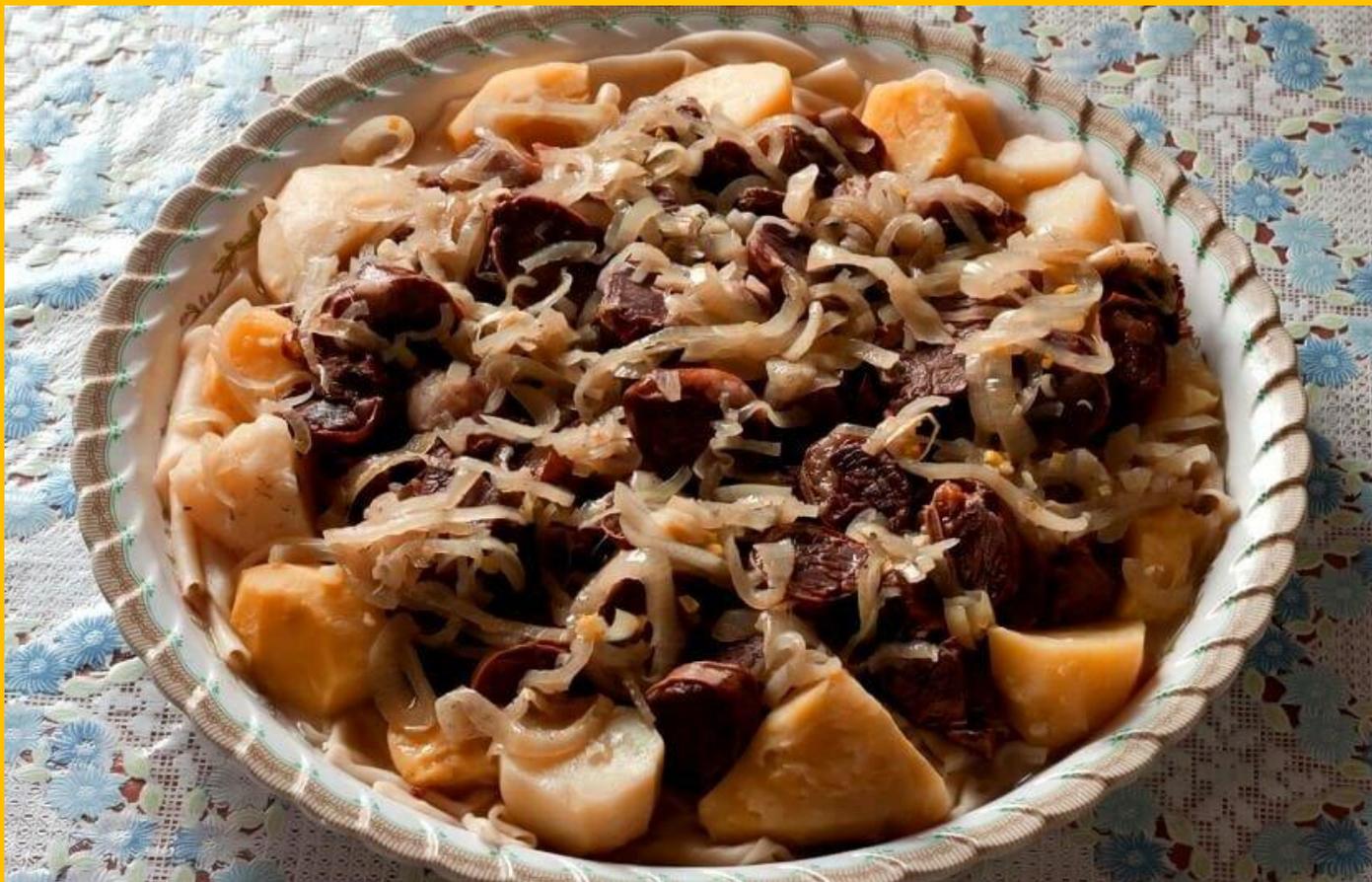


Башкирская национальная кухня



Бишбармак



Перед вами сразу 3 тарелки. На плоском блюде подают вареную курицу с говядиной, картошкой и домашней лапшой. Мясо порезано увесистыми кусками, но оно настолько мягкое, что тает во рту. Бульон, в котором варили гуцу, подают отдельно в суповой миске. В третьей тарелке – кислая сметана корот, чтобы блюдо не казалось чересчур жирным. Бишбармак едят руками, прихлебывая бульон глубокой ложкой. Башкирия славится этим блюдом

Әләш



Улюш – сытное башкирское блюдо, которое можно есть как суп или гуляш без бульона. Главный ингредиент похлебки – внушительный кусок жирной конины, говядины или курицы. Иногда повар комбинирует 2 вида мяса. Морковь и лук режут пополам или на четвертинки, варят в кипящем бульоне. Капусту тоже не шинкуют – рубят на крупные куски. Башкирский улюш невозможен без ароматных пряностей: тмина, шафрана, гвоздики, корицы, имбиря. Блюдо подают к столу с яркой шапкой свежей зелени и ложкой густого корота.

Казы



В Башкортостане любят конину с толстыми кусками сала. Казы – традиционная вареная колбаса в натуральной оболочке. Ее готовят из жирного мяса с ароматными специями.

Казы подают к столу на отдельном плоском блюде. Колбасу по традиции запивают крепким мясным бульоном. А также коротом – местным молочным продуктом, напоминающим кислую сметану.

Бэ́ккэ́н



Сытные башкирские пирожки Найдите начинку по душе: мясо с рисом, морковь или капуста с яйцом, картошка с курицей Сочные румяные бэ́ккэ́ны пекут на дрожжевом тесте. Они круглые или продолговатые, с неизменной косичкой наверху. Закуска получается сытной – местные пекари не жалеют начинки.

