальная приправа и даже пища мордвина. В качестве холодных закусок употреблялись огурцы, печеные яйца, грибы.

Ряд специфических черт мордовской кухни: пересол пищи, употребление большей частью сквашенного молока, сыр, яйца и каша готовились вкрутую, масло не топили, не применяли острых специй, обычная подлива - из сметаны, кислого молока, конопляного мала или толченого конопляного семени (иногда льняного).





Валдо якстере вий

Представляет собой холодную закуску и переводится, как «алая сила». Рецепт блюда элементарный. Необходимо отварную или свежую свеклу порезать на небольшие кусочки. Смешать ее с традиционным козьим творогом и полить растительным маслом. Свойства продуктов позволяют добавлять в закуску, как сахар, так и соль.



Суп из крахмальной лапши

Национальное блюдо, которое любят и малыши, и взрослые. Для его приготовления нужна крахмальная лапша и молоко. Блюдо является очень простым и экономичным. Мордовские хозяйки сами делают лапшу. Крахмал смешивают с молоком, яйцом, сахаром и солью. Получившуюся смесь надо выпечь на сковороде тонкими блинчиками. Затем их нарезают на лапшу и сушат. Для приготовления супа, надо довести молоко до кипения. В него погружается лапша, добавляются соль и сахар, все варится до полной готовности. Блюдо похоже на суп-лапшу, но с особенным вкусом.

Ингредиенты

Для лапши: крахмал картофельный 100 г, молоко 190 г, яйцо 1/5 шт., сахар, соль;

для супа: молоко 390 г, лапша готовая 125г, сахар 5 г, масло сливочное 10 г,

Селянка

Так называется местная солянка, которая не имеет ничего общего с привычным для всех супом. Это мясное блюдо, которое традиционно готовится в горшочках. Пикантность селянке придают овощи. Для ее приготовления надо взять мясо, печень, сердце и легкие и нарезать на кусочки. Добавить морковь и лук, немного посолить и поставить в печь. Тушеное мясо с овощами, приготовленное в глиняном горшочке – это традиционное мордовское блюдо. Оно может стать прекрасным украшением праздничного стола. Солянка по-мордовски – это не суп, а наваристое второе блюдо.

Ингредиенты

Печень 70г, сердце 100г, легкие 90г, мясо 100г, лук репчатый 30г, морковь 10г, соль





Цеманат

Блюдо по составу напоминает пельмени. Для его приготовления необходимо сделать тесто на воде и начинку из рубленой свинины с обжаренным луком. Для замеса надо использовать ледяную воду. Тесто выстаивается пятнадцать минут, раскатывается, начиняется мясом и сворачивается в кулечки. Отваривать их надо в течение пятнадцати минут в кипящей воде. Подается блюдо с бульоном и рубленой зеленью.



«медвежья лапа» можно в любом кафе, и при этом его никто не боится. У кулинарного изыска есть своя история. В мордовском обществе мужчина считался взрослым и мог жениться только после того, как убьет медведя и принесет его лапу. Влюбленный молодой человек пошел в лес и прошел этот обряд инициации. Он принес лапу и мог жениться на своей избраннице.

На основании этой легенды появилось блюдо из перекрученной говядины, свинины и печени. Фарш готовится, как для котлет, с добавлением ржаных сухариков, напоминающих медвежьи когти. Блюдо подается со свежими овощами или гарниром.

Способ приготовления:

Свиную печень отмочить в молоке пару часов, прокрутить в мясорубке вместе со свининой. Обжарить мелкорубленный репчатый лук и чеснок и добававить в фарш. Туда же разбить 1 яйцо, добавить немного муки, соль и перец по вкусу.

Разрезать батон на небольшие брусочки (это будут медвежьи когти) и взбить отдельно еще 1 яйцо...

Из фарша делать круглые и плоские котлетки (в виде лап), выкладывать хлебные брусочки-когти (3-4 шт. на одну лапку), обмакивать в яйцо, обваливать в муке и обжаривать лапку с двух сторон на сливочном масле.



Груди молодушки

Традиционное свадебное блюдо, которое подавали жениху в последнюю ночь перед женитьбой. Его поедали с молениями богу Нишке, у которого просили для невесты груди полные молока, для того, чтобы она могла выкормить по семь сыновей и дочерей. По существу, это печеные пироги с творожной начинкой. Они и сейчас занимают почетное место на свадебном столе.

Мордовские национальные блюда включают в себя разные крупы и не всегда в традиционном виде. Сладкие и ароматные манные блины будут прекрасным подарком к семейному чаепитию.

Компоненты:

- 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.

Треть воды используется для разведения сахара, соли и дрожжей. Этот раствор выливается в чашку с поллитрами воды. Туда же добавляются 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 топленым маслом и доводится до готовности со сметаной и сахаром.

