





31.03.2013г.
А.С.Самойлов

*Посвящаю моей маме
Шахи Аубекировне
Салпагаровой (Тамбиевой)*



Сердечно благодарю:

*Салпагарова Умара Магомедалиновича —
предпринимателя, за финансовую поддержку*

и

*Салпагарова Умара Мьясовича — руководителя
государственной инспекции — главного госинспектора
труда в Ставропольском крае, за содействие в издании
книги.*

A decorative border in blue ink, featuring a repeating pattern of stylized flowers and leaves, framing the entire page.

Х.И. Акбаева (Салпагарова)

КАРАЧАЕВСКАЯ КУХНЯ

Ставрополь, 2013 г.

A decorative border with a repeating floral and scrollwork pattern in a dark blue or black ink, framing the entire page.

БК 36.997

УДК 641.5

А 38

ISBN 978-5-904-241-73-5

© Х.И. Акбаева, 2013 г.

«Карачаевцы представляют собой один из красивейших кавказских народов... Их обычную пищу составляют «кефир», или *варёная баранина*, или «*тишлик*» - мясо, поджаренное на палочках... Характер карачаевцев вспыльчивый, малейшая причина может привести их в гнев, но они быстро успокаиваются и всегда готовы признать свою ошибку. В целом можно сказать с полным основанием, что они относятся к числу наиболее цивилизованных народов Кавказа и что, благодаря своему мягкому нраву, они оказывают цивилизующее влияние на своих соседей. У карачаевцев обычно бывает одна жена. В отличие от других горцев, они питают большую привязанность и человечно относятся к своим женам. Воспитание детей поставлено очень строго и достойно всяческого поощрения...»

И. Бларамберг.

«Топографическое, статистическое, этнографическое и военное описание Кавказа».

- М. 2004.

*...На стороне я не просил
Ни чувств, ни слов, ни вдохновения.
Тебе – сыновний мой поклон!
Я, за зарёй зарю встречая,
И горд, и счастлив, что рождён
В ущелье горном Карачая!
Горд, что вспоён и вскормлен я
Струёй шипучею айрана,
Что весь Кавказ – любовь моя
От Кабарды до Дагестана!
И солнце снежным высям в дань
Приносит яркие алмазы.
И белопенная Кубань
Поёт о будущем Кавказа!*

Умар Алиев

Умар Джашуович Алиев-

*один из образованных сынов Карачая,
просветитель, поэт, писатель,
политический деятель,
выпускник Института красной профессуры,
зав.отделом Центрального комиссариата при Наркомнаце РСФСР
на правах заместителя председателя Наркомнаца РСФСР,
преподаватель арабского языка в Московском государственном
университете, ответственный редактор журналов
«Культура и письменность», «Культура и революция».*

От автора



Эта книга явилась результатом исследований, предпринятых мною в рамках программы «Моё Отечество» по теме «Карачаевская кухня». В данной книге я хотела подробно изучить карачаевскую кухню, которая славится на всю Россию. Карачаевцы, несмотря на все препятствия, созданные историческими коллизиями, смогли сохранить и передать своим потомкам способ приготовления различных блюд. Наверное, в Карачае, даже сейчас – в век высочайшей цивилизации, нет ни одной семьи, которая не знала бы секреты карачаевских блюд. Надеюсь, что наши потомки, как и наши предки, также сохранят и будут любить свою национальную кухню. Мне бы хотелось, чтобы как можно больше людей узнало о нашей небольшой, но своеобразной кухне, привлекающей меня с детства.

*Отзыв
о книге Халимат Акбаевой
«Карачаевская кухня».*

Книга - творческий труд учителя Халимат Акбаевой, которая является отличником народного просвещения РФ, заслуженным учителем КЧР, победителем конкурса лучших учителей России, обладателем гранта Президента РФ. Это прежде всего. Абсолютный победитель конкурса «Лучший учитель КЧР».

А в целом книга - итог изучения опыта в использовании природных богатств родного народа, связанных с кладовыми ресурсами его питания. Его умением сочетать разные виды продовольствия, вкусовые качества мяса крупного рогатого скота, выращенного на альпийских лугах, молока, зерновых культур, что являлось основой для изготовления различных наборов блюд, которые у карачаевцев сложились традиционно и бытуют по сегодняшний день. А также заимствованных в течение многовековых контактов в быту, при празднествах и трудовой деятельности. Известно, что в процессе постоянных контактов приезжих учёных и путешественников, которые посещали Карачай особенно активно начиная с XVI-XVII веков, отмечались не только гостеприимство, доброта и щедрость народа, но и особые вкусовые качества продуктов питания и традиционных блюд из мяса (баранины, дичи, птицы, говядины, а также зерновых культур - кукурузы, проса, пшена и др.)

Уже в середине XIX в., по свидетельству писателя Куприна, в Париже в харчевнях «подавали шашлык из карачаевской барашки», который привлекал гурманов-парижан особым вкусом.

Да и в наше время стали почитаемы в каждой семье уже не только карачаевцев, но и, пожалуй, всех жителей не только рядом живущих народов, но и многих республик Северного Кавказа и курортных регионов, а также всей России.

А знаменитый айран, о чём автор говорит в своей книге через известные высказывания своего знаменитого земляка -

учёного, общественного деятеля У. Алиева, а также подтверждает словами известной поэтессы Х. Байрамуковой из знаменитого рассказа «Айран», который был переведён на 16 языков и был отмечен в своё время как высокое литературное явление в центральных органах печати.

Автор книги «Карачаевская кухня» совершенно справедливо остановилась на факте обогащения кухни и кулинарии в целом через взаимодействие культур народов России, и особенно в годы пребывания народа в республиках Средней Азии. Это влияние отразилось в обогащении кухни всех народов Карачаево-Черкесии. Такими блюдами стали лагман, манты, плов, а особо сказано о вхождении в застолье карачаевцев блюд народов соседних: грузинские чанахи, адыгская либжа, русские блюда борщ, котлеты и др.

Словом, сегодняшние праздники, торжества богато и красочно радуют их общими яствами, которые стали гордостью не только карачаевцев, но и всех народов, близко соседствующих и по-братски щедро делящихся этим достоянием своей культуры.

Мы, читатели, с благодарностью приняли книгу «Карачаевская кухня», в которой увидели новые грани таланта автора не только как педагога, которого мы знаем, как преподавателя родного языка и воспитателя десятков поколений нашей молодёжи, но и большого энтузиаста и пропагандиста культуры своего родного народа. Мы бесконечно рады, что Халимат Ильясовна взялась за тему, до неё не тронутую, и сумела представить историю материальной культуры своего народа. Желаем ей дальнейших успехов в начатом весьма благородном деле.

С благодарностью,
С.А. Гочияева.

Доцент кафедры родных языков Института
повышения квалификации родных языков КЧР
Ал сёз

Отзыв
на рукопись «Карачаевская кухня»
Акбаевой Х.И.

Акбайланы Халимат Ильясны кызы бизни республикада белгили адамларыбызны бириди. Ол Терезе элде джашайды, ишлейди. Ишлегени да къайдады десегиз, элни орта школундады. Къарачай тилден, литературадан дерслени бардырады. «РФ ны халкъ окъууну айырмасы» деген атны джюрютген бла кълмай, КъЧРни махтаулу устазыды, баш категориялы устазды.

Кесигиз кергенигизча, къллай сыйлы атлагъа тыйыншлы болуб турады Акъбайланы Халимат. Бу атла анга бош берилиб кълмагъандыла. Къанын джанын аямай, школда сабийлеге терен билим бере, аланы ариу халиге юрете, тыйыншлы болгъанды алагъа.

Ачыкъ айтама: Халимат филология илмулан кандидаты не доктору тюлдю. Болургъа излесе уа, къауум кандидатлача, докторлача, кыйналмагъанлай боллукъ эди. Алай болса да, аны билими бир къауум кандидатланы билиминден эсе, теренди, онглуду.

Сабийлеге къарачай тил бла литературадан дерслени берген бла кълмай, ол къарачай халкъ кесини джашауунда хайырландыргъан затланы джыйыб, музей этгенди. Аны музейинде кермезлик затынг джокъду. Аланы керсенг, бизни миллетибиз чемер къоллу, фахмулу миллет болгъанын ангылайса.

Аллахдан тилесенг, кеб тиле, дейдиле. Халимат туугъан заманда, атасы бла анасы Аллахдан: «Бу баланы фахмулу эт» деб, тилеген болур эдиле да, кеб сабийли юйдегиде ёсген Халимат керти фахмулу адамла туугъан кюн туугъанды. Аны къолу эте билмеген зат джокъду. Артыкъ да бек тюрлю тюрлю къарачай хантла этерге устады. «Къарачай хантла» деб китаб джазгъанды. Бусагъатда аны чыгъарыргъа мадарла излеб айланады. Китаб чыкъса, Къарачай халкъгъа уллу саугъа боллукъду.

Бир къауумла бурунгу къарачай хантла къалай этилгенин унутхандыла, билген да этмейдиле. Китабны окъугъан джерме, сохта, къыйма, тюрлю тюрлю супла, хантус, шорпа, тишлик, джалбауур, айран, къарачай бышлакъ, локъумла, хычынла, гютдю, берек, как, нартюх локъумла, арпа гырджын, халыуа, къууут, тузлукъ, мерезе, биямукъ, бегене, дагъыда башха къарачай хантла къалай этилгенлерин билликди.

Къарачай тиширыуланы асламысы, биз башында тизген хантланы кебюсюн эте билмейдиле. Бара баргъан заманлада ала къалай этилгенлерин да унутуб къойгъан бла къалмай, къарачай халкъны аллай хантлары болгъанмыдыла деб, бир бирибизге сорургъа да боллукъбуз. Ол себебден, Акъбайланы Халиматны китабы чыкъса, аны окъуб, китабда джазылгъаннга таяна, ол хантланы кеслери этерге юренген бла бирге сынамларын сабийлерине да берирге керекдиле.

Къобанланы Махмут
КЧР-ни халкъ поэти, журналисти

Отзыв
на рукопись «Карачаевская кухня»
Акбаевой Халимат Ильясовны

Известный педагог высшей категории, отличник народного просвещения РФ, учитель карачаевского языка и литературы ММОУ СОШ № 5 с. Терезе Акбаева Х.И. много лет занимается проблемой возрождения и сохранения этнической культуры карачаево-балкарского народа, в частности языка, обрядов и традиций. Данная работа также является результатом её многолетних поисков и исследований, связанных с кухней карачаевцев и балкарцев, которая славится не только на Кавказе, но и на всю Россию, оказывает большое развивающее влияние на национальные, кухонные традиции многих народов. Такие карачаево-балкарские национальные напитки и блюда, как айран, кефир, баста (паста), хычин, берек (пирог), джау берек (чебурек) и другие широко известны на Кавказе и в России, и за пределами России пользуются огромной популярностью.

Акбаева Х.И. много раз встречалась со многими знатоками и мастерицами карачаево-балкарской национальной кухни и описала технологию и особенности приготовления многих блюд и напитков, традиции их использования, которые складывались тысячелетиями. В рукописи даются и фотографии блюд, и традиционные образцы их расстановки на столах.

Работа написана на высоком профессиональном уровне, понятным и доступным языком.

Проблема сохранения традиционной национальной культуры в настоящее время особенно актуальна, и данная работа внесёт значительный вклад в решение этой проблемы. Поэтому выход в свет этой книги будет прекрасным подарком не только для домохозяек, но и для всех работников общественного питания нашей республики и за её пределами, и станет их настольной книгой.

Салпагарова К.А. – заслуженный работник образования КЧР.
Эбзеева А.И. – старший методист по изданию учебников.

7 ноября 2010 года
г. Черкесск

Халимат Акбаевой – учителю родного языка, отличнику народного просвещения СССР, заслуженному учителю КЧР, победителю конкурса «Лучший учитель России», удостоенной Гранта Президента России, победителю конкурса «Лучший учитель КЧР», автору книги «Карачаевская национальная кухня»

в день рождения!
от Тамары Батчаевой.

Я славлю твоё имя

Достигла многих ты высот –
Упорством в достижении цели,
Хотя и жизнь полна хлопот,
И бьют в лицо её метели.

Ты обессмертила себя –
Его душою возрождаясь,
И по тропе своей идя,
Живёшь, со всеми обнимаясь.

Но сердцем пробираясь к ней,
К мечте, задуманной душою,
Идешь, лаская будни дней,
С любовью искренне большою.

Как неустанною хозяйкой
Аланской кухни во плоти,
И труд учителя-горянки
Успел в историю войти!

И Бог, глядя из синевы,
Лучами солнца согревая,
Мечте исполниться велит-
Пред нею двери раскрывая.

И сколько душ людских согрела
Ты, растворяясь в них не раз,
И скольких вырастить сумела
Ты, не смыкая чёрных глаз,

Ты обвенчала жизнь с трудом,
Храня душевное величие,
И сотворила Музей-Дом,
И в нём души твоей отличие.

Им отдавая без остатка
Любовь сердечную свою,
И побеждала злые схватки,
Служа защитницей в бою.

Светится радостью земной,
Оберегая самобытность
Всего, что связано с землей,
И Карачая с миром
слитность....

Неугомонному питомцу,
Лаская матерью его,
И согреваешь, светя солнцем,
Детей селенья своего!!!

04.03.2013 г. село Терезе, Черкесск

Предисловие

В Карачаево-Черкесии – «Жемчужине Кавказа», как её принято называть, проживают представители девяноста двух национальностей. Поэтому исторические судьбы карачаевцев – автохтонов Северного Кавказа, тесно связаны с судьбами соседних народов. Это даёт основание говорить о некоторых общих чертах культуры, об её обогащении путём заимствования.

Постоянное общение карачаевцев с другими народами нашей страны оказывало своё влияние и на кухню Карачая.

Современная кухня карачаевцев мало чем отличается от стола соседних народов, как и образ жизни.

А сейчас, в век высоких технологий и рыночных отношений с изобилием любых продуктов, стол карачаевцев обогатился заимствованными со всего мира блюдами!

Только действуй, фантазируй, твори!

Но и на это нет необходимости тратить время!

Творение рецептов взяли на себя все каналы телевидения России.

