

О блюдах тувинской национальной кухни



Традиции питания скотоводов Центральной Азии складывались с незапамятных времен. Основу хозяйства аборигенного населения Саяно-Алтая составляло кочевое скотоводство. Разводили мелкий и крупный рогатый скот, в том числе яков (в высокогорных районах на западе и юго-востоке республики), а также лошадей и верблюдов. Разведение скота - наиболее естественное занятие, обеспечивающее

материальное благополучие семьи и рода.

Подсобное значение имело пашенное земледелие (просо, ячмень).

У тувинцев много обычаев, обрядов и пословиц, связанных с традициями рационального питания взрослых и детей. По сути, система питания, имеющая многовековые традиции, сохранилась до настоящего времени. Благодаря тому, что на территории Тувы расположены практически все возможные климатические зоны, тувинцы имеют возможность употреблять в повседневной жизни как верблюжатину, так и мясо яка, оленину, говядину, козлятину, конину, однако деликатесом считается свежая баранина.

Легендарные богатыри тувинских сказаний съедали целого барана целиком, выплевывая только крупные кости. Сейчас, конечно, мало кто повторит подвиг сказочных героев, но правила разделывания скота, дошедшие из глубины веков, строго соблюдаются.

Как бы ни был ты богат,
Не бросай голову барана.
Как бы ни был ты беден,
Не ешь с голени мездру.
Лопаточное мясо один не ешь.

Тувинская кухня очень калорийна. Знатоки и ценители национальной кухни знают ее целебные свойства.

Мясные блюда

Шашлык из печени “согажа“

Согажа – одно из любимых блюд тувинцев, которое готовится очень быстро и сразу после забоя и разделки бараньей туши. Каждый кусочек печени



завертывают во внутренний жир, солят, нанизывают на вертел и поджаривают на горящих углях. Согажа едят в горячем виде и быстро. После этого блюда не рекомендуется пить холодную воду.

Кровяная колбаса “изиг хан“



Кровяную колбасу тувинцы называют изиг-хан в переводе ‘горячая кровь’, это лакомство любят все. Ни одно богатое застолье не мыслимо без изиг хана. В тщательно вымытый бараний сычуг (отдел желудка) наливают подсоленную, нашинкованную репчатым луком сырую кровь. Сычуг нельзя наполнять до краев, при варке он может лопнуть. Края сычуга собирают «оборкой» и прокалывают заостренной палочкой в нескольких местах. Поверх палочки кладут кусочек тонкого сальника и частью тонкой кишки обматывают «восьмеркой». Сычужную колбасу из-за ее мягкости и сочности называют чымчак хан ‘мягкая колбаса’. Для того, чтобы она быстро поспела, в кровь добавляют немного воды. У тувинцев не принято добавлять в кровь молоко, полагая, что «смешивать красное с белым» значит разминуться со счастьем. Хотя некоторые отступают от этого табу, считая, что молоко придает больше мягкости и нежности хану. Готовность кровяной колбасы проверяется путем прокалывания тонкой палочкой, иглой, зубочисткой. В случае готовности должна вытекать светлая жидкость. Согласно правилам угощения, кончик нижней части кровяной колбасы «отдается огню», верхнюю часть вместе с палочкой надо поднести хозяину юрты, остальную

часть разделить на количество юрт, обитателям которых надо отнести свежесваренное мясо – өг эьди.

Кровяная колбаса в двенадцатиперстной кишке
Баранью кровь вливают в тщательно промытую двенадцатиперстную кишку. Края завязывают крепкой нитью. Колбаски отвариваются в подсоленной воде. Готовность также определяется протыканием.



Суп из бараньих субпродуктов “кара мун“



Кара мун ‘черный суп’ очень ценится тувинцами. После разделки бараньей туши варится суп, в который добавляется мясо с костями, легкие, печень, сердце, куски брюшины и кишки. Бульон получается очень наваристый и темного цвета, отсюда его название. Ребра варят парами,

не ломая их. Если не соблюдать данное правило, то согласно народной примете, это приводит к ссоре. Затем заправляют пшено, или рис, или домашнюю лапшу. Соль, перец по вкусу. Тувинцы считают, что есть кара мун полезно для здоровья. Он имеет лечебные свойства: при простуде, сухом кашле в него добавляют толченый корень пиона и пьют очень горячим, хорошо укутавшись, чтобы пропотеть.

