



**«Знакомство с
кухней коренного
народа
ХМАО-Югры –
ханты»**

Национальная кухня и её традиции

Основу питания обских угров составляли рыба, мясо оленей и диких зверей, употребляемые в сыром, варёном, жареном и копчёном виде, а также деликатесные языки, строганина и кровь, дичь, ягоды, кедровые орехи. Ханты пьют много чая, едят много хлеба. Хлеб (нянь) бывает множества видов. Традиционно его пекут в стоящей на дворе глинобитной печи «Нянь - кер».

Чувал – прадедушка русской печки

Чувал имеет полукруглую форму, суживаясь кверху в трубу, которая выходит наружу через отверстие в крыше дома. Чтобы нагреть выстывший дом, чувалу хватит небольшой охапки дров. Широкая труба создает хорошую тягу – даже сырые дрова хорошо горят.

РЫБОЛОВСТВО

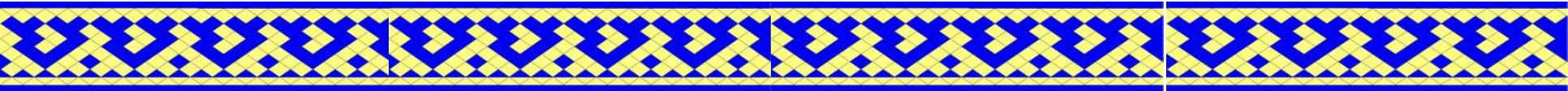
Рыболовство - одно из основных занятий пимских хантов, благодаря которому они удовлетворяют свои потребности в пище и сырье.

Рыбу вялят, жарят, варят, коптят, едят сырой и мороженой (строганина). Из внутренностей вытапливают рыбий жир, который употребляют в чистом виде или смешивают с ягодами. Деликатесное блюдо - рыбья икра, вываренная в рыбьем жире.

Ханты готовят различные блюда из рыбы.

Одним из национальных блюд является подавушка - похантыйски «палэк», готовят его из щуки.

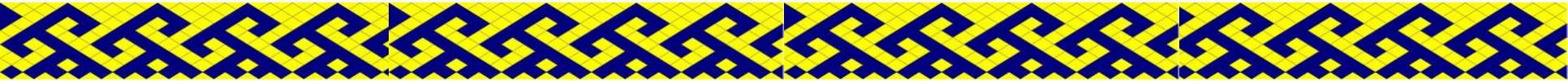
Широко распространена у пимских хантов патонка - похантыйски "потэм кул". Замороженную щуку настрагивают ножом, подсаливают и сразу подают к столу, чтобы не успела растаять. Свежая мороженая щука одно из востребованных блюд хантов. Орудия ловли рыбы: остроги, сети. Ловили рыбу, перегораживая ручьи запрудами.





Из икры пимские ханты готовят хлеб - по-хантыйски "марнэн нянь". Теперь икру чаще всего жарят на жиру, и получается очень вкусное блюдо.

Ничто не выбрасывают ханты от рыбы, даже кишки и другие отходы идут в дело. Эту смесь проваривают несколько часов на медленном огне, после чего ею смягчают шкуры при обработке, а также кожаную обувь. Из чешуи варят прочный и стойкий клей.



Оленина

Ханты очень ценят мясо северного оленя.

По мнению ханты, мясо дикого оленя имеет благородный вкус дичи. Его считают чище домашнего оленя.

Мясо домашнего оленя регулярно употребляли лишь оленеводы в предгорьях Урала, владеющие более или менее крупными стадами. Семья из шести человек и работник съедали в день до 3 пудов мяса - половину туши взрослого оленя. Охотники и рыболовы мясо и шкуры у оленеводов выменивали на продукты промысла - ведь транспортных оленей из небольших охотничьих стад избегали забивать на еду.

Все коренные обитатели тайги и тундры особенно ценным, лакомым и полезным для здоровья считали именно свежее мясо. С добычей оленя или лося обычный порядок дневных трапез нарушается. Готовят и едят целый день. Ханты всегда приговаривают: "Пока есть свежее, нужно кушать, толстеть, набираться сил". Так, наверное, поступали древние охотники, у которых удачный промысел перемежался с периодами голодовок.

Сыроядение

Ханты во время заколов домашнего оленя, устраивают настоящее пиршество. В отличие от лося и дикого оленя, мясо домашнего можно есть сырым как мужчинам, так и женщинам, поэтому тушу торопят разделить так, чтобы она не успела остыть.

Остывшее мясо сырым уже есть нельзя. В нем начинаются процессы распада. Поэтому его варят или жарят. Другое дело, если части разделанной туши сразу, немедленно, замораживают на сильном морозе. Тогда все полезные свойства парного мяса сохраняются. Такое мясо едят строганиной, не давая ему оттаять.

Вокруг оленя, заколотого так, что вся кровь его остается в его внутренности, ободранного и вскрытого, толпится все семейство, старый и малый; с ножами в руках, все с жадностью вырезают и едят теплое мясо, обмакивая обыкновенно в дымящуюся кровь или запивая его.



Молоко оленя

Порой в стадах на Северном Урале ханты доят важенок, хотя назвать северного оленя дойным животным можно с большой натяжкой. В день важенка дает не больше чашки молока, да и то лишь в первое время после отела. В жаркое время молоко быстро створаживается и густеет. В таком виде его едят с хлебом или ягодой. Свежее добавляют в чай и замешивают на нем тесто для лепешек. Оленьё молоко для оленеводов - лишь сезонное лакомство, приятное разнообразие, но рассматривать его как часть системы питания не стоит.

Птица

Весной с нетерпением ждали прилета гусей, уток, лебедей.

