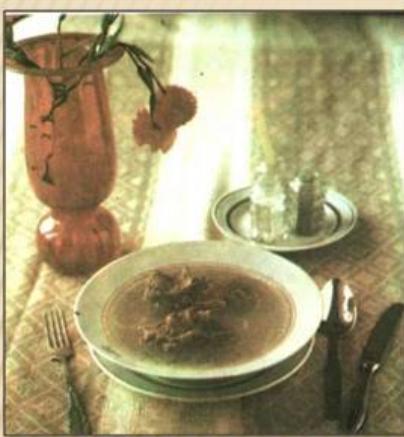


Бурятская кухня



*собрал из разных сайтов и подготовил:
воспитатель Осокина С.Е.*

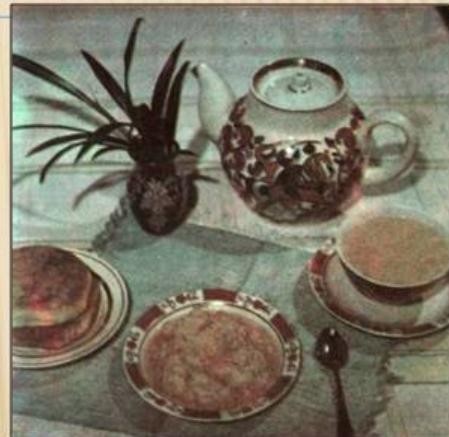
Бурякская национальная кухня



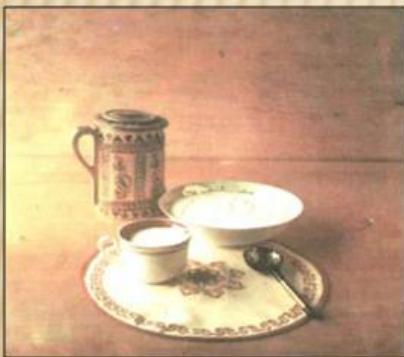
Бухэлеэр



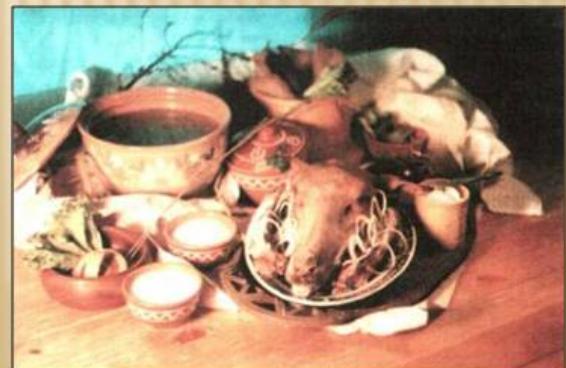
Позы



Саламат



Кипяченая сметана



Блюда из баранины



История и традиции бурятской кухни

Буряты – народ кочевой, в связи с чем у этого народа сложились свои традиции в питании. Образ жизни кочевников требует огромных энергетических затрат, поэтому кухня Бурятии отличается сытностью блюд и их калорийностью. Занимаясь скотоводством с незапамятных времен, этот народ имеет в своем рационе огромное множество мясных и молочных блюд.



Шанаан зоохэй (саламат)



Саламат – одно из древнейших блюд бурятской кухни. Основные ингредиенты для его приготовления – это сметана и мука, поэтому блюдо входит в перечень ритуальной «белой» пищи, которую готовят на праздники. Ни одно празднество, включая буддийский новый год (Сагаалган, в переводе – праздник белого месяца) не обходится без саламата. Он всегда во главе стола.

Это блюдо считается обрядовым у бурят. С ним встречают гостей, его несут в дуган (в храм) в качестве подношения (дара). Сметану кипятят на слабом огне, постоянно помешивая деревянной ложкой. Затем в нее начинают медленно подсыпать муку грубого помола при этом убыстряя помешивание, иначе образуются комки. Беспрерывное помешивание сказывается на выделении масла, чем больше его выступает, тем лучше. Блюдо считается готовым, когда на дне и по бокам появится румяная корочка и сама кашеобразная масса, вся пропитавшись маслом, перестанет прилипать к ложке. Это блюдо питательно и высококалорийно, подают в пиале.