Ритуальное блюдо “ужа”

Ужа – самое почетное блюдо у тувинцев, которое преподносится при сватании невесты, когда ее «забирают», свадебного пира, рождении ребенка, обряда освящения или больших праздников – самому уважаемому человеку. Ужа готовится из нижней части туши курдючного барана. Режут, не трогая мясо с боков, щедро захватывая мясо с бедер. При правильной разделке вместе с курдюком останутся шесть спинных позвонков. Ужа варят в большом количестве воды. Вместе с ужа на большую тарелку кладут голень, два самых больших ребра. Ужа кладется тыльной стороной кверху. Ребра должны быть положены таким образом, чтобы их головки были направлены

в головную часть ужа, а голень - толстым концом. А к уважаемому человеку, которому предназначено ужа, она должна быть направлена спинной частью. Он должен отрезать мясо и жир с левой стороны ужа, класть их на правую сторону тарелки, затем, отрезав с правой стороны, сам съедает кусочек, а потом начинает угощать присутствующих.

Молочные блюда

Приготовление большинства молочных блюд - творога, простокваши, сметаны, сыра, масла у тувинцев не отличается от рецептов других народов.

Сыр из цельного молока “быштак”

Молоко кипятят, добавляют простоквашу. Через некоторое время над сывороткой появляется итпек, а еще выше – небольшая белая пена. Этой массой наполняют полотняный мешочек для сыра, мешочек с «заготовкой» кладут между двух досок, придавливают камнем, чтобы придать сыру нужную форму. Через некоторое время, когда сыворотка стекает, убирают доски и камень, снимают мешочек и им же прикрывают почти уже готовый сыр.

Творог из простокваши “ааржы”

Простоквашу изо дня в день собирают в деревянную посуду, после чего долго варят, остужают. Сцеживают сыворотку в специальном мешке, повешенном на два кола. Сыворотка вытекает, а в мешочке остается творог. Мешок с творогом оставляют на сутки под доской с грузом. Готовый ааржы крошат и сушат. Едят обычно с пенкой – өреме. Творог помогает при простуде, головных болях, его пьют с горячим чаем до появления пота.

Сухой творог “курут”

Курут особенно любят дети. Творог нарезают квадратиками, кружочками или полосками, сушат как грибы на ниточке, подвешивая к каркасу юрты. Творог быстро затвердевает, как дерево. Его берут с собой в длительные поездки или, например, на пастбище. Курут можно привезти с собой из поездки в качестве сувенира - свой внешний вид, во всяком случае, он сохраняет много месяцев. Известны случаи, когда иностранцы увозили курут домой и хранили его там годами среди самых дорогих сердцу сувениров.

Напитки

Зеленый чай с молоком “суттуг шай”

Суттуг шай – один из самых любимых напитков тувинцев. Он хорошо утоляет жажду, придает силу, бодрость. Хорош чай не только с коровьим

молоком, но и с овечьим, козьим. В верблюжьем молоке много соли, поэтому соль кладут после того, как чай сварится. Измельченный зеленый чай надо залить сырой водой. Как чай поспеет добавить молока и снова вскипятить. Смесь зачерпывается поварешкой и беспрестанно перемешивается приемом саарар, пока молоко не сварится. (саарар - распространенный у тувинцев прием при приготовлении чая и других напитков. Налитое в чашу молоко при закипании черпают поварешкой и с высоты поднятой руки многократно струей льют обратно в чашу. Повторяют процедуру до 40 раз). Только после этого добавляют по вкусу соль.

Простокваша “хойтпак”

Хойтпак – это вид заквашенного молока (тюркское название ‘айран’). Его пьют, из него гонят молочную водку арага, из творожистых остатков делают кислый, высушенный на солнце творог ааржы, а также пресный сладковатый сыр быштак. Для получения хойтпака нужна закваска. Лучшей закваской считают сам хойтпак, а когда его нет, используют пророщенную в полотняном мешочке пшеницу. Иногда готовят закваску заранее: берут кусок чистого войлока, пропитывают его хойтпаком и хранят. За зиму войлок подсыхает, но закваска не утрачивает своих свойств. Весной этот войлок опускают в свежее молоко, и оно быстро заквашивается. Хранят хойтпак в деревянных кадках доскаар, отчего в юрте стоит специфический запах. Хойтпак употребляют как утоляющий жажду питательный напиток: две пиалы выпил - и можно пасти скот целый день.