Птиц стреляли из лука, из ружья; ловили с помощью специальных сетей. Особенно жирны утки в первый перелет в апреле-мае.

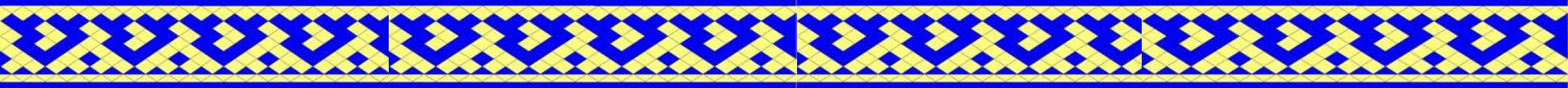
Коренные народы Севера считали утку священной птицей.

Утку варили, сушили, парили и жарили. Самой лучшей приправой для приготовления этой птицы считается ягода

Приготовление блюда «Нянь пул енк».

Это блюдо готовится из дикой утки. Добытую утку ощипывают и опаливают, потрошат (вынимают потроха). Тушку промывают и опускают в кипящую подсоленную воду. Когда мясо сварится, утку вынимают из бульона и укладывают на тарелку.

В кипящий бульон, в котором варилось мясо птицы, опустить кусочки пресного теста. После того как они дважды всплывут, блюдо готово.

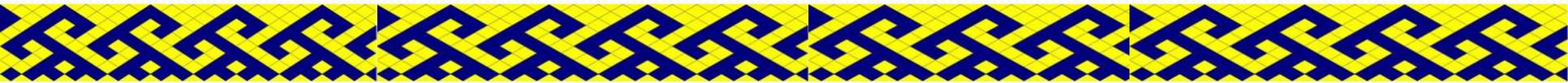


Особенности чая Югорских народов

По хантыйским традициям чай не заваривают, а варят в котелке над огнем. Чай готов, когда закипит ключом. Ханты высоко ценили тонизирующие свойства хорошего чая. Считалось, что он придает человеку силы, поэтому обязательно пили чай перед охотой и длительными пешими переходами.

С XVII века, а может и раньше, в Сибирь в обмен на меха из Китая завозили особый вид чая – «кирпичный» – черный или зеленый. Изготавливали его по особой технологии из высококачественного чайного листа, формируя брусками темно- или светло-зеленого цвета с плотной и гладкой поверхностью. Кирпичный чай удобен для транспортировки, хорошо хранится, не портится от влажности и перепада температур, сохраняя свой вкус и аромат годами. Поэтому он завоевал популярность по всей Сибири и Северу.

Ханты и манси заваривают чай из разных растений. Из брусники, смородины, клюквы.



Чай из таволги

Свежие листья таволги предварительно высушивали, подвесив пучки стеблей с листьями и цветками в полутени.

Пригоршню сухих листьев заваривают кипятком, настаивают 20 минут и пьют.

Манси называют это растение и напиток из него «манси-чай», а ханты – «ханты-чай».

На Назыме приходилось слышать, что за мешок хорошо высушенной таволги, в прошлом, давали оленя.

Напиток из чаги

Черный отвар чаги ханты называют «чаем покойников». В прежние времена таким настоем обмывали умерших.

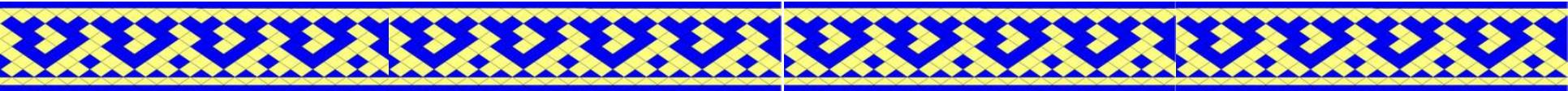
С куска чаги в чайник ножом соскребают черные кусочки. На заварной чайник их нужно до двух столовых ложек. Заливают крутым кипятком и настаивают 20 минут.

Таким чаем не рекомендуется злоупотреблять. По мнению ханты и манси, чага размягчает печень, поэтому пить ее стоит не более двух недель подряд.



Использование блюд ханты в русской кухне

*Традиции кухни ханты нашли широкое применение в русской кухне. Например, используя дары лесных богатств нашего края, народы севера пекут пироги с различными ягодами: брусникой, клюквой, черникой. А так же люди занимаются рыболовством и широко используют рыбу в приготовлении русских блюд.
Например:*





Приготовление пирога с брусникой

Рецепт

- 1. Масло растереть с сахаром и ванильным сахаром.*
- 2. Добавить яйца, перемешать.*
- 3. Добавить разрыхлитель и муку, замесить не очень крутое тесто.*
- 4. Тесто выложить в смазанную маслом форму, сделать бортики.*
- 5. Бруснику вымыть, дать воде стечь.
Ягоду выложить на тесто, разровнять.
Поставить в разогретую до 180 градусов духовку.*
- 6. Выпекать в течение 35-40 минут.
Сметану взбить с сахаром.*
- 7. Горячий пирог залить кремом.
Желательно дать пирогу постоять в холодильнике 3-4 часа.*
- 8. Пирог готов к употреблению.*



Рецепт «Царской ухи»

В холодную подсоленную воду кладём головы щуки, окуня, сорожку, стерлядь. Затем варим 20 - 25 минут. Опускаем морковь, лук, лавровый лист, филе сёмги, внутренности рыб. Доводим до кипения, кипятим 15 минут. Затем вынимаем рыбу, кладём в получившийся бульон нарезанный картофель и варим 10 минут. Разливаем на порции и заправляем зеленью.

Приятного аппетита!



Приятного АППЕТИТА!