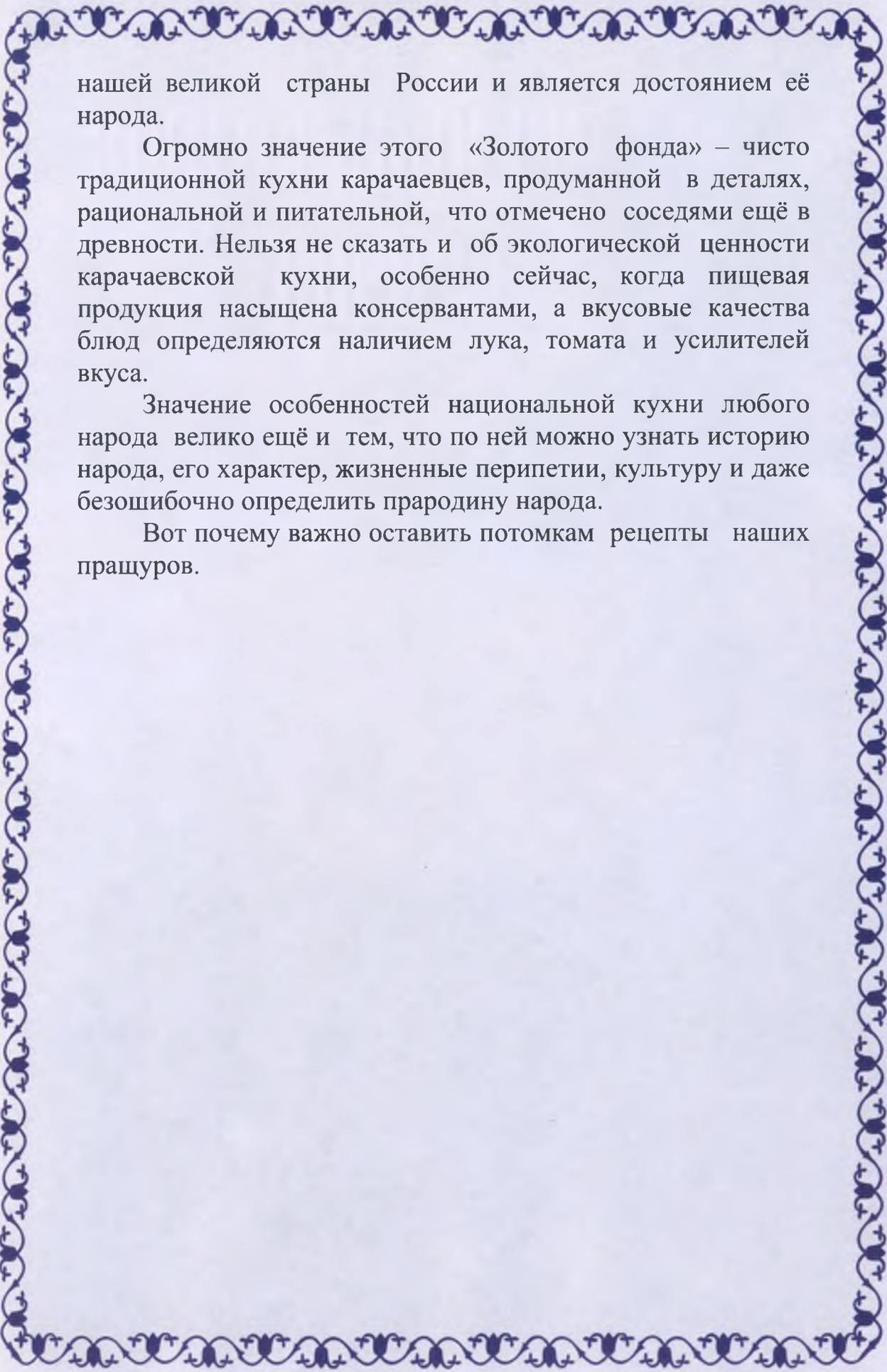
Книжные прилавки наводнены кулинарными книгами.

Только не ленись, встань у плиты!

И мы не станем живописать современный, обогащённый новшествами стол Карачая.

Мы только сообщим, что основой современного пищевого режима карачаевцев всё ещё остаётся традиционная национальная кухня, сложившаяся в результате многовековой эволюции, со своеобразным, присущим только Карачаю, ассортиментом национальных блюд, правилами приготовления и приёма пищи и её подачи на стол.

Тысячелетиями складывались эти традиции. По крупицам собирался коллективный опыт народа, отвечавший их образу жизни, климатическим, географическим условиям и хозяйственному укладу, выразившийся позже в понятии «национальная кухня», которая входит в «Золотой фонд»



нашей великой страны России и является достоянием её народа.

Огромно значение этого «Золотого фонда» – чисто традиционной кухни карачаевцев, продуманной в деталях, рациональной и питательной, что отмечено соседями ещё в древности. Нельзя не сказать и об экологической ценности карачаевской кухни, особенно сейчас, когда пищевая продукция насыщена консервантами, а вкусовые качества блюд определяются наличием лука, томата и усилителей вкуса.

Значение особенностей национальной кухни любого народа велико ещё и тем, что по ней можно узнать историю народа, его характер, жизненные перипетии, культуру и даже безошибочно определить прародину народа.

Вот почему важно оставить потомкам рецепты наших пращуров.



ЗАСТОЛЬНИЙ РИТУАЛ КАРАЧАЯ



Застольный ритуал Карачая

Описание этого ритуала дано
на карачаевском и русском языках
как учебный материал.

Эт юлюшлени юсюнден адет (на карачаевском языке)

Миллетибизни ёмюрледен бери келген ашхы адетлери кёбдюле.

Къууанчны, ёлюмню да энчи адетлери болгъаны хакъды. Аланы бюгюнлюкде хар адам да билмейди десем, джангылмам. Сёзден, бир къууанчда, тойда къарачай адетлени толусу бла билмеген адам керти бек джунчуйду. Ол огъай эсенг, кесилген къурманлыкъны сахан бла тепсиге салыб, «кесигиз айырыгъыз кимге къаллай юлюш кереклисин», деб къоюучандыла. Ол ушагъыусуз, бизни миллетге келишмеген шартды.

Къойну юч тюрлю заты барды:

★ *Баш – голова.* Башдан төрт сыйлы юлюш чыгъады:

- ☛ Онг башджарты,
- ☛ Сол башджарты,
- ☛ Джаякъ тил бла биргелей.

★ *Мыллык - тушка.* Мыллыкъда болады:

☛ *Эки бутдан* быллай юлюшле этиледиле:

- эки *тешикли* джансюек (джауорундан сора сыйлы юлюшге саналады),
- эки *тешиксиз* джансюек,
- эки *орта* илик,
- эки *ашыкъ* илик,

☛ *Эки джапхакъдан* быллай юлюшле этиледи:

- эки *джауорун* къалакъ,
- эки *къысха* илик,
- эки *базук*.

☛ *Къабыргъалада* 13 - шер иеги болады. Эки къабыргъада уа – 26 иеги.

- аланы биринчи 3-не *ногъана* дейдиле,
- аны ызындан 2-не биринчи башлы иеги,
- андан сора 2-не *экинчи башлы иеги*,

- кьалгъанлары да *башсыз иегиледиле*. Аладан да экишер салыналыб, юч юлюш чыгъады.

☛ Омураула 22 – диле:

- 6 - сы боюн омураула,
- 7 - си шеше омураула,
- 5 - си кегей омураула,
- 4 -сю къуйрукъ омурауладыла.

Омураулары адет бла юлюшлеге кьошакъ этиучендиле. Къуйрукъну юлюш этиб хазна айланмайдыла.

★ *Ич – внутренности*. Малны ичинде болады:

- ☛ *ёпке* – ёпкены артыкъ аш этиб кыйналмайдыла. бишкеклендириб къуурадыла, неда тузлукъга саладыла,
- ☛ *бауур* – баурдан сохта бла джалбаур этедиле,
- ☛ *бюрекле* – бюреклени джюрек бла биргелей къуруууб, мал сойгъанлары алларына саладыла,
- ☛ *джюрек* – джюрекни да бюрекле бла бирге къуурадыла,
- ☛ *Къарын* (требуха). Карындан да быллай сохта юлюшле чыгъады:
 - *Сангкълчакъ* – книжка,
 - *Къарын* – рубец,
 - *ашхын* – сычуг,
 - *ичегиле* – кишки.

Джаулу ичеги была барысы да, джарашдырылыб, сохта - джёрме этилиб, къууанч тепсиде кеслерича энчи орун алгъан юлюшле боладыла. Эркишилеге - ашхын сохта, тиширыу тамадагъа - бютеу сохта, андан сора ичеги сохта бла чыпчыкъкёз сохта. Чыпчыкъкёз сохта эркишиге салынмайды.

Малны ичинде хар неси да ашалмагъаны айтылса тыйыншы болур. Ала да неди десенг, ёт, къууукъ, джюрекни къулакълары, джууакъла.

Къууанчлада, артыкъсыз да бек келин келген арбазда, эт юлюшлени кеслерича чурумлары, оюнлары барды. Хар сюекни саны-аты болгъаны кьойну джашауун тынч

этмегенликге, дараджалаб, кьурманлыкьда эркиши бла тиширыуну арасы, кьайтарыб, энтда бир кере ачыкьлайды.

Кьууанчда тамада эркишини аллына *джауорун кьалакь* бла *башджарты* бир - биринден айырылмай салынадыла. Башджарты кеси юлюшге саналмайды: ол тамадагьа, кьартха сый, берген магьананы джюрютеди, «*сен башса, сыйынг кимден да башды*», дегенни кьргюзеди.

Эки тепси бар эсе уа, тамадаларына бирер *башджасуорун кьалакь* салынады. Андан аргьысы уа сыйлыракь сюекледиле - юлюшледиле. *Джансюек* - тёрт кесеги барысы да, *ногьана, башлы иеги, шеше омурау, кьысхаилик*, дагьыда башха юлюшле тамададан онг джанына берилиб тебрейдиле.

Тамада тиширыугьа саладыла: *ногьана*, андан арысына: *ашыкьилик, башлы иеги, шеше омурау, базук, башха омураула* – джетгенине кере.

Кьойну омураулары баш джанындан башлаб, иегиле башланнгынчы боюн омурауладыла. Аланы татыулары алай иги болмагьанлары себебли, сыйлары да алай уллу тюлдю. Артыкьсыз да бек башха джалгьаннган, кьойну кесген заманда бычакь тийген джери. Дагьыда омурауну иегиле джалгьаннган джери болады. Алайыны уа сыйы, татыуу да игиди. Аладан да онглу юлюшге шеше омураула саналадыла. Кегей омураулары дараджалары да алайыракьдыла. Кьысхача айтсам, тиширыугьа - *ашыкьилик, тешикли джансюек, джакь юлюшле салынадыла. Аны бла да кьалмай, тиширыугьа, эркишиге да ногьана, тешиксиз джансюек, биринчи башлы иеги, кьысхаилик, экинчи башлы иеги, ортаилик, базук эт юлюшле салыргьа боллукьду. Эркишиге — джауорун кьалакь, башджарты.*

Кьууанчда, тойда, маулутда, башха джыйылгьан джерде мал кесилген сагьатда юлюшлени юсюнден кьб ушакьла, даула болуб кьалыгучандыла. Ол адетлени хар бир адам толусу бла билсе, мал сойгьан сагьатда, джунчумай, таукел, ол джумушланы айыбсыз баджарыр деб, ышанама.

Древний ритуал застолья (на русском языке)

Жизнь в горах обуславливала специфику традиционного питания карачаевцев, основу которого составляли продукты животноводства – мясо и молоко.

Правила свежевания, нутровки и разделки туши – общие для всех народов, имеющих дело с животноводством. Однако у каждого народа имеется свой метод.

У карачаевцев этот метод выражается древним ритуалом.

Карачаевский метод – это не просто умерщвление животного и употребление его мяса.

Нет! Это – священнодействие!

Это – школа воспитания этических норм народа!

Это – отголосок времён военной демократии наших предков, когда равенство и братство составляли главные связующие звенья внутреннего устройства, где никто не был лишним.

Этот древний ритуал нашёл отражение в застольном размещении пирующих и в разделке туши жертвенного животного на «доли-юлюши».

Размещение гостей за столом:

- ☛ Коронное место в глубине помещения или центральное место за столом принадлежало самому старейшему, самому пожилому. (Не путать с тамадой застолья!)
- ☛ Направо от старейшего садился хозяин пира.
- ☛ Места налево от старейшего и направо от хозяина гости занимали по возрастному ранжиру вне зависимости от должностей и званий.
- ☛ И угощение, т.е. «доли-юлюши», преподносились по возрастному цензу.

Позднее эти места и «доли-юлюши» стали называться «почётными». Однако даже герой, совершивший подвиг, в честь которого задавался пир, занимал своё возрастное место и долю получал, полагающуюся его возрасту.

За карачаевским столом непочётных гостей и непочётных «юлюшей» не существовало. Все были равные и почитаемые. А «доли-юлюши» являлись указателями возрастных отличий. Непочётными долями считались позвонки *кьулсюймез* и два *первых шейных* позвонка, и они гостям не подавались.

Почтение к старшим диктовалось двумя причинами.

Первая – старшие успели совершить немало подвигов и добрых дел, молодым ещё предстояло совершать и подвиги, и добрые дела, которыми мужчины Карачая заслуживали почести, уважение и личное имя. Народ мужчину за неприглядные поступки награждал кличкой, соответствующей поступку, и эта кличка закреплялась за его потомками. Вот почему требования к поведению мужчины были столь спартанские.

Вторая – это защита народа от неприятеля. Карачаевцам часто приходилось отбивать внезапное нападение недруга. Вот почему пожилых людей рассаживали в глубине помещения, вот почему молодые воины, готовые к защите, садились ближе к выходу, вот почему карачаевцы даже за столом не снимали головного убора и кинжала. Правда, эта чисто карачаевская деталь экипировки из его военного устава, с приходом ислама слилась с арабским обычаем, где головной убор являлся защитой от палящих солнечных лучей.

Для руководства застольем назначался *тамада* – старший по застолью, ему помогал шапа – главный официант. Обычно тамадой назначался представитель среднего возраста. А на свадебных застольях тамаду избирали сами гости.

Застолье было не просто кревоугодничество, а повод для нравоучительных разговоров и нравоучительных игр.

Начиналось пиршество с возблагодарения Всевышнего за дарованную жизнь и просьбы продления мирных дней.

Нередко в этих застольях разрешались семейные и общественные проблемы.

Карачаевцы сохранили этот ритуал предков. Молодёжь помнит о почтении старших, но постепенно утрачиваются некоторые детали проведения этого ритуала. Тяжёлая, сокрушительная поступь истории неотвратима. Всё изменяется или исчезает.

Зафиксировать порядок проведения ритуала и его нравоучительное назначение никому и ничему не повредит. Не помешает и объяснение этих пресловутых «*долей-юлюшей*».

Разделка тушки овечки

Разделка туши любого животного карачаевцы проводят по одной схеме, за единственным исключением – крупный рогатый скот разделявали на собственной шкуре, на земле, а тушки овец, коз и телят подвешивали, потому что шкуру с них снимали «мешком». Свежевание и разделку туш выполняли мужчины.

Свежевание – это, прежде всего, полное удаление крови из тела животного. Кровь считалась ядовитой, была запретной, в пищу не употреблялась.

Несъедобными являлись *копыта, желчь, сердечные клапаны и кровь*. Они выбрасывались.