Кумыс

Высокопитательный целебный напиток, содержит до 4,5% спирта и в малых дозах - антибиотики. Его подносят гостям, борцам и наездникам, пьют во время празднеств. Кумыс употребляют при лечении легочных и желудочных инфекций, туберкулезе. Он обладает тонизирующим эффектом, восстанавливает силы, способствует устранению депрессии. Кобылье молоко наливают в специальную посуду и в течение 2-3 дней размешивают мутовкой. Когда молоко прокиснет – кумыс готов к употреблению. Время от времени в кумыс добавляют свежее молоко.

Молочная водка “арага”

Арага (арака) - один из национальных напитков, который стоит попробовать хотя бы раз в жизни. Главное - не увлекаться. Для приготовления араги используют самогонный аппарат шууруун, изготовленного из цельного ствола дерева с удаленной сердцевиной, закрепленный в посудине при

помоще камней. Сверху ставится сосуд с холодной водой, который служит конденсатором алкоголя, щели в трубе обматывают войлоком. Во время кипячения напитков, называемый шими арагазы, вытекает из шуурууна по специальному желобу. Арага после первой перегонки содержит мало алкоголя. Более крепкое и более прозрачное арага получается после второй и третьей перегонки. Такая водка называется дан 'заря'.

Другие блюда

Тувинцы употребляли в пищу также и мучные изделия из пшеницы и ячменя.

Мука из ячменя, пшеницы "далган"

Мука крупного помола из поджаренных зерен ячменя или пшеницы. После чая это первейшая еда тувинцев. Зерна ячменя сначала толкут в большой деревянной ступе - согааш, затем провеивают, поджаривают в чугунном котле (без масла) и снова толкут. При последующем веянии полностью удаляют шелуху и только затем мелют ручной каменной мельницей дээрбе. Высыпается небольшое количество далгана в пиалу, добавляется топленое масло, сахар по вкусу и заливается небольшим количеством тувинского чая, перемешивается. Есть только в горячем виде.

Тараа

Прочищенное и немного обжаренное просо кладется в пиалу, заливается горячим тувинским чаем. Когда просо набухает и становится мягким, чай выпивают и добавляют сметану или молоко.

Боорзак – одно из любимых лакомств тувинцев. Замешивается крутое тесто из пшеничной муки, горячего молока или подсоленной воды, сахара и топленого масла. Тесто раскатывается, нарезается на полосочки толщиной примерно 2 см, длиной 5 см. Обжаривается в большом количестве масла.

Боова

Смешать в теплом молоке топленое масло саржаг, сахар, можно добавить соду, яйцо, замесить мягкое тесто. Из раскатанного не слишком тонкого теста вырезать и сделать вручную разные фигуры и поджарить их на саржаге. Боова получается мягкой, приятной на вкус. Специи, заправки
Дикие травы и целебные растения, которые собирают тувинцы, также используются в национальной кухне. Из чаги, крапивы, золотого корня, сараны, шиповника, облепихи, солодки, смородины делают настойки, которые в зимнее время служат спасительным источником витаминов.

Дикий лук “кулча“

Кулча растет на сухих участках. Тувинцы различают два вида кулча: первый, который ест человек, и второй, который едят животные. Осенью собирают головки кулча, высушивают. Лук толкут, смешивают с свежим творогом, делают маленькие лепешечки и нанизывают на нитку и сушат на решетках юрты. В таком виде он дольше хранится. Кулча добавляется в суп, пельмени, колбасу, он придает им неповторимый вкус. Кулча можно просто столочь и хранить в мешочках.

Дикий укроп “койнут”

Койнут – это дикий укроп. Зрелые зерна койнута собирают, высушивают, толкут в ступке, просеивают. Такой порошок добавляют в суп, фарш, которым он придает замечательный запах и прекрасный вкус.