Кыстыбый



Кыстыбый – нечто среднее между осетинскими пирогами и мягкими лавашами. Пышную основу пекут на сковороде. Она получается воздушной и слегка золотистой, потому что повар добавляет в блюдо щедрый кусок сливочного масла. Лепешку наполняют начинкой и сворачивают пополам. Классические кыстыбы готовят с картошкой и жареным луком.

Өсбосмак



Он же учпочмак, он же эчпочмак – в Башкортостане поймут любой из этих вариантов, а местные говорят «усбосмак». Легендарные пирожки треугольной формы. Классическая начинка учпочмаков – телятина с яйцами, картофелем и луком. Ее не готовят заранее – она печется вместе с тестом.

Кызыл эремсек



Башкирские блюда из творога. Секрет в том, что их готовят с кызыл эремсеком. Так в Башкортостане называют красный творог – кисломолочный продукт цвета топленого молока с легким розоватым оттенком. Его готовят на основе катыка – по вкусу он напоминает русскую простоквашу. Продукт выливают в кастрюлю, смешивают с молоком и томят больше 2 часов. В результате получается мягкий творог с нежным вкусом. Добавьте в него ложечку меда – получится традиционный местный десерт.

Баурсак



На десерт попробуйте 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.

Курмас – это национальное блюдо, приготовленное из свежих зерен пшеницы. Курмас после обжарки, иногда смешивали с мёдом, что придавало особенно сладкий вкус и праздничное настроение.



Мед обладает противогрибковыми, противовирусными и антибактериальными свойствами.

Использование меда при ожогах, язвах, ранах и порезах в несколько раз ускоряет их заживление.

Мед кардинальным образом улучшает качество крови, процесс пищеварения, снимает заложенность носа, уменьшает кашель.

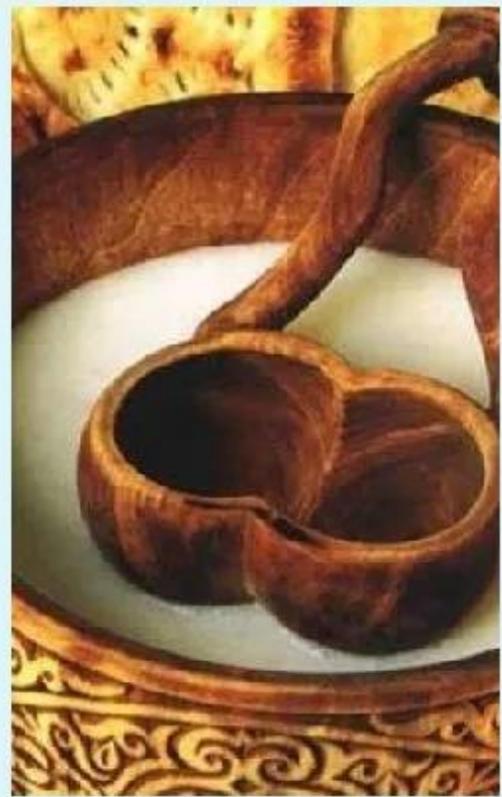
Польза меда проявляется в поддержании иммунной системы



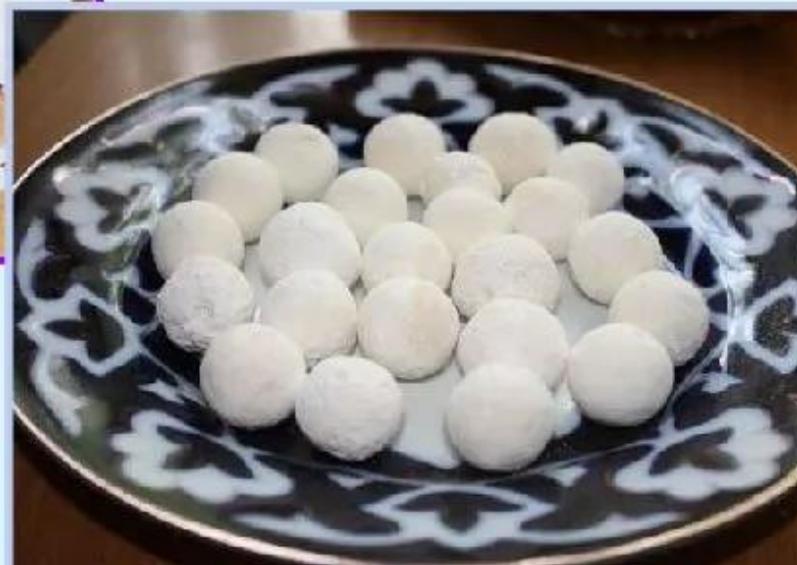


Кумыс - напиток, обладающий высокими целебными свойствами:

- лечит туберкулез, заболевания желудка;
- снижает уровень холестерина в организме;
- повышает гемоглобин, иммунитет;
- улучшает аппетит;
- содержит витамины: С, А, В, РР.



Корот. Готовят из молока. Все полезные качества молока сохраняются при приготовлении курута. Курут – кладезь белков и углеводов, кальция, витаминов А, Е, D. Легко усваивается организмом, не вызывает тяжести в желудке и вздутия кишечника.





Талкан – один из самых распространённых продуктов в национальной башкирской кухне, наряду с мясными и молочными блюдами. Проросшее зерно пшеницы обладает мощной биоэнергетикой, которую зерна вобрали от земли, солнца, дождевой влаги - все это является великолепной поддержкой всему организму.

