

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ИНСТИТУТ ИСКУССТВ"

Проект: «Застольная культура
народов России»
традиционные блюда балкарцев



*Автор проекта: декан факультета
культурологии Северо-Кавказского
государственного института искусств,
профессор Шаваева М.О.*

Поговорка гласит:

КЪОНАКЪ ТЕЙРИНИ КЪОНАГЪЫДЫ
– «ГОСТЬ- ОТ БОГА».

АШ – ПИЩА, ЕДА.

МНОГО ПОГОВОРОК, ПОСЛОВИЦ, ЗАГАДОК
БЫТУЕТ У БАЛКАРЦЕВ

АШДА – БЕРЮ, ИШДЕ – ЕЛЮ –

«В ЕДЕ – ВОЛК, В РАБОТЕ – МЕРТВЕЦ».

АШ КЕТЕР ДА, БЕТ КЪАЛЫР – «ЕДА ПЕРЕВАРИТСЯ,
А СОВЕСТЬ ОСТАНЕТСЯ».



Напитки - буза айран, бульон.

1. Айран - кислое молоко особой закваски (балк., карач.). Балкарцы готовили несколько видов айрана: мыстындау, жууурт, гыпы айран.

Тюря — айран, замешанный с кусочками пшеничного или кукурузного хлеба. **Бушто** – тюря



Виды айрана

Чайкълалгъан айран - пахта, сколотина из сметаны в маслбойке

Гыбыт айран - сколотина из сметаны, полученная в бурдюке взбиванием

Къорлукъ айран - айран для закваски

Къой айран - кислое молоко из овечьего молока

Жукъа айран - жидкий айран

Эчки айран - кислое молоко из козьего молока

Ийнек айран - кислое молоко из коровьего молока

Жукъа айран - кислое молоко, разведенное водой

Шекерли айран - айран с сахаром

Гаралы айран - айран, разведенный с нарзаном



Тогъум айран - кислое молоко, выпитое один раз
Мыстындау - кислое молоко, полученное квашением
подогретого, но не кипяченого молока
Чийкъындар айран - плохо заквашенный айран
(жидкий с сывороткой)
Ынгырдыкъ айран - варенец из закисающего молока
(вкус бывает чуть сладковатым)
Ыстымдау - простокваша
Хамеши - верхний, плотный слой айрана



Мысты айран - кислый
айран

Быжылдагъан айран -
броженный айран

Хылжы айран - плохо
заквашенный айран

Чайкълалгъан айран -
айран взбитый

Жизги айран - айран
сладковатый

Жууурт - варенец,
цельное кислое молоко



**Айран является символом гостеприимства,
богатства, изобилия, щедрости.**



Рецепт

В балкарской кухне айран (кислое молоко особой закваски) готовят из кипячёного молока коров, овец, коз. Уютхуч – закваска для молока.

Ингредиенты:

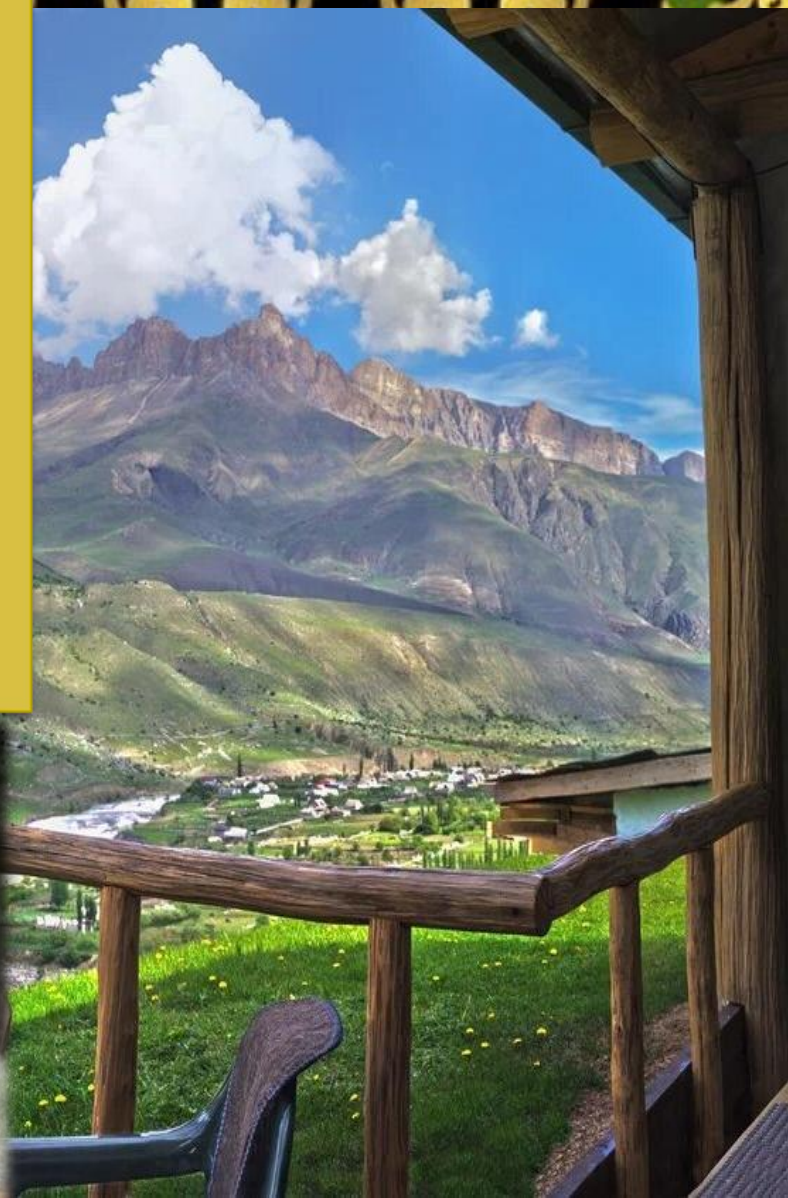
- молоко — 950 г;
- закваска — 80 г.

