



«ПРАЗДНИК ВКУСА И ГОСТЕПРИИМСТВА»:

кухни народов России

Башкирская кухня



Башкиры — один из народов, издавна проживающих на Южном Урале. Их кулинарные традиции формировались под влиянием полукочевого образа жизни и наличия религиозных запретов на употребление определенных видов продуктов. Современная башкирская кухня во многом сохраняет историческую самобытность, но при этом не отказывается от расширения ассортимента продуктов, «модернизации» традиционных рецептов и изобретения их новых вариаций.

ОСОБЕННОСТИ БАШКИРСКОЙ КУХНИ:

- **Простота и сытность** — блюда готовятся из доступных продуктов, в основном мяса, молока и муки.
- **Предпочтение мясу** — центральное место в башкирском рационе занимает баранина и конина, реже — говядина и птица. Свинина встречается редко: в исламе, который является традиционной религией края, это мясо под запретом.
- **Использование кисломолочных продуктов** — кумыс, айран и катык широко используются в качестве напитков и для приготовления блюд.
- **Блюда из теста** — от простых лепёшек до сложных пирогов с различными начинками.
- **Важно:** башкирские блюда отличаются малым количеством классических пряностей — используются только чёрный и красный перец.

Национальная кухня Башкирии очень сытная. Даже повседневные блюда готовятся с большим количеством жирного мяса, домашней лапши, картошки.

ЭЛЕШ

Элеш — густой и наваристый суп с мясом и овощами. Для его приготовления используется тесто, которое готовится из муки и воды, а затем раскатывается в тонкий пласт. В центр теста выкладывается начинка из мяса (баранина или говядина), картофеля, моркови, лука и других овощей. Края теста соединяются и защипываются, образуя круглую или треугольную форму. Элеш варится в мясном бульоне до готовности. Суп подаётся горячим, разрезанным на порции.



БЕШБАРМАК

Бешбармак — традиционное мясное блюдо башкирской национальной кухни. В переводе с башкирского означает «пять пальцев», ведь исторически ели его руками.

Основа блюда — отварное мясо (баранина, конина, говядина или гусятина) с тонкой домашней лапшой (салма) и луковым соусом. С развитием огородничества в бешбармак стали добавлять картофель, украшать блюдо колечками репчатого лука, укропом, петрушкой, но во многих башкирских семьях его готовят традиционно, без овощей (за исключением лука).

Башкиры до сих пор придерживаются определенных правил приготовления и подачи этого праздничного блюда. Берут хороший кусок жирного мяса вместе с костями, а затем варят его на слабом огне 2—2,5 часа. Готовое мясо охлаждают и нарезают небольшими кусочками.



КАЗЫ

Казы — домашняя колбаса из конины в натуральной оболочке, обязательный атрибут праздничного стола.

Ее готовят из жирного мяса с ароматными специями. Для приготовления используют жир с брюшины (казы) и конскую толстую кишку, вывернутую наизнанку (жиром внутрь).

Казы подают к столу на отдельном плоском блюде. Колбасу по традиции запивают крепким мясным бульоном. А также коротом — местным молочным продуктом, напоминающим кислую сметану. Это помогает слегка погасить жирность мяса. Конскую колбасу в Башкирии обычно варят, хотя в соседних регионах ее принято коптить или вялить.



КУЛЛАМА

Куллама — традиционный башкирский суп, который готовят из жирного мяса (чаще всего баранины или говядины) с добавлением лапши салма и овощей (картофель, морковь и лук).

Домашняя лапша салма готовится из тонкого теста в виде ромбов 15×15 мм. Для вкуса добавляют тмин, шафран.

Подают кулламу в горячем виде с большим количеством свежей зелени.



БАУРСАКИ

Баурсаки — пухлые башкирские пончики с творожной начинкой. Тесто баурсаков на вкус отдаленно напоминает чак-чак. Внутри скрывается нежная сладкая начинка, которая растекается во рту с первого укуса.

Рецепт башкирских баурсаков передается из поколения в поколение в каждой семье. Эту сладкую маслянистую выпечку готовят на семейные праздники и для дорогих гостей. Липкие золотистые пончики посыпают сахарной пудрой, выкладывают горкой, подают к чаю.



БУЗА

Буза — традиционный башкирский напиток, который готовят из овса и хлопьев геркулеса. Овёс моют, сушат, мелют и доводят до состояния кашеобразной массы, а после добавляют в неё сухие геркулесовые хлопья. На выходе получается густой напиток цвета топлёного молока, сладкий, но с кислинкой. Буза – достаточно сытный напиток, и может при желании заменить ужин, а также он хорошо утоляет жажду. К тому же он полезен, благотворно влияет на процесс пищеварения и обмен веществ.

В народной башкирской культуре буза играла огромную роль. Согласно легендам, воины всегда брали с собой запас напитка, когда отправлялись в поход или на войну. В мирное время буза является неизменным угощением на праздниках.

