

Областной конкурс семейной фотографии
«Кулинарное путешествие во времени»

Семья Канайкиных, мама Галина Викторовна и дочь Ирина представляют
мордовскую национальную кухню.

(Пояснительный текст к конкурсной фотографии)

Очень часто за событиями
И за сутолокою дней
Старины своей не помним,
Забываем мы о ней.
Хоть и более привычны
Нам полёты на луну,
Вспомним старые обычаи,
Вспомним нашу старину.

Из глубины веков

Национальная кухня всегда складывается из образа жизни народа.

Мордовская кухня насчитывает не одну сотню лет. Развиваясь, она, естественно, испытывала на себе влияние кулинарных традиций соседей. Однако кулинарные заимствования не лишили мордовскую кухню национального колорита, а лишь способствовали ее разнообразию.

Мордовская национальная кухня в своей основе здоровая, она не терпит острых специй: уксуса, горчицы, она — натуральная, растительная, молочная и состоит из всевозможных квашений. Продукты в большинстве своем употреблялись в натуральном виде. По своему пищевому сырью традиционная мордовская кухня, как часть общей финно-угорской, весьма несложна, но ныне относительно труднодоступна: красная рыба, икра, речная рыба, зайчатина, лосина; лесные ягоды: брусника, земляника, черника, клюква, куманика, водяника, морошка; грибы; дичь: глухари, тетерева, куропатки, рябчики; мед, лесные травы.

Характерной особенностью мордовской кухни является обилие рыбных и мясных блюд. Разнообразие их видового состава нашло отражение в особенностях кулинарии финно-угорских народов.

Мясные продукты, употреблявшиеся мордвой еще в глубокой древности, тесно связаны с занятиями охотой, животноводством и птицеводством. Даже

археологические фрагментарные данные, уходящие в глубь веков, показывают довольно широкое распространение в пище мордвы свинины. По этнографическим данным, свинина являлась обрядовой пищей у мордвы. У мокшан, продукты животноводства в основном употреблялись для приготовления обрядовых и праздничных блюд.

Из молочных продуктов использовали коровье и козье молоко, которое пили в сыром виде, использовали для приготовления первых блюд, мучных изделий, каш. В большом количестве употребляли кислое молоко. Его готовили из топленого молока, заквашивая сметаной или простоквашей.

С особым почтением мордва относились и к хлебу. Обычно он был ржаным. Пшеничный был доступен, в основном, зажиточным слоям населения, но даже они часто отдавали предпочтение хлебу ржаному. Без хлеба нельзя представить себе мордовскую трапезу. Неважно - обычную или праздничную. Хлеб выпекался преимущественно из ржаной и пшеничной, реже ячменной и овсяной муки. Пекли его из кислого теста на закваске. Хлеб считался священной пищей, его мог резать только глава семьи или самый старший ее член. Детей приучали подбирать упавшие во время трапезы хлебные крошки. " Покуда есть хлеб да вода – всё не беда" – так говорили наши предки.

День сегодняшний

Современные мордва не утратили своих кулинарных традиций. Многие национальные блюда дошли до наших дней и являются частыми гостями на мордовском столе. Однако стоит отметить, что городское население ныне готовит национальную еду гораздо реже, чем сельское. Что, впрочем, вполне логично и характерно не только для Мордовии. Современный рацион мордвы стал более разнообразным. Увеличился ассортимент употребляемых в пищу овощей и фруктов. К традиционным первым блюдам добавились, например, борщ, уха, щи. Ко вторым – котлеты. Все это, конечно, связано с общим повышением уровня жизни населения (все же по сравнению, к примеру, с XIX веком мордва явно живут лучше), плюс кулинарные заимствования из русской и других кухонь.

Обоснование выбора национальной кухни

Наш род уходит корнями в прошлое, предки были мордвой. Наша бабушка поведала нам о традициях мордовской кухни, и мы хотели бы этим поделиться, чтобы продолжить традиции наших предков.

Описание представленных блюд

Наша бабушка вспомнила, что на ее родине, в Мордовии, издавна готовили пшенные блины - Пачат. На скорую руку их не сделаешь, но результат стоит затраченного времени.

Пачат (пшённые блины)



Блины делали довольно толстыми из пшеничной, пшенной, гречневой, гороховой муки. Их ели с молоком, маслом, мёдом. В начале XX века они были вытеснены тонкими блинами из пресного теста.

Изобилие рыбы и дичи, разнообразие их видового состава нашло отражение в особенностях кулинарии у мордвы.

Рыба вяленая



Рыба была одним из основных видов пищевого сырья. Рыбу ели сырую, мороженую, вяленую, сушеную, кислую (квашеную), соленую или вареную.

Из овощей национальными можно считать редьку и репу, из пряных трав - жеруху, хрен, ложечную траву, лук, сарану, борщевик, лесной хвощ (пермский подвид), крапиву, молодую сныть. Значительное место в пище мордвы стал занимать картофель. Его ели с рассолом, огурцами, капустой и грибами.



Продукты огородничества – картошку, капусту, огурцы, лук и др. - ели в сыром, пареном, соленом виде. С ними готовили супы и щи.

Запеченное яйцо



Яйца вымывают, кладут на сковороду и ставят в духовку.
Можно запекать и треснутые яйца.

К национальным кондитерским изделиям можно отнести пироги с тертой сушеной черемухой, со свежей калиной (чевчелень-прякат) и пироги с щавелем, слегка подслащенным сахаром или мёдом. Мёд использовался

широко. На основе мёда у мордвы созданы национальные обрядовые и праздничные блюда.

Чевчелень-прякат



Сладкий стол финно-угров относительно скромн: это в основном различные комбинации двух ценных продуктов — лесных ягод и меда.

В мордовской селянке, в отличие от ее русской однофамилицы, нет ни капусты, ни огурцов. Хотя, соленые огурцы иногда подают отдельно. Главным компонентом этого очень популярного мордовского блюда является лёгкое. Без него вот точно - селянка не селянка. Именно лёгкое придает блюду неповторимый и запоминающийся вкус. Обычно селянку готовят на второй день свадьбы.

Селянка



Нарезанные кубиками субпродукты и мясо кладут в порционный горшок, добавляют репчатый лук, морковь и соль и тушат до готовности. Отдельно подают маринованные огурцы.

Из молочных продуктов использовали коровье и козье молоко, которое пили

в сыром виде, использовали для приготовления первых блюд, мучных изделий, каш. В большом количестве употребляли кислое молоко. Его готовили из топленого молока, заквашивая сметаной или простоквашей. Из кислого молока делали напиток – арям (ирьян), с добавлением соли.

Арям (кисломолочный напиток)



Молоко кислое – 100 г, вода – 100 г. Кислое молоко разводят холодной кипяченной водой. Подают охлажденным.

Чем был богат традиционный мордовский стол и наиболее распространённые мордовские кушанья. Народная мудрость гласит "Есть пища – есть жизнь", "Питание и жизнь рядом живут".



Жизнь человека находится в естественной, постоянной связи с питанием. Посредством питания человек приобретает здоровье, силу и красоту.