С тушки овечки отделяли голову и ноги. Затем тушку подвешивали за одну из задних конечностей и очень быстро, пока ещё она хранила тепло, буквально сдирали «мешком» шкуру. Впоследствии из неё выделывали *къабчык* – кожаный мешок. Из козьих шкур, снятых «мешком», получали *гыбыт* – бурдюки для жидких продуктов. Большой мешок, изготовленный из шкурки телёнка, снятой «мешком», назывался *тулукъ*.

Очень аккуратно, завязывая узлом пищевод, чтобы не испачкать мясо выделениями кишечника, вынимали внутренности. Разделкой внутренностей занимались женщины.

Тушку на некоторое время оставляли для просушки и охлаждения. Затем приступали к её расчленению на обязательные ритуальные «почётные» «доли-юлюши» строго по суставам, не нарушая целостности кости.

Наименования суставов

Позвоночный столб аркъа джик (сырт узун)
и рёбра-иегиле (къабыргъа)

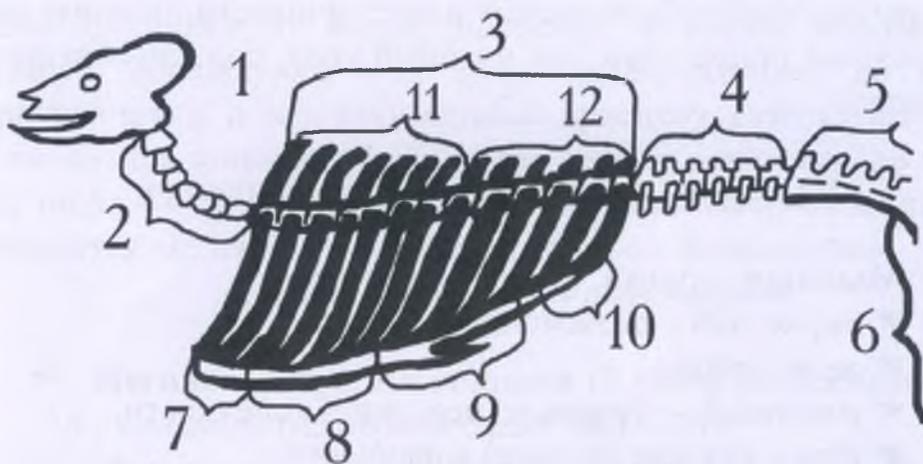


схема № 1

Забитое животное расчленяли на три составные части:

- ★ баш суйек – череп,
- ★ мыллыкь – тушка,
- ★ ич – внутренности.

И каждая часть расчленялась на так называемые «юлюши - доли» по суставам:

- ★ баш – голова (на первой схеме за № 1). Голова отсекалась на 3 части:
 - ☛ башджарты – две половины черепа,
 - ☛ джаякъ – челюсти вместе с языком.

Части головы не являлись самостоятельными «юлюшами». Они являлись смысловыми добавками к главным «юлюшам».

Например:

- *Правая башджарты* ставилась перед самым старшим, отмечая его главенство.
- *Джаяк*, с отрезанным кончиком языка, преподносился самой старшей женщине, возглавляющей гостей. Смысл – намёк на мудрое молчание, запрет на досужьи домыслы.

Чтобы опалить на костре голову и ноги, не прожигая кожу, выскоблить добела и чисто вымыть, нужна сноровка. Эта работа требовала терпения и настойчивости, поэтому она поручалась подросткам, как учебный урок, под наблюдением старшего.

Из головы получалось 3 «доли-юлюша».

★ **Мыллык** – тушка. Её разделяли на:

- ☛ *сырт узун* – позвоночный столб,
- ☛ *иеги* – рёбра,
- ☛ *джапхакъ* – грудные (передние) конечности,
- ☛ *бут* – тазовые (задние) конечности.

❖ *Из сырт узун* – позвоночного столба - получали 15-16 «юлюшей»:

- *7 боюн омура* – 7 шейных позвонков, (на первой схеме № 2).

Два позвонка – первые от головы, почётности не имеют. Их хозяин мог преподнести человеку как вызов, выражая ему своё неуважение, нежелание иметь его в числе своих гостей. Но к этому прибегали крайне редко. Просто нежеланный гость не появлялся на пирах, если не было договорённости о публичном примирении.

- *иеги омураула* – 13 грудных позвонков (на первой схеме № 3), которые распадаются:

- на 7 шеше омрау – 7 истинно-грудных позвонков (на первой схеме № 11),
- на 6 сырт омрау – 6 ложно-грудных позвонков (на первой схеме № 12),
- на 6 кегей омраул – 6 поясничных позвонков (на первой схеме № 4),
- кьулсьюмез омраула – 5 жёстко скреплённых меж собой позвонков (на первой схеме № 5),
- кьуйрукъ омраула – хвостовые позвонки (на первой схеме № 6).

Позвонки кьулсьюмез гостям не подаются.

Слово кулсьюмез почти идиома, но постараюсь передать легенду о нем. Один из рабов, улучив время, когда шапа отлучился от котла, подбежал к котлу, впопыхах вытянул поправшуюся под руку «долю-юлюш», но тут вернулся шапа, и раб, захваченный врасплох, сунул горячий «юлюш» под капитал, обжёг голое тело, и мясо выпало из-под полы. С тех пор якобы эта вкусная часть позвонков называется «кулсьюмез – нелюбимая рабом доля-юлюш».

Кулсьюмез достаётся домочадцам.

- **Иегиле** – рёбра. Имеющиеся 13 ребер расчленили на 6 «юлюшей» (на первой схеме № 7 – 10):
 - ❖ ногъана – 3 первых ребра (на первой схеме № 7).
Ногъана подается только женщине,
 - ❖ баилы иеги – 4 следующих ребра, разделённых на две доли по 2 ребра (на первой схеме № 8),
 - ❖ тюз иегиле – 4 последующих ребра (на первой схеме № 9), тоже разделённых на две «доли-юлюша» по два ребра,
 - ❖ быгъын иегиле – 2 последних ребра (на первой схеме № 10).

Из рёбер получалось 12 юлюшей: 6 – с правой стороны, 6 – с левой стороны.

Грудная конечность - Джапхакъ:

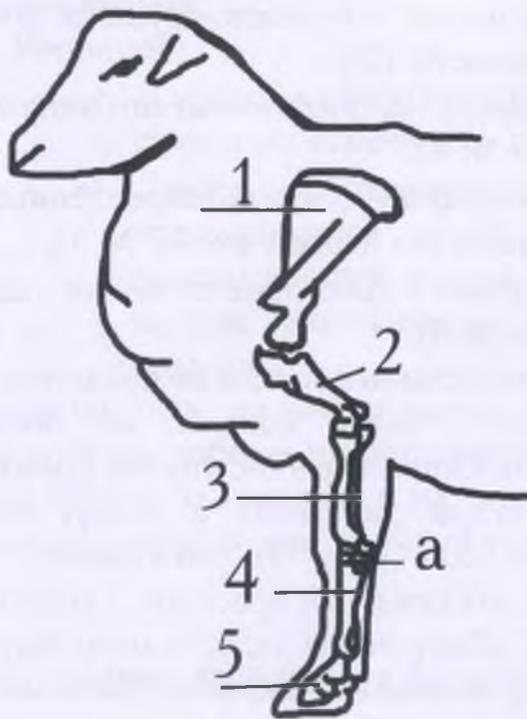


схема № 2

- **Джапхакъ** – грудная конечность. Из джапхакъа получают следующие «доли-юлюши»:
 - ❖ *джауорун* – лопатка (на второй схеме № 1). Правую лопатку – самую почётную, подавали самому старейшему, левую лопатку – хозяину застолья. Перед хозяином больше доли не выставляли.
 - ❖ *Къысха илик* – плечевая кость (на второй схеме № 2)
 - ❖ *Базукъ* – кость предплечья (на второй схеме № 3). С этой костью связаны застольные игры-испытания. Её подавали на свадьбах зятю, с целью испытать его сноровку и силу.

Из джапхакъа получали 6 почётных юлюшей:

3 – с правого джапхакъа, 3 – с левого.

Бут (задняя конечность)

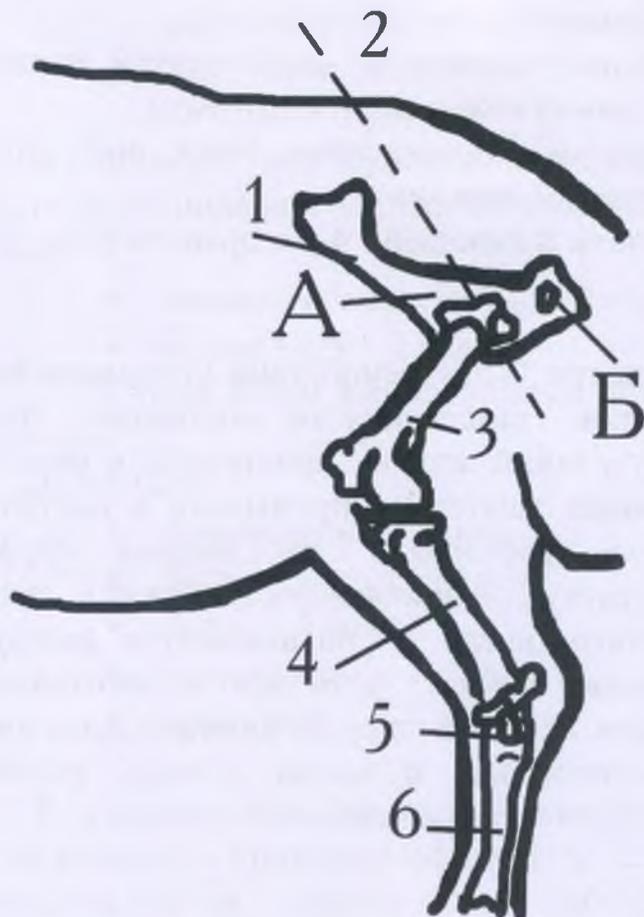


схема № 3

- Бут – тазовая конечность – из тазовой кости получали:
 - ❖ *джансюек* – тазовую кость (на третьей схеме № 1). Рубили тазовую кость на две «доли-юлюша». Линия разруба указана на второй схеме:
 - *тешиксиз джан суюек (къалак джансюек)* – «доля-юлюш» без дырочки подавалась только мужчине (на третьей схеме № 1б),
 - *тешли джансюек* – прямая кость с дырочкой (на третьей схеме № 1а), подавалась женщине.
 - ❖ *орта илик* – бедренная кость (на третьей схеме № 3),

❖ *ашыкъ илик* – берцовая кость (на третьей схеме № 4). Её подавали молодой невестке с намёком на пополнение рода.

С берцовой кости снимали *ашык-альчик*, отдавали мальчикам (*ашыкъ оюн - игра в альчики*).

Трубчатые кости: *къысха илик*, *базук*, *орта илик* и *ашыкъ илик*, называются **джиликле**.

Из бута получали 8 юлюшей: 4 – с правого *бута*, 4 – с левого.

★ **Ич** – внутренности. С внутренностями проводили такие же манипуляции разделения на составные части. Снимали внутренний жир и приступали к разделке. Требуху и кишки тщательно промывали в проточной воде. Требуху расчленяли на *къарын* (рубец), *чыпчыкъкёз* (сетку), *сангкъылчакъ* (книжку), *ашхын* (сычуг), *сокъур ичеги* – подвздошную (слепую), *тонкие и сальные кишки*. Шли они на изготовление *джёрме* и *сохта*. Рецепты их приготовления даны ниже. *Джёрме* и *сохта*, как и *части головы*, являются добавками к почётным «доля-юлюшам».

Таким образом, тушка распадалась на многие части, и ни один гость не оставался без почётной «доли-юлюша».

Порядок подачи на стол «долей-юлюшей»

☛ Мужчинам:

На званом карачаевском застолье участие принимал только хозяин.

- Перед старейшим ставили: *джауорун* (лопатку), *варёный курдюк*. (Старейший сам распределял гостям курдючные доли) и почётные добавки: *правую башджарты* и *ашхын сохта*, *джёрме* и *тёш сюек* (грудинку), если была забита ещё и скотина.

- Перед хозяином ставили только *левую лопатку*. Его наличие за столом олицетворяло доброжелательство и порядок дома.
- Все гости получали свои «доли-юлюши» согласно возрасту.

Поскольку все суставы являлись парными, то и почести шли попарно: налево от старейшего и направо от хозяина:

- *тешикли джансюек* – 2 доли,
- *башлы иеги* – 2 доли.

К этим долям в виде добавки подавали *пять шеше* позвонков.

Далее шли:

- *башлы иеги* – 2 доли,
- *быгъын иегиле* – 2 доли,
- *базук* – 2 доли,
- *къысха илик* – 2 доли,
- *орта илик* – 2 доли.

В карачаевском застолье «юлюш» – доля почёта, дается и *шапе* – старшему официанту. Его доля зависит от количества гостей – либо *позвонок*, либо *базук*, либо *быгъын иеги*, либо *орта илик* – доля, которая осталась свободной.

★ Женщинам:

- ☛ Перед самыми старшими женщинами ставили поднос с почётными «долями-юлюшами»: *ногъана, тешикли джансюек, ашыкъилик, джаякъ*.
- ☛ Перед женщинами чуть моложе ставили поднос с «долями-юлюшами»: *ногъана, башлы иеги, къуйрукъ учу, тешикли джансюек, узун сохта, бютеу сохта, джёрме*,
- ☛ Перед девушками ставили поднос с «долями-юлюшами»: *омраула, быгъын иегиле, орта илик, къысхаилик, сохта и джёрме*, как и перед юношами.

Следует заметить, что при таком раскладе самые вкусные и питательные «доли-юлюши» доставались

молодым мужчинам, женщинам и детям. Почести почестями, а забота о здоровом поколении, забота о молодых членах народа – на главном месте!

P.S.

Особое место занимал мочевой пузырь. Его разминали, надували и отдавали детям как игрушку.

Это прообраз современных надувных шариков.



ТУЗЛУКИ, ЗАПРАВКИ, СОУСЫ



Тузлуки, заправки, соусы

Запомнить!

*На столе всегда должны присутствовать:
сливочное масло, сыр,
соль, чесночная соль, перец молотый - красный и чёрный.
Специи и соль каждый выбирает по своему усмотрению.
А айран присутствует в обязательном порядке
как тонизирующий напиток.*

Подсказка:

Считают, что чеснок завозили в Карачай арабы, и его название «сармак» считают арабским.

Карачаевцы собирали дикий чеснок черемшу и покупали привозной чеснок.

В целях сохранения чеснок перетирали с большим количеством соли до состояния крупного помола муки, сушили и затем перемалывали в порошок в кофемолке (перцемолке). Иначе говоря, чеснок консервировали, как и мясо, применив соль.

В последние постперестроечные годы эта консервированная чесночная соль поступает на прилавки под названием «Адыгейская соль».

Однако адыги, имея возможность круглый год пользоваться свежим чесноком, в его консервации не нуждались.

