



-БЛЮДА НАРОДОВ УРАЛА .



*Выполнили ученицы 6Г : МАОУ
гимназии 9*

Национальный состав народов Уральского региона

- *Русские - 9.690.527 человек (80,22%) Татары – 581.728 человек (4,82%) Башкиры – 252.358 человек (2,09%) Украинцы -250.020 человек(2,07%) (менее 1%)казахи, азербайджанцы, немцы, белорусы, чувашаи, армяне, марийцы , таджики, ненцы, узбеки, ханты, мордва, удмурты, молдаване, кумыки, лезгины, киргизы, чеченцы, манси, цыгане, евреи, коми, ногайцы, нагайбаки.*

Уральская многонациональная кухня

- На Урале проживает более 120 национальностей, каждая из которых внесла свой вклад в развитие кулинарной культуры Урала. Мы находимся на границе Европы и Азии, что и обусловило переплетение кулинарных традиций. Здесь смешались татарские, казахские, башкирские, славянские, финно-угорские кулинарные обычаи, которые вывели уральскую кухню на новый уровень. Край наш суровый, с холодными зимами, ветрами, резким континентальным климатом. Условия труда всегда были тяжелыми. Отсюда и калорийная, «тяжелая» пища. Диетологи и любители правильного питания вздрагивают, когда видят рецепты уральской кухни.*

Русская кухня(Уральский регион)

Традиционно на Урале готовили мясо, густые супы (чтобы ложка стояла), пироги. Уральская хозяйка помимо хлеба всегда пекла пироги с разными начинками — кулебяки, шаньги, посикунчики, курники. Открытые шаньги и посикунчики это чисто уральское изобретение.



Русская кухня (Уральский регион)

Шаньги — это такая выпечка, которая не наполняется начинкой, а лишь смазывается ей, поэтому начинка должна быть густой, чтобы не стечь. Чаще всего используют в качестве начинки картофельное пюре, творог, пшеничную кашу. Есть версия, что шаньга появилась на Урале из-за недостаточного количества муки, таким образом хозяйка сэкономила тесто, оставляя начинку без закрывающего слоя.



Пшеничная мука — 600 гр, молоко — 200 мл,
сливочное масло — 100 гр, сахар — 2 стол.
л., яйца — 2 шт., сухие дрожжи — 10 гр, соль
— 0.5 чайн. л., **картошка** — 5 шт., сливочное
масло — 50 гр, яйца — 1 шт...
2 часа
12 порций
232 калории

Татарская кухня (народов уральского региона).

- «Губадия»(пирог с начинкой)- начинки укладываются слоями: вареный рис, жаренный мясной фарш, рубленые яйца, изюм, полить сливочным маслом.
- «Леберди»(хворост)- приготавливается так же, как в русской кухне.
- «Кыймак»(блинчики)- способ приготовления и рецепт теста очень похож с русской кухней.

Ингредиенты:

- для теста: мука — 300 г, кефир или сметана — 2 ст. л., сахарный песок — 2 ст. л., яйца — 2 шт., соль — 1 щепотка;
- для жарки: масло подсолнечное — 150 мл;
- для украшения: сахарная пудра — по вкусу.



Татарская кухня (народов уральского региона).



Самое традиционное, мучное, вкусное, сладкое блюдо- «Чак-чак».

Пирог- эчпочмак с мясом, луком и картошкой, начинку для него не готовили заранее, а клали в тесто сырой.



Вак-балэш (пирожки с начинкой)-пресное, сдобное тесто; начинка из баранины или говядины с мелко нарезанными кубиками картофеля.

Башкирская кухня (народов уральского региона).

- Русские жители научились готовить тюркский **бешбармак** — блюдо из тушеного мяса и кусочков теста. В него клали баранину, как было принято у башкир, или говядину и картофель, как у казахов. **Бэрэнге термесе** – пирожки с картошкой. **Кабак тэкэсэ** – пирожки с тыквой, рисом и изюмом. **Беремес** – открытый пирог из пресного теста. В качестве начинки обычно использовали картофельное пюре с луком или творог.



Башкирская кухня (народов уральского региона).



