

Мордовская национальная кухня



**Национальная кухня – культурная часть каждого народа.
У каждого этноса есть свой этикет, обычаи в принятии
пищи.**

Мордва занимает седьмое место по численности среди других народов России, после русских, татар, украинцев, чувашей, башкир и белорусов. Расселена мордва небольшими группами на огромной территории – от Калининградской области до Дальнего Востока, в том числе в Поволжье.



Традиционная пища у мордвы состояла в основном из продуктов земледелия: кислый хлеб, выпеченный в горячей печи на капустных листьях, жидкие каши из проса, чечевицы, гороха, заправленные конопляным маслом, пшенные блины, которые выпекаются очень толстыми, пироги с различной начинкой.



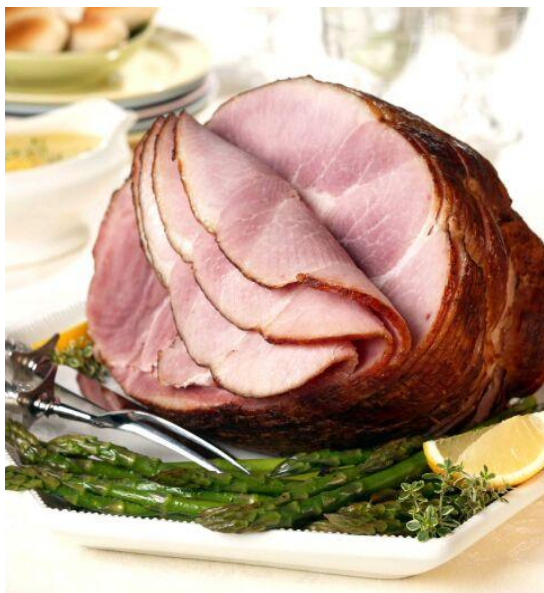
Мордва всегда были хорошими огородниками. Эрзяне, мокшане выращивали разные овощи: капусту, огурцы, свеклу, лук, морковь, репу, редиску, хрен, тыкву и т.д. Овощи употреблялись как в свежем, так и варёном виде.



Определенным подспорьем в питании служили и служат продукты собирательства, рыболовства, охоты и пчеловодства. В лесах и оврагах, на лугах собирали грибы, орехи, малину, щавель, землянику, клубнику, чернику, хмель и другие дары природы.



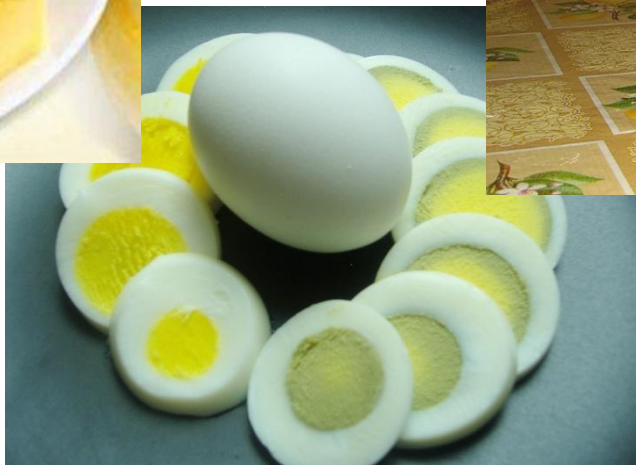
Характерной особенностью мордовской кухни является обилие рыбных и мясных блюд. Расселяясь с древности по бассейнам рек эрзянский, мокшанский народ широко употреблял рыбу, как в свежем, так и вяленом виде.



Археологические фрагментарные данные, уходящие в глубь веков, показывают широкое распространение в пище мордвы свинины. Широко известны соление свиного сала и копчение ветчины, как в дыму костра, так и над банной печкой. Мясо чаще всего употребляется в варёном виде, в супе.



В технологии приготовления мордовских блюд этнографы отмечают ряд специфических черт: пересол пищевых продуктов; молоко употребляется большей частью сквашенное; сыр, яйца, кашу готовят вкрутую; масло не топят; не применяют острых специй, перец, горчицу. Обычны подливы из сметаны, кислого молока, конопляного масла либо толчёной массы конопляного, а иногда льняного семени.



Напитки — квас, кислое молоко, берёзовый сок. В качестве хмельных напитков выступали пуре, изготовленное из мёда и поза. Её делали из ржаной муки или сахарной свёклы.



У мордвы имелось немало традиционных обычаев и обрядов, которые сопровождались приуроченными к ним кушаньями. На крестины варили молочную пшённую кашу, считавшуюся, подобно яйцам, символом плодородия. Каждый участник крестин, отведав её, поздравлял родителей с прибавлением в семье и выражал пожелание новорождённому прожить столько лет, сколько крупинок каши в горшке.



Кроме того, пекли пироги с начинкой из творога, сопровождавшие специальное моление в доме жениха, чтобы молодушка имела много молока и чтобы родила семеро сыновей и столько же дочерей. «Хлеб здоровья» (шумбра кши) брали с собой сваты и клали на стол в доме невесты, начиная обряд сватовства; «хлеб здоровья» помещали на дно большой долблёной кадушки с крышкой (парь), куда укладывалось имущество невесты (приданое) перед отправкой её в дом жениха.



Традиции мордовской кухни обусловлены окружающей флорой и фауной, и хозяйственными занятиями народа, в первую очередь, земледелием и животноводством.

Мордовская народная кухня в основе своей всегда здорова!