ТУЗЛУК

Чеснок почистить, нарезать и растолочь с солью. Налить айран или сметану (можно взять половину айрана, половину сметаны), добавить красный горький молотый перец (по желанию чёрный) и размешать. Тузлук делается также на бульоне

На 200 г соуса: 1 средний зубчик чеснока, 200 мл айрана, 3 г красного горького молотого перца, соль по вкусу.

БИШЧЕЛЕ-БИШУРТЕН

В котелок с плоским дном выложить топленое масло, растопить. В разогретое масло положить густой зимний тузлук, быстро размешать и снять котелок с огня. Подаётся в основном к мамалыге. Ингредиенты взять в равных долях.



ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

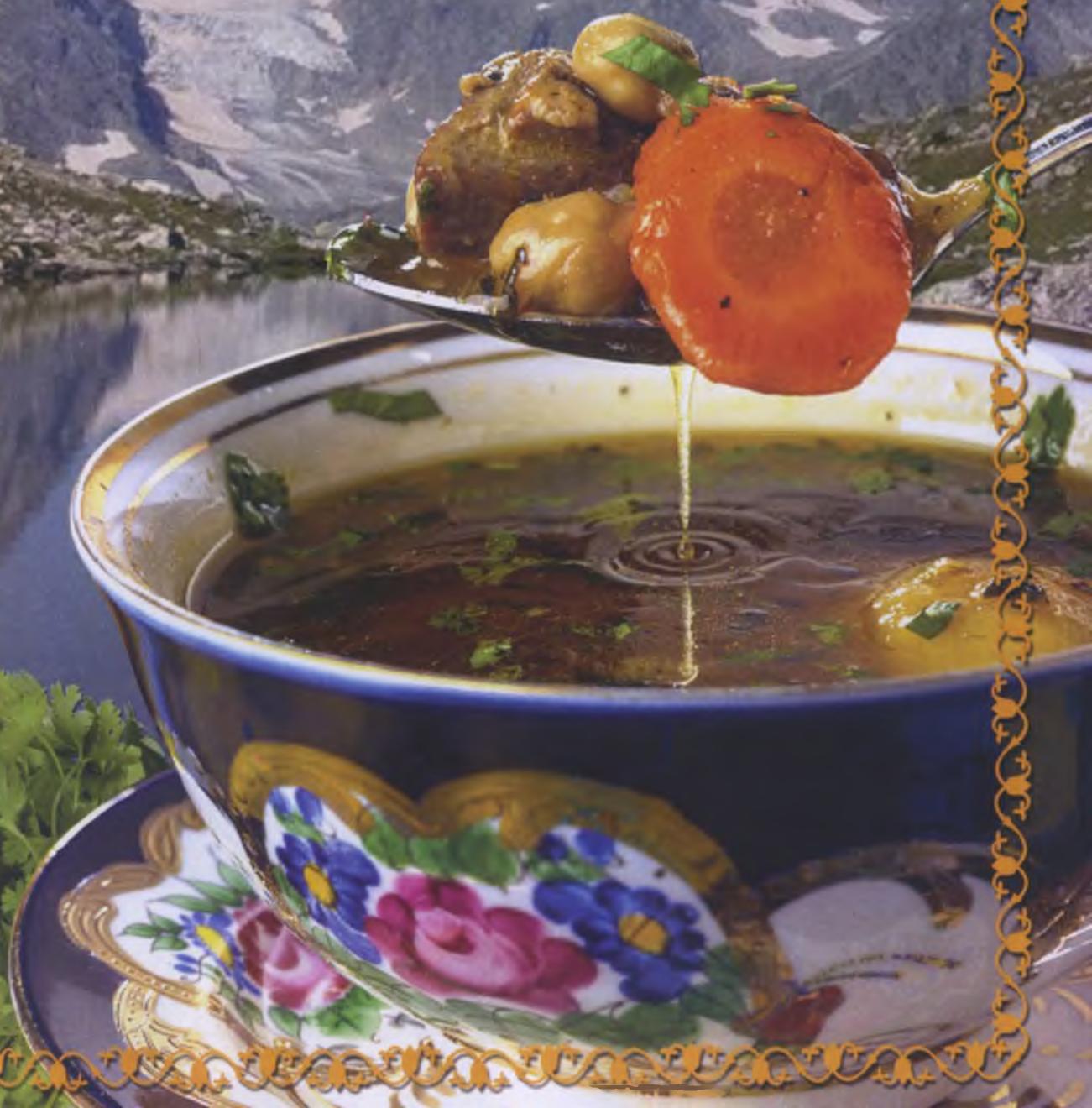
Очищенный чеснок потолочь в ступке с солью. Развести горячим бульоном и настоять в течение 10 минут.

СМЕТАННЫЙ СОУС

Чеснок почистить, нарезать и растолочь с солью. Налить сметаны (можно взять половину айрана, половину сметаны), добавить красный горький молотый перец (по желанию чёрный) и размешать. Подают его к джалбауур, варёным языку и печени.



БУЛЬОНЫ И СУПЫ



Бульоны и супы

Ассортимент и рецептура супов карачаевской национальной кухни сложились давно и с течением времени пополнялись заимствованными рецептами.

Но в данной книге мы опишем только традиционно карачаевские рецепты супов.

Подсказка:

Все блюда из мяса, хычины и каши являлись первыми блюдами. Бульоны и супы в карачаевской кухне считались вторыми блюдами. Хлеб шёл отдельной строкой и имел статус самого главного продукта питания.

ШОРПА¹

На одну порцию:

баранина – 250 г

вода – 400 мл

лук репчатый – 30 г

перец, соль по вкусу

Баранину нарезать на куски, залить холодной водой, поставить на огонь. Перед закипанием снять пену, посолить, добавить репчатый лук и варить до готовности при слабом кипении. Поперчить. Мясо подать первым, затем бульон, заправленный айраном.



¹ Шорпа – общее название всех супов.

ШОРПА С ХАЛПАМА (ГАЛУШКАМИ)

На одну порцию:

говядина – 120 г

мука кукурузная – 100 г

вода для теста – 150 мл

яйцо – 1/2 шт.

Говяжье мясо нарезать на кусочки весом 30-40 г, залить горячей водой, слегка посолить и варить до готовности. В просеянную кукурузную муку вбить яйцо, налить подсоленный кипяток, замесить тесто. Затем тесто раскатать, разрезать на кусочки треугольной формы, опустить в кипящий досолённый по вкусу бульон и варить. Когда они всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой, заправить маслом. Кукурузные лепёшки (галушки) и мясо подать на стол горячими. Отдельно подать бульон, тузлук, специи и айран.



БУЛЬОН С ГОВЯЖЬИМ МЯСОМ

На одну порцию:

говядина (телятина) – 130 г

репчатый лук – 40 г

морковь – 10 г

перец красный горький молотый,

соль по вкусу

Говяжье мясо нарезать на куски, залить холодной водой и варить до готовности. Перед закипанием снять пену. В конце варки добавить мелко нарезанные морковь и репчатый лук, поперчить и посолить. Мясо и бульон подаются отдельно. К мясу можно подать чесночный соус.



БУЛЬОН С БАРАНИНОЙ

На одну порцию:

баранина – 150 г

вода – 400 мл

лук репчатый — 30 г

перец, соль по вкусу

Баранину нарезать на куски, залить холодной водой, поставить на огонь. Перед закипанием снять пену, посолить, добавить репчатый лук и варить до готовности при слабом кипении. Поперчить. Мясо подать первым, затем - бульон. К мясу подаётся чесночный соус.



БУЛЬОН С СУШЁНЫМ КУРДЮКОМ

На одну порцию:

бараний курдюк — 150 г

вода — 400 мл

репчатый лук — 30 г

перец красный горький молотый

соль по вкусу

Сушёный курдюк нарезать на небольшие куски, залить водой, добавить репчатый лук, довести до кипения и варить на слабом огне 20-25 минут. Поперчить. Готовый курдюк и бульон подать отдельно.



ЧАНАХИ ПО-КАРАЧАЕВСКИ

На одну порцию:
баранина – 250 г
репчатый лук – 30 г
морковь – 1 шт.
картофель – 1 шт.
помидор – 1 шт.
вода или бульона – 400 мл
соль и специи по вкусу

Суп готовится в керамических или глиняных горшочках. Все ингредиенты сложить в горшочек. Залить бульоном и горшочки отправить в духовку.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БАРАНИНОЙ

На одну порцию:

баранина – 120 г

картофель – 200 г

лук репчатый – 30 г

перец красный горький молотый - 0,2 г

соль по вкусу

айран – 1 ст.л.

Баранью грудинку нарубить на куски, залить горячей водой и варить до полуготовности. Добавить картофель, нарезанный дольками, соль и мелко нарезанный лук. Довести до готовности на слабом огне, поперчить.



СУП С СУШЁНОЙ БАРАНИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

На одну порцию:

баранина сушёная — 50 г

вода — 500 мл

лук репчатый — 20 г

картофель — 200 г

перец по вкусу

Сушёную баранину нарезать на куски, вымыть, положить в воду и варить около часа. Затем добавить картофель, нарезанный кубиками, и суп довести до готовности. Перед окончанием варки положить нашинкованный репчатый лук, поперчить, проварить ещё 5 минут.



ТЮҮ ХАНТУС²

(суп из пшена)

На одну порцию:

пшено – 35 г

молоко – 400 мл

вода – 250 г

сахар – 5 г

масло сливочное – 5 г

соль по вкусу

Пшено перебрать, промыть и варить в воде до готовности. Воду слить, влить горячее молоко, довести до готовности и заправить. При подаче в суп можно покрошить карачаевский сыр, который придаст супу особый аромат и вкус.



² Хантус – это супы, сваренные из круп.

ПРИНЧ ХАНТУС

(суп из рисовой крупы)

На одну порцию:

рис – 35 г

молоко – 400 мл

вода – 250 мл

сахар – 5 г

масло сливочное – 5 г

соль по вкусу

Рис перебрать, промыть холодной водой и варить в воде 10-15 минут. Воду слить, налить кипящее молоко, добавить сахар, соль и варить до готовности. Заправить сливочным маслом.



НАРТЮК ХАНТУС

(суп из кукурузной крупы)

На одну порцию:

крупa кукурузная крупного помола – 40 г

вода – 200 мл

молоко – 300 мл

сушёное мясо – 30 г

сливочное масло – 10 г

соль по вкусу

Кукурузную крупу промыть, залить горячей водой и варить до загустения. Добавить горячее молоко, масло сливочное, посолить и довести до готовности. Суп можно варить с мелко нарезанным сушёным мясом, в этом случае разбавлять айраном, а не молоком.



СУП ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

На одну порцию:

фасоль – 40 г

картофель - 170 г

лук репчатый - 25 г

томат-пюре - 10 г

масло растительное – 10 мл

перец красный горький молотый,

зелень петрушки и соль по вкусу

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 3-5 часов. Воду слить. Затем фасоль залить кипятком и варить. Не доводя до полной готовности, добавить картофель, нарезанный дольками. Лук порезать соломкой, обжарить на растительном масле, добавить томат-пюре и потушить 5-10 минут. За 5 минут до окончания варки посолить, положить приготовленную заправку, поперчить, дать настояться 10-15 минут и подать к столу, посыпав зеленью.

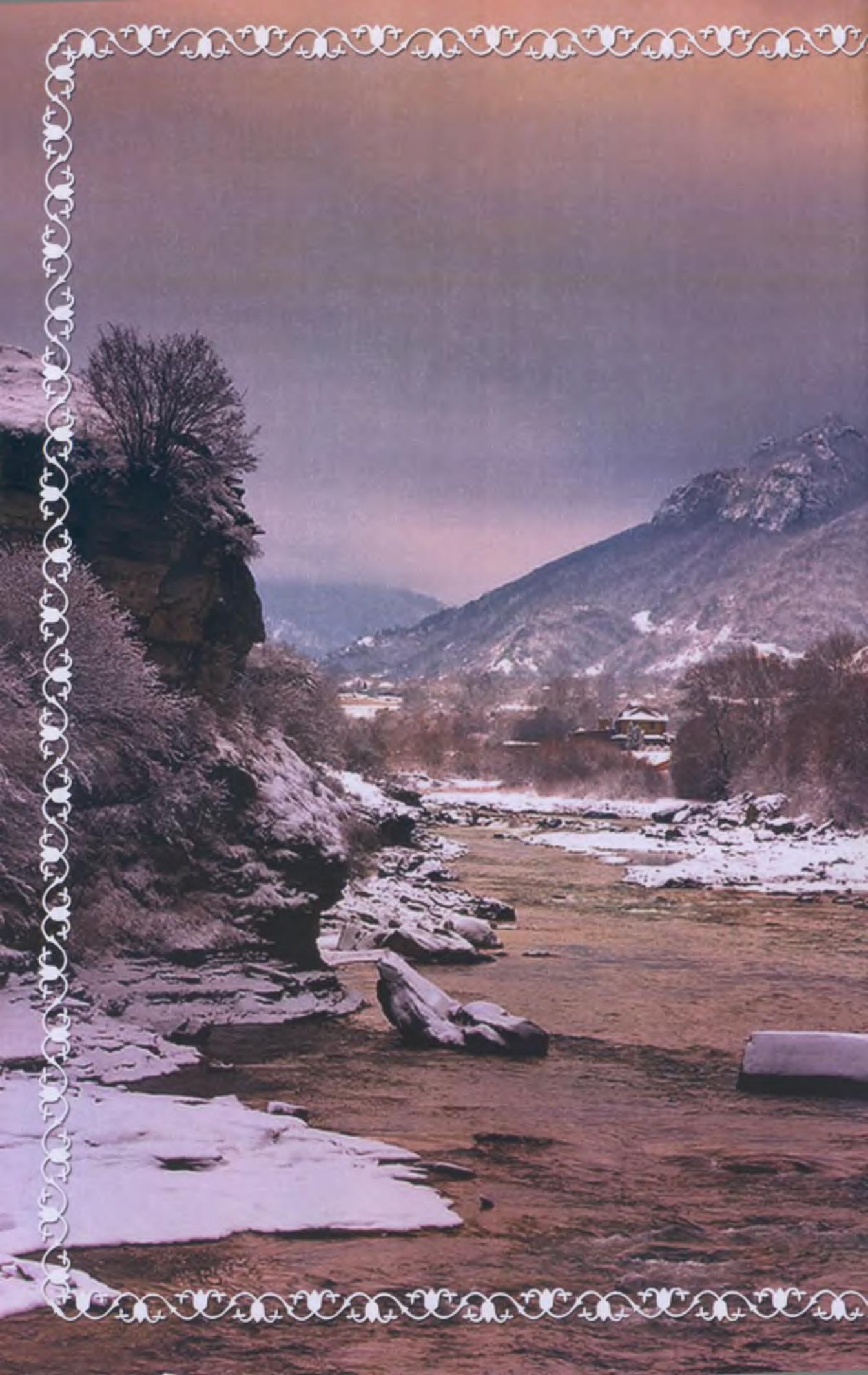


БЛЯТУКЪ (МУЧНАЯ ПОХЛЁБКА)