Приготовление:

- Кипячёное охлаждённое до температуры 35–40 °С молоко смешать .
- Выдержать 3–4 часа для брожения при температуре 35–40 °С.
- Для созревания напитков после брожения поставить в прохладное место (температура 12–14 °С) на 24 часа.
- Напиток отпустить охлаждённым в стаканах (200 г на порцию).



2.Буза — национальный хмельной напиток балкарцев домашнего приготовления, который готовят из пророщенных зёрен пшеницы, ржи или овса. Традиционный напиток, занимающий особое положение в обрядовой пище карачаевцев и балкарцев.





Буза

Рецепт бузы на основе овсяной крупы.

На 4 ведра кипятка (около 40 л) добавить 6 кг овсянки. Нужно кипятить 2ч 30 мин, помешивая деревянной лопаткой в котле, не отходя от огня. Это нужно для того, чтобы не подгорела масса, которая должна быть густой.

Густой напиток цвета топленого молока нужно снять с огня и остудить, также помешивая периодически. Уже в теплый напиток добавить 600 г закваски.

Закваска – это проросшая пшеница, пропущенная через дробилку.

Дальше помешивать до однородной массы. В результате помешивания масса становится жидкой. После нужно укрыть и оставить в теплом месте на сутки. Перед тем как начать процеживать перемешать, чтобы не остались комочки.

Напиток готов к употреблению через сутки, после процеживания. Сахар добавлять по вкусу во время подачи.

Хорошо сваренная буза обладает освежающим, насыщенным хлебным вкусом, утоляет не только жажду, но и голод. В старину бузу варили и в слабоалкогольной вариации, крепостью чуть выше кваса. Сейчас напиток делают строго безалкогольным. Найти бозу можно на фермерских рынках и в локальных минимаркетах, пить её лучше слегка охлаждённой.

Различные виды бузы.

Эр кишилени бозасы (биринчи суу кьошулмай сюзюлген)- мужская буза

Тиширыулань бозасы (экинчи суу кьошулуп сюзюлген)- женская буза

Жыллыкь боза - однолетняя буза

Жезик боза - свежая буза

Къара боза - буза ощутимой крепости

Къанлы боза - красная буза большой крепости

Бульон

Из жидкой пищи балкарцы, наряду с молочной, употребляли чай, суп и бульоны.

Бульоны — традиционные жидкие блюда в кухне балкарцев. Существовали мясной бульон (эт шорпа) и куриный (таукъ шорпа).



**Мясо вареное домашних и диких животных
и супы на мясном бульоне**

**Мясо вареное,
сохта, жёрме,
голова, ноги**



Говядина





Баранина

Очень распространено употребление вареного мяса. Особо почитаемо **баранье мясо.**



Бишген кьой эт – вареная целиком или кусками баранина подается с тузлуком.

Шурпа. В первую очередь стоит попробовать **шурпу**. Это национальное кавказское блюдо из баранины. Его отличительная особенность заключается в том, что мясо и овощи режутся очень крупными кусками (иногда и вовсе ломаются руками). **Шурпа** — весьма калорийный суп. Он был придуман как средство для быстрого восстановления сил после сражения, болезни или долгой дороги.



Супы. Вот такое разнообразие супов из домашних животных готовят балкарцы и сегодня.

