

БУРЯТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ— ЧТО ИЗ ЧЕГО!

Культура, быт и традиции местных бурят экзотичны и колоритны. Географическое положение, климатические условия, история и образ жизни населения Бурятии определили и специфические особенности национальной кухни и традиционных блюд этого народа.

Бурятская кухня – это самые экологически чистые ингредиенты, по возможности используется минимум приправ, все только натуральное и полезное, без химии, консервантов и усилителей вкуса. Буряты издавна занимались скотоводством, поэтому в их рецептах преобладают продукты животного происхождения. За счет этого все блюда очень сытные и калорийные.



Хурууд,

Один из главных продуктов, занимающих место в бурятской кухне – **молоко и его производные (сливки, сметана, творог)**. Даже чай местные жители пьют исключительно с молоком. Если вы окажетесь гостем в Бурятии, то по традиции вас обязательно должны угостить чем-нибудь молочным. Сыр хурууд, кумыс, шанги и саламат – пожалуй, самые известные блюда, которые готовятся из молочных продуктов.

Хурууд – сушеный особым методом творог, приготавливаемый из цельного молока. Он обрабатывается исключительно в деревянной посуде.

Кумыс (на бурятском – айраг) – считается тонизирующим напитком с целебными свойствами из молока кобылицы. Существует множество технологий его изготовления. Как правило, в процессе приготовления используют сахар или мед. В традиционном же рецепте применяется изюм.



Добывают молоко лошади тем же способом, что и коровы



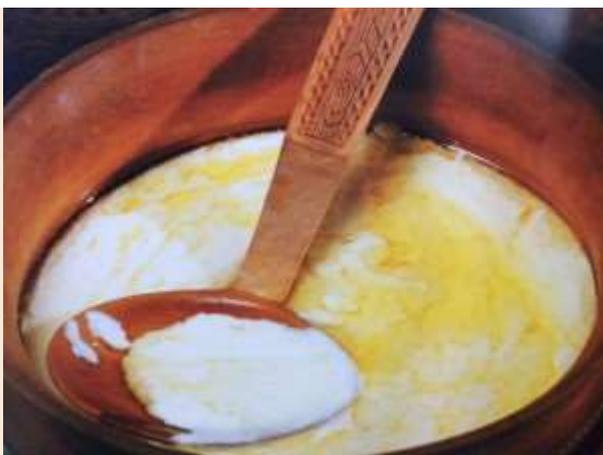
Непроцеженное молоко кобылицы

Готовый кумыс (айраг) имеет вид практически обычного коровьего молока. Попробовать кумыс (айраг) можно в Иволгинском дацане, в юрте информационного центра перед входом в дацан. 1 стакан кумыса стоит 45 рублей. 1 литр этого напитка – 220 рублей.



Шаньги

Шаньги – лепешки, секрет которых заключается в том, что запекаются они с толстым слоем сметаны, это придает выпечке особый вкус. Эта выпечка в Бурятии приравнивается к хлебу.



Саламат — основа основ бурятской национальной кухни

Саламат – основа основ бурятской национальной кухни. Ни одно празднество, включая буддийский новый год (Сагаалган, в переводе – праздник белого месяца) не обходится без саламата. Он всегда во главе стола. Это блюдо считается обрядовым у бурят. С ним встречают гостей, его несут в дуган (в храм) в качестве подношения (дара). Саламат готовится из сметаны, которую нагрели на слабом огне и перемешали с мукой грубого помола. Все вроде бы так просто, если бы не было так сложно: самостоятельно его не приготовить. Только если знать точный рецепт этого блюда, и то, вряд ли получится так же вкусно, как у коренных бурят.

Саламат, как в целом вообще все белые блюда (то есть блюда белого цвета – блюда из молочных продуктов) едят в Бурятии только ложкой. Ни в коем случае не вилок. В том числе и саламат едят исключительно ложкой. Белая пища в Бурятии считается священной (чистой). Саламат — очень жирное блюдо, но учитывая, что это достаточно вкусное блюдо, нужно непременно вовремя остановиться в его поедании.



Бурятская водка — тарасун

Ну и конечно – куда же без алкоголя? Национальный алкогольный напиток из молока – **молочная водка Тарасун**.

Сложно представить себе национальную кухню любого народа без мясных блюд. Больше всего в Бурятии ценят и уважают такие виды мяса, как конина и баранина.

Баранину буряты предпочитают другому мясу из-за ее полезных качеств. Применение баранины в пищу положительно влияет на процессы работы

пищеварительного тракта. Это связано с тем, что бараний жир очень быстро усваивается желудком, что избавляет его от чрезмерной нагрузки. Кроме того, баранина считается диетическим мясом. Содержание лецитина в бараньем мясе ускоряет в организме метаболизм холестерина и не приводит к его задержке. Знаменитые мясные блюда: бухлер и буузы, еще известные как позы.



Бухлер из баранины

Бухлер – простой в приготовлении наваристый бульон из баранины, заправленный зеленью. Варится из кусочков мяса на кости. Именно кости придают бульону наваристость. Лук в похлебку не режется, а добавляется целиком или половинками. Иногда в бухлер подбрасывают картофель, но в оригинальном рецепте должно быть только мясо.



Сочные буузы

Буузы – предмет национальной гордости у бурят, настоящий кулинарный шедевр. Представляют собой тесто с начинкой из фарша конины, баранины или говядины, смешанного с внутренним жиром. В настоящих позах используется фарш из рубленого мяса, а не пропущенного через мясорубку. По старинному рецепту в мясо добавляется не репчатый, а дикий лук мангирь, который произрастает только в Забайкалье. Еще одной важной особенностью является количество защипов при лепке – их должно быть 33. Едят позы исключительно руками, надкусывая у основания доньшка и в первую очередь, выпивая бульон.



Сырая конская печень (замороженная)

Замороженная сырая конская печень. Очень советую попробовать — изумительно вкусно. Кусочек замороженной печени макаете в соль, затем в черный перец, затем кладете в рот. Ммммммммм..... Желательно в прикуску с замороженным внутренним конским жиром. Если будете заказывать это блюдо в бурятском ресторане, печень обычно сразу с жиром подается.



Бурятский плов

Нельзя не упомянуть о популярном и всеми любимом **бурятском плове**. При его приготовлении мясо, рис, лук и чеснок выкладываются слоями. Важно не перемешиваются ингредиенты. Секретом уникального метода приготовления является использование сливочного масла. Благодаря этому мясо выходит нежным и нежестким, а рис — золотистым и рассыпчатым. Чесок придает этому уникальному блюду остроту и пикантный аромат.

Рецепты традиционных кулинарных блюд Бурятии содержат немало тонкостей и особенностей, которые передаются местным населением из поколения в поколение, поэтому этническая кухня коренных бурят очень оригинальна и консервативна. Каждый желающий познакомиться с ее тайнами обязательно отыщет для себя что-нибудь новое и незнакомое, но бесспорно это будет что-то очень вкусное и запоминающееся.