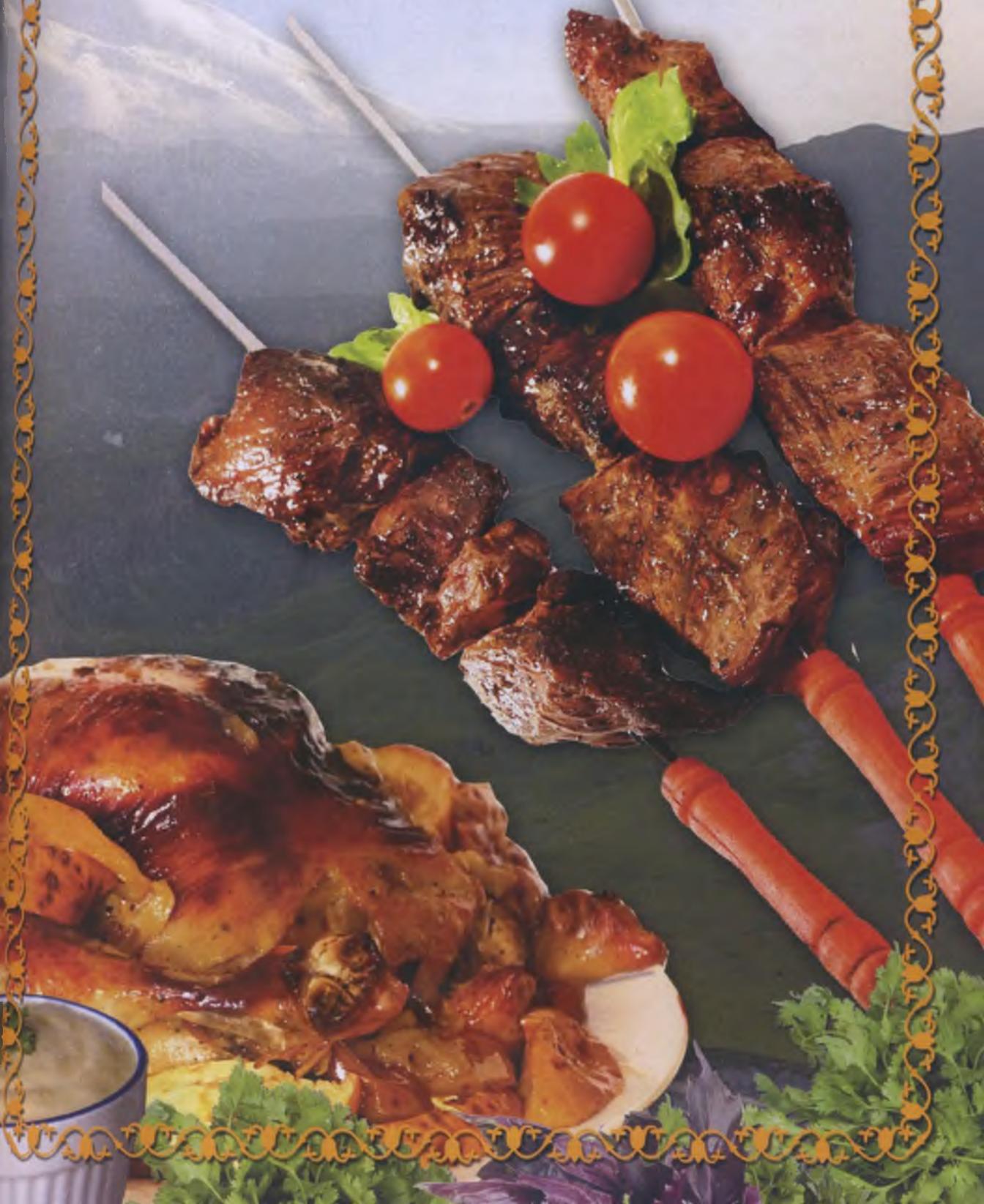
Пшеничную муку взбалтывают в холодной воде и вливают в кипящую воду, варят 30-40 мин, постоянно помешивая, до полной готовности. Подают на стол в глубокой чашке. Рядом ставят чашу с айраном, чесночную соль и молотый перец. Каждый добавляет ингредиенты по вкусу. Этим бульоном разнообразят карачаевский слишком мясо-молочный стол.

Его чаще готовят в зимнее время, как лекарство от простуды, принимают, сильно поперчив.





БЛЮДА ИЗ МЯСА



Блюда из мяса

Наиболее распространённой и престижной пищей карачаевцев была баранина.

Особенно ценилось мясо овцы карачаевской породы. Его вкусовые качества оценены высоко и получили широкую известность и за пределами Карачая.

Говядину карачаевцы тоже не обходили вниманием.

*Из неё готовили такие же блюда, как и из баранины, но в основном говядина шла на фарш для хычинов, пельменей и заготовок впрок: на **къыйма** (сушёную колбасу) и **къакъ эт** (сушёное мясо).*

Советы от автора по мясной кухне

Кулинары больше всего ценят мясо молодых животных. Его легко отличить! Мясо животных в возрасте до 6 недель имеет цвет от светло-розового до светло-красного и плотный белый внутренний жир. У молодняка (до 1 года) – светло-красное с почти белым жиром. Мясо взрослого скота (от 2 до 5 лет) - сочное, нежное, красного цвета, старого скота – тёмно-красного цвета, с жёлтым жиром. Наилучшими питательными свойствами обладает говядина, полученная от животных в возрасте до 5 лет, говядина - от животных 1,5-годовалого возраста и баранина - от 1-2-летних животных.

Не рекомендуется употреблять в пищу ещё не остывшее парное мясо; оно очень грубое, жёсткое, плохо усваивается, обладает неприятным запахом. Высокие вкусовые качества отличают созревшее мясо, то есть такое, которое после убоя выдержано примерно в течение суток.

Доброкачественное мясо покрыто тонкой бледно-розовой и бледно-красной корочкой, в местах разрезов не прилипает к пальцам. При ощупывании его поверхности рука остаётся сухой, ямки от надавливания быстро исчезают.

Разные части туши обладают различными кулинарными достоинствами, поэтому следует знать, из какой части что готовить. Самую мягкую и нежную часть говяжьей туши-вырезку - жарят целиком или порционными кусками. Такое же назначение имеют толстый и тонкий край. Верхнюю и нижнюю части задней ноги жарят порционными кусками, а боковую и наружную – тушат, отваривают, используют для приготовления котлетной массы. Грудинку, покромку, голяшку чаще всего варят, а из шеи, пашины и обрезков готовят котлетную массу, фарш, оттяжки для бульонов.

У говядины и баранины для жаренья целиком, крупными и мелкими порционными кусками используют корейку и заднюю ногу, для жаренья и тушения целиком и мелкими кусками — лопатку и грудинку, для приготовления котлетной массы и фарша — шею.

Доску перед отбиванием мяса смачивают холодной водой, так как сухая древесина впитает мясной сок.

Мясо нужно жарить перед подачей к столу. Даже при непродолжительном хранении вкус жареного мяса ухудшается.

Жирное мясо (а также гуся, утку, индейку) при запекании время от времени следует поливать горячей водой: происходит своеобразное тушение, из мяса выделяется большая часть жира, и оно запекается лучше, приобретает приятный вкус и аромат.

Прежде чем жарить мясо, рыбу, овощи, нужно посыпать дно сковороды солью, и масло не будет разбрызгиваться.

Замороженное мясо перед приготовлением необходимо разморозить. Если нужно, чтобы оно оттаяло скорее, его можно положить в нежаркую духовку или подержать в полиэтиленовом мешочке под струей холодной воды. После оттаивания мясо должно быть обязательно использовано, снова замораживать его нельзя, так как оно при этом теряет свои питательные и вкусовые качества.

Нельзя солить мясо до его тепловой обработки, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, что ухудшает вкусовые качества мяса и снижает его питательность.

Мясные котлеты готовы, если при нажиме из них вытекает прозрачный сок. В разрезе готовые котлеты должны иметь серый цвет.

Фарш не рекомендуется хранить более часа. Если он не может быть использован в этот день, приготовьте из него котлеты или фрикадельки, которые в обжаренном виде могут лежать ещё сутки.

Запомнить!

Отварное мясо – это главное и заключающее блюдо праздничного застолья и поминального обеда.

И готовят его мужчины.

Подают «доли-юлюши» на стол в конце пира, соблюдая ритуал по возрастной почётности.

И только от хозяина пира зависит продолжительность застолья, потому что подача отварного мяса – сигнал к окончанию застолья.

Это подчёркивается поговоркой: «Эт келди – кет келди».

После подачи «долей-юлюшей» гости за столом не засиживаются.

Поднимается со своего места старейший. Благодарит за гостеприимство, желает мира, добра и благополучия. И гости расходятся. Каждый гость в свою очередь не забывает пожелать благополучия провожающим их хозяину и хозяйке дома.

А окончание поминального обеда зависит от завершения запланированных заупокойных молитв, после чего подают «доли-юлюши».

ОТВАРНОЕ МЯСО

Способ приготовления:

Тушку овечки, расчленив на «доли-юлюши», полностью закладывают в котёл с холодной водой. Во время варки периодически снимают пену до тех пор, пока бульон не станет прозрачным.

Карачаевцы мясо во время варки не солят, потому что на столе уже стоят ёмкости с тузлуком и специями.



УЧА

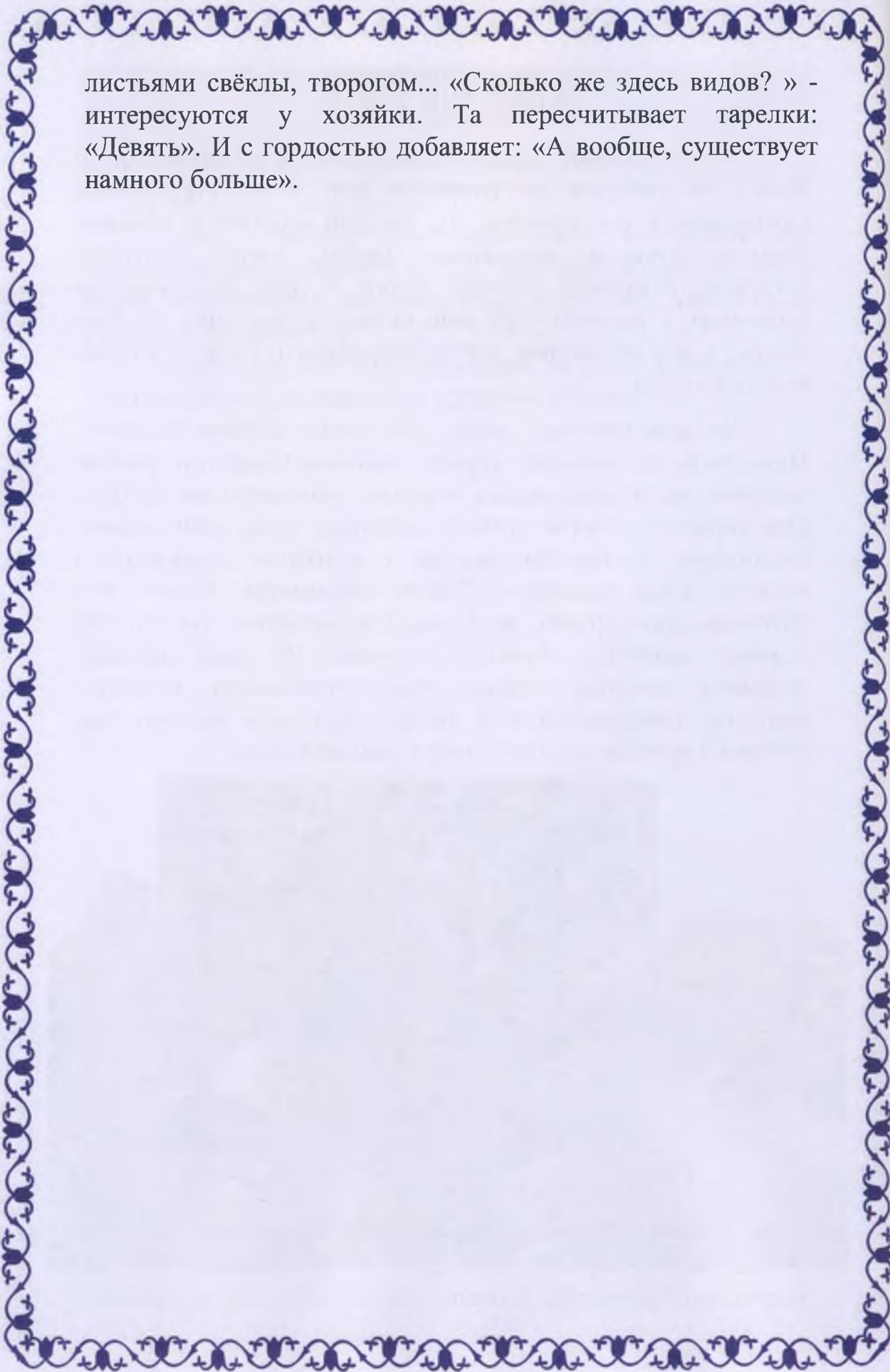
Все делегации первых «Кавказских игр» приехали в Хабез за два дня до открытия игр. Пока спортсмены готовились к состязаниям, их земляки возводили «боевые башни», ставили деревянные срубы, юрты, плетеные изгороди, разбивали полевые кухни. В день фестиваля на подворьях с раннего утра кипели котлы, ломились от яств столы, и все желающие могли попробовать на вкус разные блюда Кавказа.

На карачаевском дворе участница Акбаева Халимат Ильясовна из селения Терезе Малокарачаевского района посадила на поднос целого ягнёнка, жаренного на вертеле. Она украсила рогатое кушанье кольцами лука, помидорами, маслинами, болгарским перцем и с охотой рассказывала гостям: «Это свадебное блюдо называется «Уча». Его готовили для друзей зятя подружки невесты. На поднос ставили конфеты, фрукты, напитки. На уши барашку надевали золотые серьги, шею повязывали мужским платком, прикладывали к блюду шуточное письмо для жениха и вручали его свите под конец застолья».



Уча на карачаевском застолье

Стол Халимат Ильясовны Акбаевой (Салпагаровой) был заставлен блюдами с хычынами - толстыми, тонкими, жареными, печёными, с мясом, картошкой, сыром, свежими



листьями свёклы, творогом... «Сколько же здесь видов? » - интересуются у хозяйки. Та пересчитывает тарелки: «Девять». И с гордостью добавляет: «А вообще, существует намного больше».