Картоф шорпа - картофельный суп на мясном бульоне с приправами

Быхы шорпа - суп из моркови, картофеля и кукурузной сечки с луком, перцем, солью и айраном на мясном бульоне

Гедигин шорпа - суп из овсяной крупы на мясном бульоне с петрушкой, перцем, чесноком, солью и сметаной

Гин шорпа - суп просяной на мясном бульоне с приправами, солью и тузлуком

Айран шорпа - мясной бульон с айраном или тузлуком



Хинкял шорпа - суп типа лапши на мясном бульоне или молоке с приправами

Бурчакъ шорпа - гороховый суп на мясном бульоне или воде с перцем, солью и тузлуком

Къалжа - суп с разваренным и мелко нарубленным мясом

Эт шорпа - суп мясной с кукурузной сечкой и приправами

Къой эт шорпа - бараний мясной суп с рисом, приправами и айраном

Къатыкъ эт жаудан шорпа - суп из консервированного мяса в бурдюке или кадешке

Тауукъ эт шорпа - суп куриный с овсяной крупой, приправами и тузлуком

Ашюгю эт шорпа - просяной суп с мясом, приправами и тузлуком

Кийик эт шорпа - суп мясной из дичи с приправами

Принч эт шорпа - рисовый суп с мясом и приправами

Картоф эт шорпа – картофельный суп с мясом и приправами

Къакъ эт шорпа – суп с вяленным мясом, картошкой и приправами

Къошунда бишген эт - мясо, сваренное в глиняной посуде. Мясо и бульон, приготовленные в глиняной посуде, считаются вкусными.



Голова и ноги баранины

В традиционной кухне балкарцев из головы и ног баранины готовят **суп**

Особое значение балкарцы придавали грамотному разделу головы барана. Эта традиция сохранилась и в наши дни.



Сохта - вид домашней колбасы, приготавливаемый из печени и внутреннего жира, которыми заправляют толстую кишку.



Ашхын сохта - фарш из печени с чесноком, перцем, солью, жиром, который подают на стол в вареном виде или соленом в кадушке

Жаулу сохта - жирная колбаса

Ичеги сохта - колбаса из толстой кишки с фаршем

Чыпчыкъкез сохта - колбаса из части брюшины

Санкьылчакъ сохта – колбаса из книжки (желудок) с начинкой печени



Жерме - вид колбасы из желудка с начинкой из тонких кишок, который подается в горячем или соленом виде

Жаулу жерме - вид колбасы из желудка с начинкой из жирных кишок

Къакъ жерме - вяленый жерме

Чачакъ жерме - жерме из двух концов которого выглядывают жирные кишки

Къууурулгъан жерме - жаренное жерме



Балкарский соус

Тузлук:

Тузлукъ – сметана или айран с толченым черным перцем, солью и чесноком.

Т у з л у к — это неотъемлемый элемент национальной балкарской кухни, символ гостеприимства и верный спутник практически любой трапезы.



Курдюк – это округлое подкожное жировое отложение возле хвоста у баранов особой «курдючной» породы.

Курдюк — один из продуктов, который широко использовался в балкарской кухне. Из курдюка готовят особые блюда, например:

- **Бишген къуйрукъ** – вареный курдюк.
- **Къакъ къуйрукъ** – вяленый курдюк.
- **Къууурулгъан къуйрукъ** – жареный курдюк.



Жалбаур (карач.-балк. жау бауур) — национальное балкарское блюдо — шашлык из бараньей печени, обёрнутой в бараний сальник.



Хычины — это балкарское домашнее блюдо.

Хычин (балк. *хычын*) — это не просто лепешка с начинкой.

Для балкарцев это блюдо с глубоким смыслом. Их пекли на праздники, подавали самым дорогим гостям, брали с собой в горы.

Круглая форма хычина символизирует солнце, жизнь и вечность, а щедрая начинка — благополучие и достаток в доме



Рецепты хычинов: **Начинки:**

• **Классическая начинка для хычинов** — смесь сыра (500 г) и варёного картофеля (200 г). Соль по вкусу. Отварить картофель в мундире, остудить и очистить его. Пропустить картофель и сыр через мясорубку. Добавить соль и растопленное сливочное масло. Хорошо перемешать начинку.

• **Чюгюндюр хычин** - пирог из сыра и свежих листьев столовой свеклы (1/3). Листья свёклы перебрать, промыть в холодной проточной воде и, обрезав стебельки, нарезать поперёк очень мелкой соломкой. Добавить мелко нарезанный зелёный лук, укроп и слегка перемешать. Отдельно измельчить свежий сыр и смешать его с подготовленной свекольной массой. Соль по вкусу.