***Зур-балиш** – традиционный большой пирог с начинкой из мяса с картошкой.*



***Перемьяч** – круглые пирожки, жаренные в масле. Обычно их делают с начинкой из мяса или мяса с картошкой.*



***Кыстыбый** – традиционное башкирское блюдо из сложенного пополам тонкого теста с начинкой из картофельного пюре или пшенной каши.*

Уральские пельмени- национальное русское блюдо

- *Проснулся, наконец, мой гений:
На всё минувшее взглянул,
И песни полны вдохновений
Он про пельмени затянул...
Ни к деньгам ни к чинам
Нет у меня стремлений:
Хочу чтоб чаще нам
Готовили пельмени...*

• *Евгений Онегин*

Уральские пельмени- национальное русское блюдо.

- Современную русскую кухню невозможно представить себе без такого традиционного блюда как пельмени. В русский быт они вошли давно и прочно. Это сытное и вкусное блюдо, удобное в приготовлении и хранении.



Уральские пельмени- национальное русское блюдо.

- Многие народы оспаривают пальму первенства в изобретении этого блюда. И действительно, подобные или похожие на пельмени изделия из теста с мясной начинкой есть у многих народов. Это и узбекские манты, и грузинские хинкали, и еврейские креплах, и китайские юи-пао. Форма этого кушанья у разных народов тоже различная. И начинка тоже очень разнообразная.



Уральские пельмени- национальное русское блюдо.

- *Считается, что слово «пельмени» финно-угорского происхождения, причем доподлинно неизвестно, из какого именно языка оно пришло. Изначально оно звучало как «пель-нянь», что в переводится как «хлебное ухо» или «ухо из теста».*



В Китае



В России

Уральские пельмени- национальное русское блюдо

- Пельмени блюдо родовое, семейное. Кто-то тесто творит, вымешивает, мнет его, тискает, бьет кулаками. Чем дольше, тем надежнее пельменная оболочка.

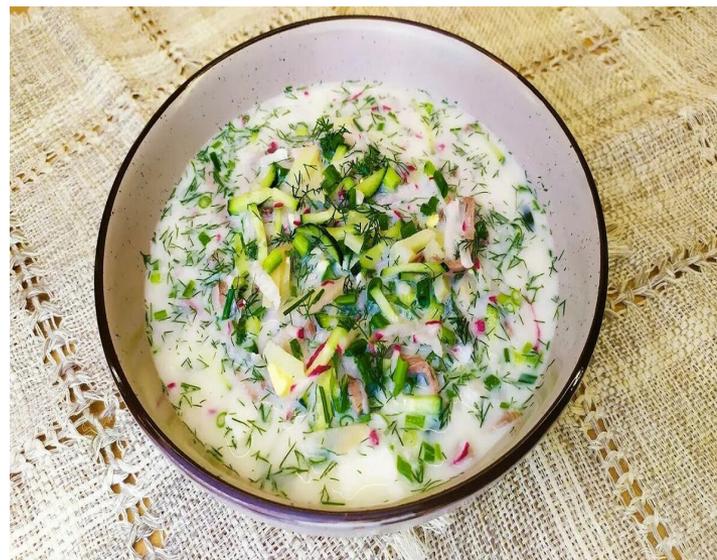


Уральские пельмени-Начинки:

- *Пельмени уральские- говядина, не жирная баранина и свинина;*
- *С курицей;*
- *Со свежими, солеными грибами;*
- *С редькой;*
- *Пельмени с вишнями;*
- *С зеленым луком;*
- *С творогом;*
- *С картофелем.*

ОКРОШКА

- **Окрошка** — традиционное блюдо русской кухни, холодный суп для весенне-летнего периода. Основу окрошки составляют хлебный (ржаной, ячменный) квас, свежие огурцы, укроп, растёртый с солью зелёный лук, столовая горчица, крутое яйцо и сметана. Именно от способа приготовления — измельчения («крошения») продуктов — суп и получил своё название.
- Существует несколько вариантов окрошки: на квасе, на кефире,
- с рыбой или с крабом.



УХА

- Уха
- **Настоящая уральская уха** варится из нескольких видов рыбы: в бульон идут ерш, окунь, сиг, налим и другие.
- **Пример рецепта:** уха из щучьих голов по-уральски (с икрой):
- Головы щук или другой рыбы — 6–7 штук;
- Семга (обрезки) — 80 г (можно не класть, это скорее для вкуса и наваристости);
- Икра щучья — 300 г;
- Картофель — 4 шт.;
- Лук репчатый — 1 шт.;
- Морковь — 1 шт.;
- Перец горошком — 8 шт.;
- Зелень укропа для украшения блюда;
- Соль по вкусу.



Приятного аппетита!