КЮЛЬ УЧА ПАСТУХОВ

Тушку ягнёнка разделяли по суставам на «юлюши-доли», перчили, солили, добавляли специи и всё это закладывали в промытую и вывернутую требуху. Отверстие требухи закрепляли остро заточенной деревянной палочкой, с краю вставляли трубчатый полый растительный стебель (балдыргъан къаура), который должен выходить над золой на 10-15 см. Учу опускали в прокалённую яму размером 50 см на метр, высотой в один штык, засыпали горячей золой и тлеющими угольями и головешками и оставляли на два-три часа.

Подсказка:

По поводу этого вида приготовления мяса греки сказали: «У скифов животное само себя варит».



БАРАШЕК, ЖАРЕННЫЙ НА ВЕРТЕЛЕ

На одну тушку весом в 10-12 кг:

чеснок – 100 г

соль – 100 г

бульон – 500 мл

перец красный горький молотый – 10 г

репчатый лук для сока – 500 г

Обработанную тушку молодого барашка внутри натереть чесноком с солью, посыпать перцем, надеть на вертел. Жарить над углями, постепенно вращая вертел. В конце жарки, за 20-30 минут до готовности, периодически поливать крепким бульоном, заправленным луковым соком. Подать с овощами, отварным картофелем или другим гарниром и обязательно айран.



Первые «Кавказские игры»

УТКА, ФАРШИРОВАННАЯ ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты:

утка – 2,5-3 кг

сметана – 500 мл

соль – 1 ст. л. без горки

перец чёрный молотый – по вкусу

мёд – 2 ст. л.

яблоки – 1 кг

вода – 0,5 стакана

Фаршируют утку весом в 2,5–3 кг.

Тузлук: в 500 мл сметаны всыпать столовую ложку соли без горки, чёрный молотый перец по вкусу. Этим тузлуком обмазать подготовленную тушку и оставить её на ночь в холодном месте.

1 кг сладких зимних яблок нарезать крупными дольками, очистить от семечек, полить мёдом. Этими яблоками заполнить тушку, разрез тушки зашить белыми нитками. Тушку уложить в гусятницу, налить 0,5 стакана воды и поставить в духовку.

Жарить часа два, периодически поливая тушку выделяемым жиром. При подаче на стол нитки удалить.

Украшать по собственному желанию.



Подсказка:

Фаршированная дичь, гусь и утка – это традиционное блюдо карачаевцев, доставшееся нам в наследство от предков-охотников. Дичь была в большом почёте. Это блюдо готовили на торжества.

Однако у карачаевцев отсутствуют традиционные блюда из курицы и рыбы:

- курица из числа запретной продукции – она считалась грязной птицей. Её карачаевцы не разводили.*
- А в наших быстрых горных реках со студёной водой водится одна только форель. И редко кто мог уделить время на рыбалку.*

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ

Мякоть баранины нарезать на куски весом по 30 – 40 г, посолить, поперчить, полить лимонным соком и выдержать около часа. Куски мяса нанизать на шампуры и жарить над раскалёнными углями, периодически сбрызгивая смесью, состоящей из воды, соли и перца.



ДЖАРКОУ

(жаркое)

На одну порцию:

баранина – 170 г

картофель – 250 г

лук репчатый – 30 г

соль и перец по вкусу

чеснок – 1 зубчик

Жирную баранину нарезать кубиками весом по 30-40 г, обжарить на сковороде, добавить воду или бульон и тушить до полуготовности. Репчатый лук и картофель, нарезанный дольками, обжарить отдельно до золотистого цвета, соединить с мясом и тушить до готовности. Добавить чеснок.

Подать в горячем виде, можно посыпать зеленью.



БАРАНИНА, ЖАРЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

На одну порцию:

баранина – 250 г

картофель – 250 г

лук репчатый – 50 г

перец красный горький молотый - 0,1 г

соль по вкусу

Корейку или грудинку баранины нарубить кусочками и обжарить, добавить нарезанный дольками картофель, мелко нашинкованный репчатый лук, посолить, поперчить, накрыть сковороду крышкой и жарить до готовности.



КЬЫЎМА

(колбаса свежего приготовления)

На одну порцию:

мясо – 280 г

репчатый лук – 30 г

чеснок, перец красный горький молотый,

тмин, соль по вкусу.

Мякоть говядины или баранины (задней ноги) пропустить через мясорубку, добавить соль, измельчённые чеснок и лук, перец, тмин. Этим фаршем заполнить подготовленные кишки. Тут же обжарить на сковороде.

Подать с овощным гарниром.

При подаче полить заправкой из чеснока и репчатого лука — для этого чеснок и лук потолочь с солью и разбавить жирным бульоном. Добавить молотый перец.

Их можно также высушить на солнце и использовать для приготовления различных блюд, в том числе и супов.



БАРАНИНА ОТВАРНАЯ

На одну порцию:

баранина – 225 г

соль перец красный жгучий,

молотый или стручком по вкусу

Баранину промыть холодной водой, освободить от трубчатых костей, нарубить на куски квадратной формы, сложить в кастрюлю, залить тёплой водой так, чтобы вода только покрыла мясо. Поставить варить. Минут за 20 до окончания варки добавить специи, соль. При варке периодически снимать пену. Варить необходимо на слабом огне. Подать к столу с соусом и пшённой *бастой*.

Соус: очищенный чеснок потолочь в ступке с солью. Развести горячим бульоном и настоять в течение 10 минут.



ДЖАУОРУН

(лопатка отварная)

Ингредиенты:

баранина - 700 г

лук репчатый – 18 г

тузлук – 100 г

Баранью лопатку заливают холодной водой и варят при медленном кипении, снимая пену, и частично переворачивают до готовности. В конце варки добавляют соль, лук репчатый, лавровый лист и чёрный перец. Лопатку подают целиком, отдельно соус - тузлук и процеженный бульон с айраном.



ТУРША

(фаршированный картофель по-карачаевски)

Ингредиенты:

фарш – 400 г

картофель — 600 г

вода – 280 мл

масло сливочное – 120 г

Очищают крупный картофель, вырезают сердцевину и срезают нижнюю и верхнюю части, чтобы картофель имел форму бочонка. Жирную баранину мелко нарубают, добавляют соль, чеснок, красный перец. Фарш перемешивают и начиняют им картофель, накрывая клубни срезанными крышечками. Запекать в духовке.



СУУ БЁРЕКЛЕ

(пельмени на пару)

Ингредиенты:

мука пшеничная – 400 г

яйцо – 1 шт.

вода — 100 мл

мякоть баранины – 400 г

лук репчатый – 200 г

соль, перец молотый по вкусу

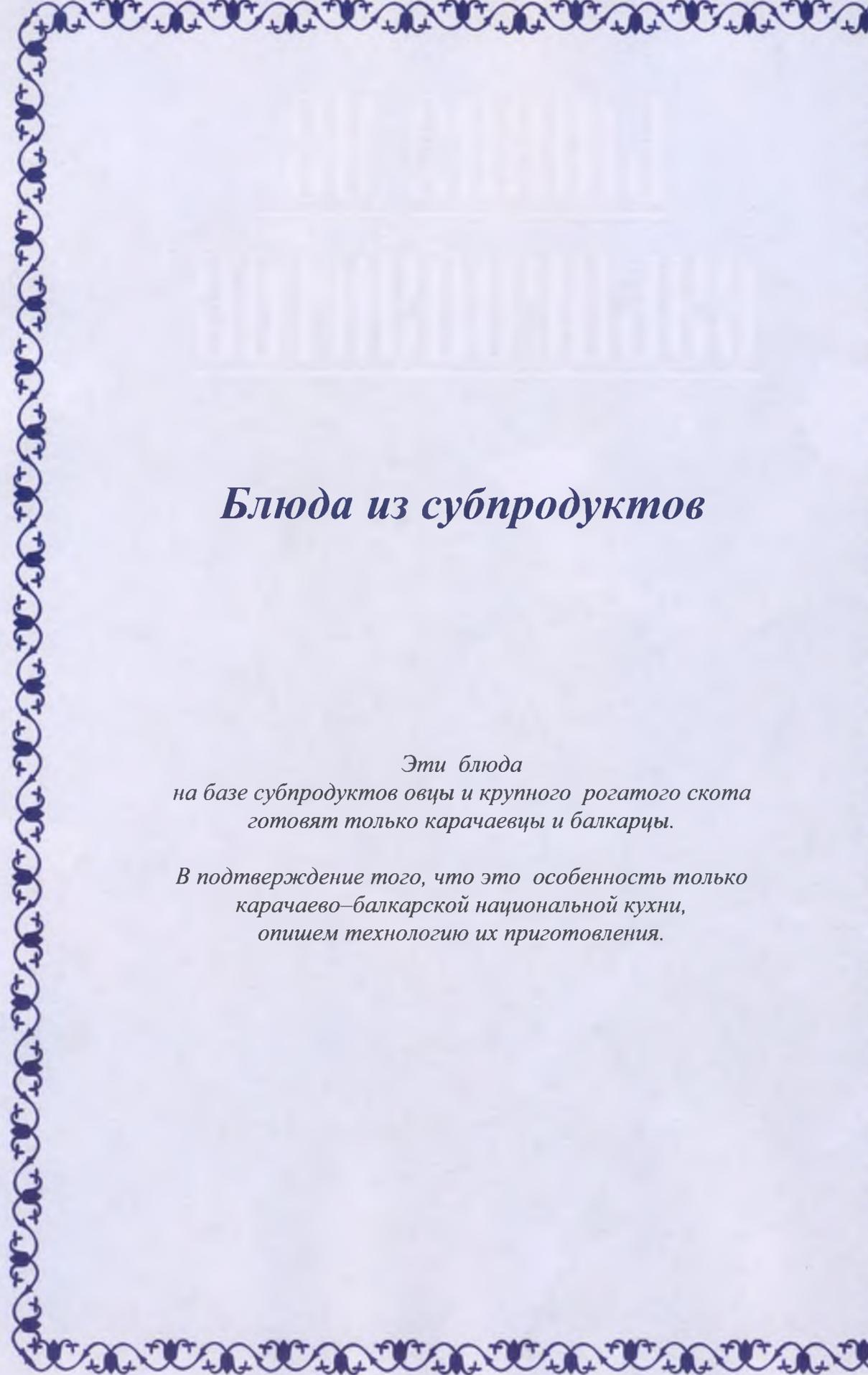
Для фарша мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком (сырым или обжаренным), добавить соль, перец. Массу перемешать и хорошо выбить. Замесить крутое тесто, раскатать толщиной 1,5-2 мм. Рюмкой или стаканом вырезать кружки, на каждый из которых положить по одной чайной ложке фарша, края теста защипать, отварить в подсоленной воде, подают со сметаной или маслом, специи по вкусу.

Подсказка:

Карачаевцы суу бёрекле (пельмени) лепили больших размеров, как манты, варили на пару. Почему и назывались суу бёрекле. На дно высокого круглого казана наливалась вода, над ней устанавливалась круглая специальная деревянная решётка-подставочка, когда закипала вода, на решётку укладывали пельмени, котёл накрывали крышкой. Всё подручными средствами, всё просто и рационально.

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ



A decorative border with a repeating floral and scrollwork pattern in a dark blue or black ink, framing the entire page.

Блюда из субпродуктов

*Эти блюда
на базе субпродуктов овцы и крупного рогатого скота
готовят только карачаевцы и балкарцы.*

*В подтверждение того, что это особенность только
карачаево-балкарской национальной кухни,
опишем технологию их приготовления.*

СОХТА ТРАДИЦИОННАЯ

На одну печень:

1 стакан воды

1 зубчик чеснока

1 сычуг (ашхын)

1 сетка (чыпчыккёз)

тонкие кишки (бютеу, ичеги сохта)

соль и перец по вкусу

внутренний жир – 200 г

рис - 100 г

Баранью или говяжью печень, внутренний жир, зубчик чеснока пропустить через мясорубку. Влить в фарш небольшое количество холодной воды, посолить и поперчить по вкусу, тщательно вымесить. Некоторые добавляют рис или пшено. Полученным фаршем заполнить одну треть длины подготовленных тонких кишок, ашхын (сычуга) и чыпчыккёз (сетки). Открытые концы сохта закрепить остро заточенными палочками (тишле) или зашить белой ниткой и опустить в кипящую воду. Через 10 –15 минут вынуть заготовки на поднос, соблюдая осторожность, обмять их руками, выровнять фарш по всей длине сохта. И вновь опустить в котёл. Варить на медленном огне минут 40 до готовности.



ДЖЁРМЕ

На одну порцию требуется:

жирные кишки – 100 г

внутреннее баранье сало – 100 г

рубец – 80 г

красный горький молотый перец - 2 г

лук репчатый – 50 г

соль по вкусу

Рубец, тщательно промытый в холодной проточной воде, опустить в кипяток на 5 минут. Вынуть и зачистить ножом от слизистой оболочки. Снова промыть. Затем нарезать на широкие ленты размером 15x20 см, распределить по ним подготовленные сальные кишки и внутренний жир, посолить, завернуть в виде рулета, перевязать полосками тонких кишок или нитками и варить в подсоленной воде. За 20 минут до готовности опустить в котёл очищенные клубни картофеля. К этому джёрме подаётся кукурузная лепёшка – гырджын и картошка, сваренная вместе с джёрме. Запивают айраном.



ДЖАЛБАЧУР

На одну порцию:
баранья печень – 150 г
внутренний бараний жир – 100 г
чеснок – 1 зубок
перец красный горький молотый,
соль по вкусу

Печень опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. Вынуть из воды, нарезать на небольшие куски, обдать солёной водой, завернуть во внутренний жир, нанизать на шампуры (*тиши*) и жарить над углями, поливая тузлуком из бульона до тех пор, пока жир не впитается в печень. Подать в горячем виде.



СЕРДЦЕ ЖАРЕНОЕ

На одну порцию:

говяжье сердце – 200 г

мука – 5 г

масло топленое – 5 г

томат-пюре – 15 г

1 небольшая луковица

зелень, лавровый лист, чеснок,

перец красный горький молотый

и соль по вкусу

Сердце нарезать на кусочки весом по 25-30 г, посолить, поперчить и обжарить с мелко нарезанным репчатым луком. Добавить томат-пюре и тушить полчаса. На раскалённой сковороде прожарить пшеничную муку до коричневого цвета, развести бульоном, влить его в тушёнку, положить лавровый лист, добавить чеснок и томить 5-10 минут.

При подаче посыпать зеленью.