Национальные блюда

Национальный чай:

Ингредиенты для бурятского чая

- Сливочное масло или бараний жир – 15 грамм;
- Плиточный зеленый чай 5-10 г, или 1-2 чайные ложки листового;
- Пшеничная мука – 1 ложка;
- Пара стаканов воды;
- Соль;
- Стакан молока.



Поза, или по-другому, – бууза – национальное блюдо бурятской кухни. Бууза представляет из себя фарш, смешанный с внутренним жиром, уложенный в кусочки теста. Блюдо это очень калорийной, но буряты очень гордятся им и никогда не променяют ни на что другое.



Хошхоног



- ▶ *Хошхоног что это? Хошхоног - это бурятское блюдо из отварных пряных кишков (барана или коня).*
- ▶ *Как бы кто-то не кривился при этом, блюдо остаётся очень вкусным и сытным.*
- ▶ *Пряную кишку барана или коня очень тщательно чистят, моют, выворачивают наизнанку и счищают эпителий.*
- ▶ *Затем вымачивают сутки, постоянно меняя воду.*
- ▶ *Отваривают хошхоног, добавив только соли и немного перца. Варят долго, до мягкости.*
- ▶ *Готовый хошхоног разрезают на кусочки и подают с черемшой.*

Бухлер по бурятски



Бухлер - это наваристый суп, очень актуален после веселой вечеринки. Из перечисленного количества продуктов можно сварить суп для дюжины человек.

- ▶ *Варим (желательно, если есть возможность - в казане) бульон из баранины, присаливаем и добавляем 3 целые головки репчатого лука. Прикручиваем огонь и оставляем варится чуть менее часа.*
- ▶ *Нарезаем оставшиеся три головки лука крупной соломкой, добавляем рубленную зелень, перец, лавровый лист и оставляем мариноваться.*
- ▶ *Через час убираем из кипящего бульона целые головки лука, добавляем подготовленную овощную смесь и чуть провариваем.*

Бурятский суп бухлер едят горячим.

Орёомог (Закрутка)



Национальное блюдо из внутренностей барана, заплетенные в косичку.

Длинные полоски брюшины, внутреннего жира, диафрагмы переплетают в виде косы длиной 25-30 см. Варят в подсоленной воде или запекают на костре в бересте, а так же можно поджарить, как шашлык, на раскаленных углях.

Хунгэл (суп)



Такой суп варят, если с лета заготовили сушеную кровь и тыптун – сушеное мясо с костями. При разделке туши оленя вычищенный желудок наполняют свежей кровью, зашивают, затем подвешивают на дереве, сушат на солнце в продуваемом месте до тех пор, пока кровь не превратится в плотный ком.

Ставят варить бульон из тыптуна и, пока он кипит, от комка отрубают необходимое количество крови, завертывают в кусочек чистой тряпки и дробят в порошок с помощью дирэ – круглого камня. Когда бульон уже готов, в него добавляют размельченную сушеную кровь, тщательно размешивая ее в кипящем бульоне. Но размешивают не ложкой, а специальной мутовкой – ытык. Лишь энергично вращая, можно получить однородную массу. Хунгэл подают горячим.

Суп лапша по бурятски



- Баранью грудинку рубят на куски весом 30–40 г, заливают холодной водой и варят на слабом огне до полуготовности. Затем кладут морковь, петрушку, репчатый лук и продолжают варку. Подготовленное пресное тесто раскатывают в пласт, нарезают лапшу, отваривают ее до

После трапезы

За едой следует обязательное чаепитие, которому бурятские гурманы придают большое значение. Это зеленый чай, конечно же, с молоком, а еще – с маслом и солью.

Иногда к чаю подаются десерты. Чаще всего это выпечка, например боовы, посыпанные сверху сахарной пудрой.



ресурсы:

бурятский орнамент на прозрачном фоне:

<https://gern-babushka13.livejournal.com/491154.html>

<https://yandex.ru/turbo/baikal-ayan.ru/s/buryatskaya-natcionalnaya-kukhnya?sign=87acffa49c9a098382bcc99d6773f41f0ae214300b46c3e610f6db0ea0112c8%3A1621320762>

<http://kitchen.727go.com/buryat-cuisine/>

<http://o-buddizme.ru/obraz-zhizni/nacionalnye-blyuda-buryatii>