• **Жау хычин сохан бла (ич жаудан)** —

• хычин с начинкой из внутреннего жира (500 г) с луком репча

• Соль, перец по вкусу.

Тесто для балкарских хычинов

делают

только из воды, муки и соли:

• мука пшеничная — 500 г;

• соль — 1 ч. л.;

• тёплая вода — 230 мл.



Халва

Халыуа - халва домашнего приготовления из муки, топленого масла и сахара

Къууут халыуа - халва из кукурузного толокна, масла и меда

Кертме къууут халыуа - халва из толокна груши, масла, сахара и меда

Хулбай халыуа - халва из муки, толокна груши, масла и меда

Чакъгъан халыуа - халва – печенье

Халва домашняя

Ингредиенты:

- 1) Масло топленое 400 гр.
- 2) Сахар 500 гр.
- 3) Вода 200 гр.
- 4) Мука пшеничная 1000 гр.



Рецепт приготовления халвы

В кастрюлю наливаем молоко и доводим его до кипения. Убавляем огонь так, чтобы молоко было в постоянном кипении

В кипящее молоко, постоянно помешивая, порциями добавляем муку до тех пор, пока масса не станет сухой.

Сухую массу продолжим прогревать еще 20-25 минут

Пока прогревается молоко с мукой, мы разбавим, в другой кастрюле, сахарный песок и воду и хорошо проварим

Сухую массу (молоко и мука) снимаем с огня, добавляем проваренный с водой сахарный песок и очень хорошо перемешиваем (от этого будет зависеть качество домашней халвы)

Полученную смесь переложить на тарелку или поднос.

Охладить.

Перед подачей домашней халвы, нарежьте кусочками или кубиками. Чаще всего домашнюю халву подают к чаю, но можно есть и так. Действительно очень вкусно получается.

Лакумы

Балкарские лакумы

(лекъум) — пышки, которые готовятся в большом количестве растительного масла (во фритюре). Их делают сладкими (для чая) или обычными (с добавлением сахара и соли).

Локъум - пирожок без начинок



Рецепт на молоке с дрожжами

Ингредиенты:

- 2 яйца;
- 1 л. молока;
- 1 стакан сахара;
- 15 г дрожжей (сухих или свежих);
- 1,5 стол. л. соли;
- 5 чашек муки;
- 1 разрыхлитель теста (по желанию);
- масло для жарки (подсолнечное или растительное).
- Развести дрожжи в тёплой воде (примерно в 1/3 стакана), добавить чайную ложку сахара и оставить на 15 минут.
- В другой ёмкости смешать остальные ингредиенты, тщательно вымесить тесто.
- Когда сахар и соль полностью растворятся, добавить дрожжи в тесто и снова хорошо вымесить. По консистенции тесто должно получиться чуть гуще, чем на оладьи, нёе липнет к рукам.
- Готовое тесто оставить в тёплом месте на час.



Хлеб

Етмек - хлеб

Арпа етмек - ячменный хлеб

Будай етмек - пшеничный хлеб

Къара будай етмек - ржаной хлеб

Бидиш етмек - хлеб из высшего сорта пшеницы

Арпа будай етмек - хлеб из смешанной
муки ячменя и пшеницы

Къара етмек - черный хлеб

Акъ етмек - белый хлеб

Зугул етмек - батон

Таба етмек - хлеб, испеченный
на сковороде



Гыржын - лепешка

Кегет гыржын (мурса, чюгюндюр, федуту, ичине ич жау
бла жылкъы къулакъ салынып) - хлеб с начинкой
из крапивы, ботвы столовой свеклы, белой мари,
с внутренним жиром

Жау гыржын (нартюх, арпа ундан) ич жау къошулуп –
хлеб с начинкой из внутреннего жира



Гыржын, Тыммыл, - хлеб, лепешки
которые готовили балкарцы.

Также готовили лепешки чабаны, пастухи
в кошаре в горах, как на сковороде, так и на
углях. Бездрожжевой хлеб.



ЦЫКЪЫРТ-ХВОРОСТ

НАЦИОНАЛЬНОЕ БАЛКАРСКОЕ БЛЮДО

Мука-1 кг

Яйца-7 шт

Сметана-100гр

Щепотка соли

Подсолнечное масло

Сахарная пудра



Витаминный чай

Ингредиенты: боярышник(сушеные ягоды), листья мяты, малины, ежевики, брусники.

Приготовление: ягоды боярышника немного раздавить, чтобы они отдали больше полезных веществ. Залить ягоды и все остальные травы горячей водой. Настоять минут 15-20, затем разлить по чашкам, можно добавить мед по вкусу. Пить чай полезно теплым.





**Спасибо за
внимание!**