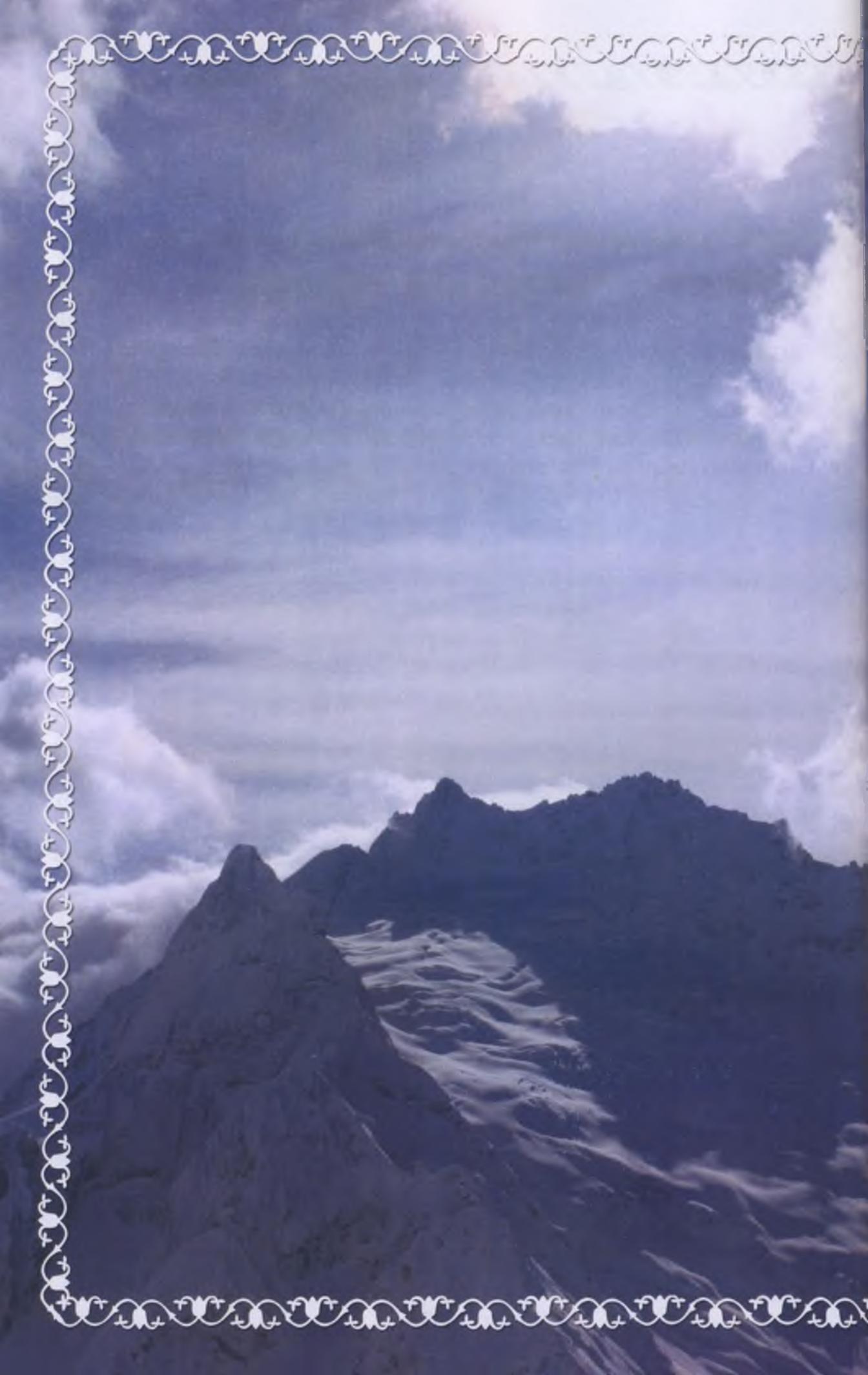


КЪУУРМА

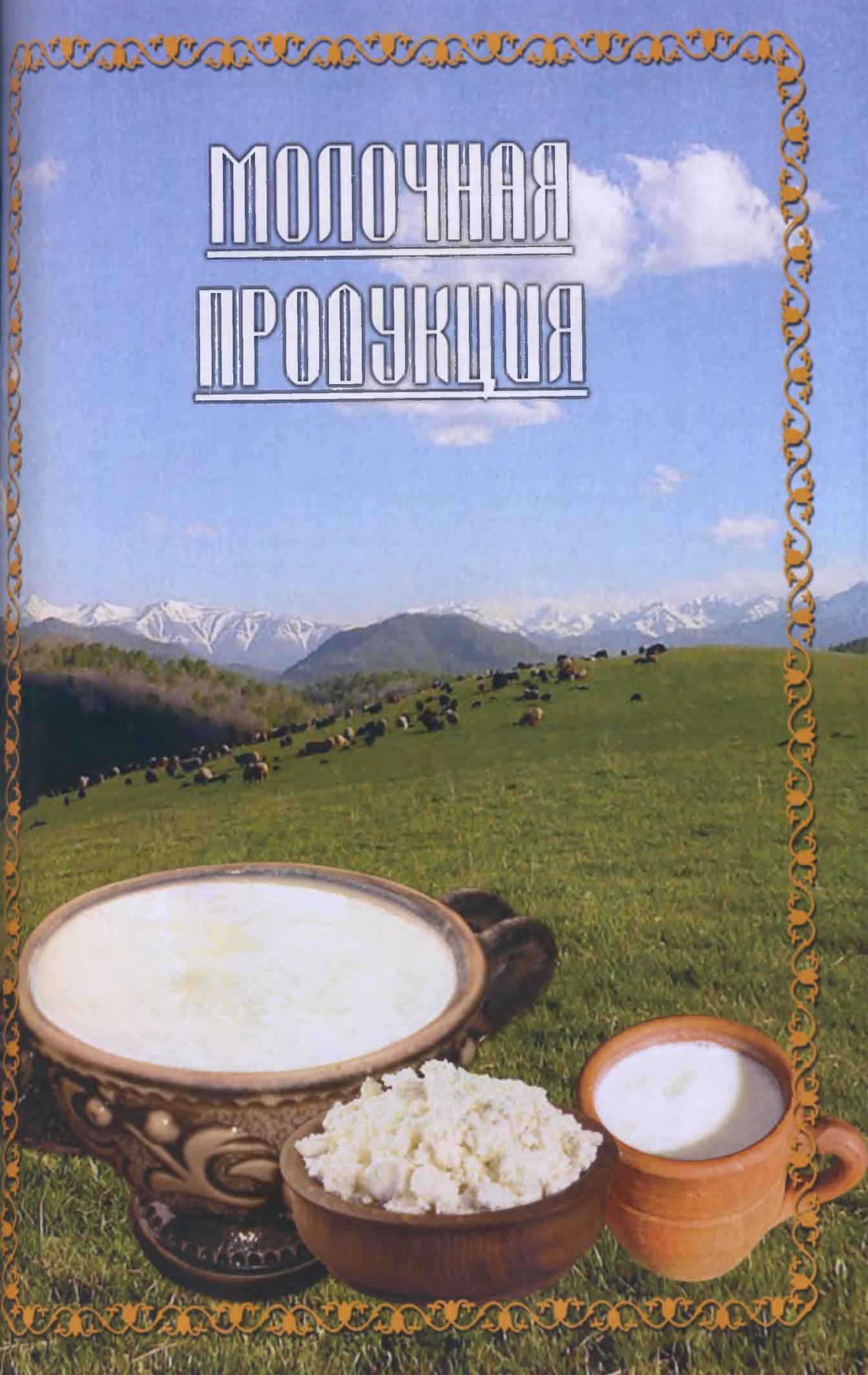
(жаркое из лёгкого, печени, почек и книжки)

Лёгкие, книжку, почки и печень, если из него не готовят сохту, проварить до полуготовности. Нарезать небольшими кубиками, опустить в сковородку с кипящим маслом и продолжить жарить, положить очищенный и нарезанный картофель, поперчить, посолить, добавить специи. Накрыть крышкой и протомить до готовности.





МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ



Молочная продукция

Молочные продукты карачаевцев отличались большим разнообразием:

гыты айран (айран, кефир),
булгъама (кручѐнка),
хамеши (пенки с айрана),
мысты (простокваша).
сютбаши (сметана),
къаймакъ (сливки),
джау (сливочное масло),
бышлакъ (*сыры*: свежие, копчѐные, солѐные),
сюзме (творог),
къатыкъла.

Эти продукты заготавливались для повседневного питания и впрок.



Карачаевцы разводили крупный скот, и главным их назначением было производство молока.

Подсказка.

Переработка полученного молока изначально являлась для карачаевцев насущным занятием, потому как молочные продукты наравне с мясными являли неразрывное целое в пищевом режиме народа. Молоко шло только на переработку.

Деликатесными считались продукты, получаемые из молока овцы и козы.

Из молока карачаевцы получали несколько видов сливок:

- ✓ путем сепарирования свежего молока – *чий сют башы*;
- ✓ путем кипячённого молока получали *къаймакъ*.

Из молока получали сливочное масло, сыры, творог и кисломолочные продукты, какие получает из молока любой народ.

Но у карачаевской молочной продукции имеются отличительные продукты – это *айран* и *кефир*, ставшие всемирно признанными потому, что заквашивающими средствами айрана и кефира – грибами (*гыпы*), обладали только карачаевцы.

Верность этого подтверждает обширная научная литература.

Кефир славился своими целебными свойствами. Считалось, что кефир помогает излечиться от многих болезней.

Многие пытались заполучить кефирные палочки, но карачаевцы упорно хранили тайну. И все же технологу молочного производства Ирине Сахаровой удалось раздобыть «гыпы», будучи в гостях у Байчорова Бек-Мурзы. И московское общество «Братья Бландовы» производство кефира поставило на промышленный поток.

Слово «кефир»-транскрипция с карачаевского слова *кеф* – *бодрость*. Отсюда и сленги – *кайф* и *кайфовать*.

Айран одновременно являлся ежедневной, если не сказать ежечасной, сытной едой и тонизирующим напитком. С айраном ели хлеб и картошку. Айраном запивали любое блюдо. На айране готовили *тузлук* (приправу) к мясным блюдам. Айран являлся основой для продукта длительного хранения – соленого айрана – *тузлука*.

Айран тоже заквашивался особым грибком и имел несколько разновидностей:

Джууурт айран. С каждой свежей закваски айрана, не разбивая *джууурта* (йогурта) снимали верхний слой в гостевой *гоппан* (чашу) и ставили на полку в прохладной комнате. Она предназначалась нежданному гостю.

Татлы айран – сладкий айран. Его получали путём длительного и тщательного перемешивания свежего *джууурта*.

Суусаб. Айран разводили водой или нарзаном и употребляли как прохладительный напиток *суусаб*.

Айландыргъан айран (кручёнка) – так карачаевцы называли айран, полученный из овечьего молока.

Принцип получения кручёнки:

Парное молоко чуть подогревали на огне, сливали в большую и глубокую деревянную чашу, заквашивали особым грибком и долгое время взбивали деревянной лопаточкой. С появлением густой пенистой массы посуду отставляли для загустения. Для потребления массу резали ножом на доли. Готовили кручёнку для тех, кто осуществлял долгий перегон животных на летние пастбища. Давно перестали готовить кручёнку. То ли овец перестали доить, то ли утратили тайну приготовления заквашивающего средства, а скорей всего, отпала в ней надобность.

КЕФИР

Кефир производили из любого молока, но предпочтенье отдавалось козьему и овечьему. Парное молоко с температурой 12-15° сливали в бурдюк, опускали в него нужное количество кефирных грибков (*гыпы*), тщательно взбалтывали и бурдюк оставляли в прохладном месте. Через несколько часов кефир был готов к употреблению.

АЙРАН

Айран можно приготовить и в домашних условиях: вскипятить нужное количество молока (3-4 литра). Кипячение продолжить еще минут 5-10. Снять с огня. Остудить до 36°, перелить молоко в эмалированную или стеклянную посуду, зачерпнуть кончиком чайной ложки айран из предыдущей закваски и этой ложкой взболтать молоко. Посуду с заквашенным молоком тепло укутать. Через 10-12 часов айран будет готов. Кастрюлю с айраном поставить в прохладное место для охлаждения.



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

В современных условиях очень легко приготовить свежее масло. Для этого посуду со сметаной поставить в холодильник на ночь, а утром, не добавляя воды, проверить сметану деревянной ложкой. Затем полученное масло промыть холодной водой.

Подсказка:

На летних выпасах, до появления сепаратора, парное молоко оставляли на ночь в прохладном месте. Утром с него широкой деревянной ложкой снимали сливки. Сметану ставили в прохладное место на 2 дня.

Процесс сбивания масла был гениально прост:

его сбивали в специальных малых кадушках (джау джыккыр – маслбойках) и бурдюках.

В маслбойку или в бурдюк наливали сметану и холодную воду, если хотели получить жёлтое масло. Если хотели получить мягкое белое масло для повседневного потребления – доливали в бурдюк тёплой воды градусов 36. Вода разбавляла примесь молока в сметане, которое называемую пахтой.

Обычно масло сбивали по вечерам, когда все домочадцы собирались на ночлег. Чаще поручали подросткам. Процесс сбивания масла долгий, и нудный, что в джау джыккыре, что в бурдюке. Может, по этой причине наши предки родили ритуал благодарения. Сбивание масла превращали в представление. Сбивальщики пели здравицу богу Долаю, который таинственным образом сметану превращал в масло.

СЮЗМЕ

(творог)

В ведро сырого молока положить 1 ложку айрана, перемешать молоко. Через три часа молоко подогреть. Снять с огня. Когда образовавшаяся творожная масса остынет, процедить через дуршлаг, накрытый марлей. Свернуть концы марли в узелок и подвесить, чтобы смогла стечь сыворотка.

БЫШЛАКЪ

(карачаевский сыр)

Карачаевский метод изготовления сыра мало чем отличается от методов соседей. Разновидностей карачаевских сыров несколько, но самым главным является сычужный сыр.

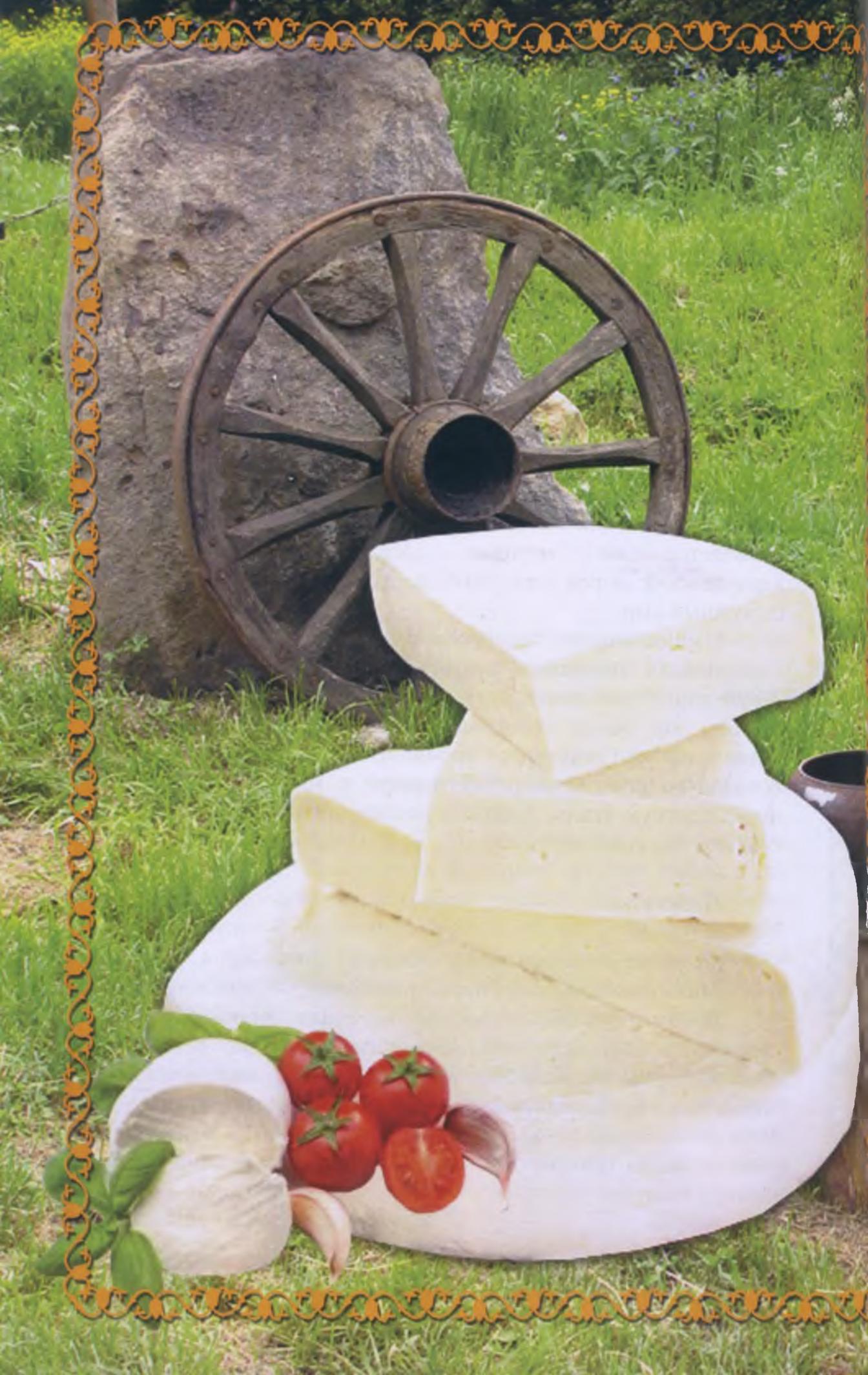
Парное молоко процеживали, доводили до 40-45° и заквашивали сычужным настоем, прямо в казане. Через 15-20 минут молоко заквашивалось и принимало форму студня, эту массу разбивали, тщательно взбалтывали и оставляли на некоторое время. Взбитая сырная масса оседала на дно. Сыворотку и сырную массу сцеживали через плотную ткань, уминали руками прямо в ткани, затем ставили под гнёт.

Подсказка:

Закваска по-карачаевски — мая.

Мая готовили следующим способом.

В эмалированную посуду наливали пять литров сыворотки, опускали туда целое свежее яйцо, всыпали стакан промытой пшеницы и стакан соли. В эту закваску закладывался желудочек ягнёнка или телёнка, выдержанный в солёном айране и высушенный на солнце. Для закваски одного ведра молока требуется 2-3 ложки сычужного настоя.



Блюда из сыра:

Сыр является универсальным молочным продуктом, с которым сочетаются любые продукты питания. Но имеются два блюда, которые присущи только карачаевской кухне. Их рецепты даны ниже.



БЫШЛАКЪ БИШУРГЕН

Ингредиенты:

сыр солёный – 415 г

картофель – 600 г

вода – 280 мл

масло сливочное -120 г

Из очищенного картофеля, сваренного в мундире, приготовить пюре. Солёный сыр мелко натереть. В котелке или в глубокой сковороде вскипятить воду. Приготовленное картофельное пюре и тёртый сыр опустить в кипяток и варить, непрерывно помешивая деревянной ложкой, до образования однородной массы.

К нему подают сметану или свежее сливочное масло. Едят в горячем виде с хлебом или с гырджыном, запивают айраном.



МЁРЕЗЕ

На одну порцию:

сыр свежий – 30 г

сливки – 50 мл

кукурузная мука – 30 г

сливочное масло – 10 г

соль по вкусу

Свежий мелко нарезанный домашний сыр смешать со свежими сливками или сметаной и, постоянно помешивая, варить до получения однородной массы, после чего всыпать кукурузную муку и варить до готовности.

Можно подавать в горячем и в холодном виде. Во втором случае кушанье нужно варить до густой консистенции, затем выложить в плоскую посуду, разровнять и дать остыть, порезать на куски.



МЯСНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ,
ЗАГОТАВЛИВАЕМЫЕ ВПРОК



Мясные и молочные продукты, заготавливаемые впрок:

къакъ эт – сушёные говядина и баранина,
къыйма – сушёная колбаса,
къакъ къуйрукъ – сушёный курдюк,
бышлакъ – сыр, солёный в бочках,
тузлукъ – солёный айран,
масло – сливочное топлёное,
жир – внутренний вытопленный,
джёрме – сушёный рулет из рубца и жирных кишок,
субпродукты – субпродукты в тузлуке на основе сыворотки

Подсказка:

Карачаевцы научились перерабатывать мясо и молоко в различные продукты повседневного питания и собирать запасы на зиму.

Летом карачаевцы на отгонных пастбищах горных склонов до осени заготавливали впрок сыры и масло.

Это явление носило название «Акъ джыйгъан».

И здесь карачаевцы проявляли коллективизм: на лето, в период заготовок продуктов на зиму, родственники, или соседи, или друзья собирались в **къош** (одно из значений слова **къош** – это «объединение»). Это объединение в **къош** давало пастухам возможность рационально распределить весь летний труд. Скот сгоняли в общее стадо, отары сбивали в большую отару – в **баранту**. (Кстати, основой русского слова **баран** является чисто карачаевское слово **баранта**.) Общими силами строили общий **къош**. **Къошем** назывался и стан на летних альпийских пастбищах. Одни присматривали за стадами и отарами, другие косили альпийскую траву – заготавливали сено на зиму. И попутно варили сыры, сбивали масло и перетапливали его. Топлёное масло ещё тёплым сливали в бурдюки, в чём оно и хранилось. В конце каждой недели сыры и масло отправляли домой, где хозяйки сыры складывали в кадушки с **тузлуком** (рассолом из сыворотки), бурдюки с маслом подвешивали на крюки в специальных прохладных и проветриваемых кладовках (гёзен).

С первыми снегами на перевалах в начале сентября карачаевцы начинают откочёвку домой. Вот и тут просматривается рачительный подход: откочёвку начинают не аврально, а как бы соревнуясь с погодой, совершают медленный спуск, не загоняя тучных животных. А осенние дожди – предвестники снега – следуют за ними по пятам. Романтично и практично! Откочёвка может продлиться и месяц, смотря по погоде. Этим разрешается несколько задач: животные не устают, копыт не стирают, в весе не теряют, питаются осенним подножным кормом по пути домой.

СУШЁНЫЕ ГОВЯДИНА И БАРАНИНА

Джапхакъ, бут и ребра, полосовали, увеличивая поверхность, не снимая суставы и не повреждая их. Этот процесс называется *сылгъан* и требует умения. Круто солили и оставляли на сутки в прохладном тёмном месте, защищённом от мух, чтобы мясо пропиталось солью и чтобы стекла оставшаяся кровь. Утром вывешивали на солнце в проветриваемое место.

СУШЁНЫЙ БАРАНИЙ КУРДЮК

Бараний курдюк полосовали, растягивая, как и мясо, посыпали солью, выдерживали в прохладном месте 10 часов, а утром вывешивали на просушку в хорошо проветриваемом месте.



КЪЫЙМА

(сушёная колбаса)

На 5 кг мяса:

внутренний жир – 2,5 кг

соль – 50 г

чеснок – 5 зубчиков

перец молотый жгучий,

тмин по вкусу

На кыйма идет говядина.

Фарш для кыйма:

Говядину и внутренний жир пропустить через мясорубку, круто посолить, добавить чеснок, перец, тмин. Фарш хорошо вымешать.

Оболочки для кыйма:

Говяжьи слепую и толстую кишки тщательно промыть и заполнить приготовленным фаршем. Полученные колбасы приплющить и оставить на разделочном столе до утра, затем вывесить под палящие лучи солнца на хорошо проветриваемом месте. Кыйму использовали для приготовления различных блюд. Жарили, варили и к нему подавали отварной картофель. Варили различные супы и хантусы.



ДЖЁРМЕ

На нарезанный широкими лентами очищенный рубец разложить очищенные сальные кишки и внутренний жир, посолить, поперчить и свернуть рулетом. Обвязать белыми нитками или тонкими кишками. На сутки оставить в холодном месте. Затем нанизать на прутик и выставить на солнце в проветриваемое место.

Сушёное джёрме можно варить и жарить. Обычно к варённому сушёному джёрме подаётся отварной картофель.

ЖИРЫ ИЗ ВНУТРЕННЕГО САПА

Для долгого хранения внутренний жир мелко нарезали, закладывали в казан, солили и вытапливали, помешивая шумовкой. Жир постоянно сливали в чистую посуду. Когда шкварки переставали выделять жир, жарение прекращали. Из посуды вынимали застывший жир и укладывали в холстяной мешок. Шкварки перекладывали в другую посуду. Всё это отправляли в холодную кладовку для хранения.

ТОПЛЁНОЕ МАСЛО

*На 10 кг масла
всыпать 40 г соли*

Сливочное масло переложить в котёл, посолить, поставить на медленный огонь. Кипятить 20-30 минут до исчезновения пенки. Снять с огня. Остудить. Осторожно слить в стеклянную ёмкость. На дне оставить поджаренный творожный осадок.

БЫШЛАКЪ

Сыр заготавливался на зиму в большом количестве. Рецепт изготовления сыра описан выше. Даны объяснения по его заготовке на зиму: в тузлуке из сыворотки в больших кадушках.



ТУЗЛУК

(солёный айран)

Подсказка:

Тузлук заготавливали в ноябре из осеннего густого молока после откочёвки домой.

Наши предки, чтобы получить тузлук, кипятили молоко. Заквашивали обычный айран. Готовый айран сливали в большие кадушки с несколькими, с игольное ушко, маленькими дырочками на дне для стока сыворотки. На ведро айрана всыпали 80-100 г соли. В прохладной проветриваемой кладовке (гёзен) имелись специальные скамейки, где устанавливали кадушки. Под них ставили посуду для сбора стекающей сыворотки. Через определённое время сыворотка вся стекала, тузлук загустевал до консистенции густой манной каши. Дырочки конопатили. Тузлук был готов для дальнейшего хранения.

Кадушки накрывали редкотканым полотном.

Количество тузлука рассчитывали на число домочадцев, с запасом для соседей, гостей и на непредвиденный случай. После сбора нужного количества тузлука коров не доили до нового отела.

.Тузлук можно приготовить и в современных условиях для повседневного потребления:

На 10 литров айрана
понадобится
80 – 90 г соли

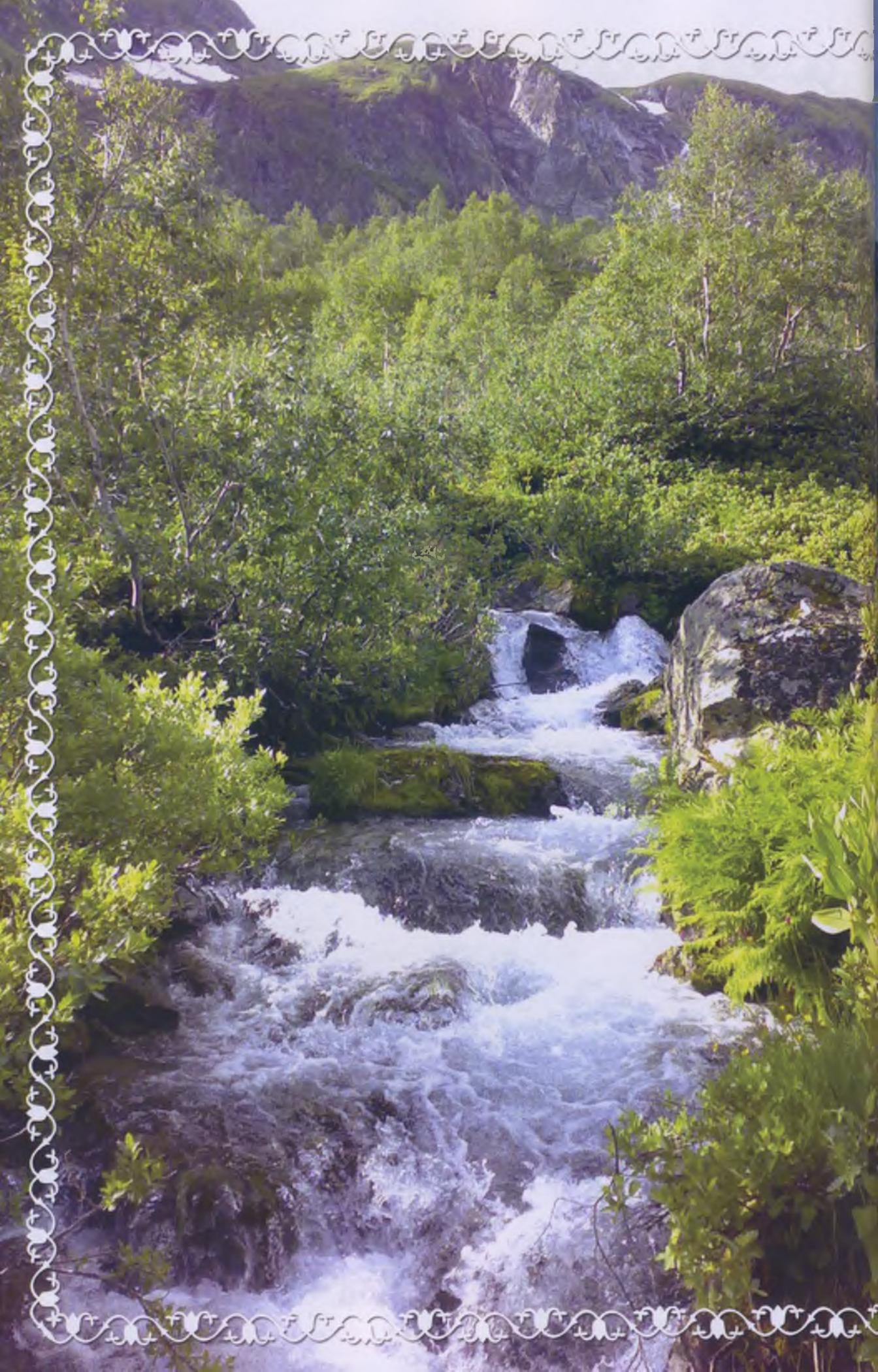
Желательно кипячение молока продлить несколько дольше. Снять с огня, остудить до 36 градусов, заквасить айран. Готовый айран перелить в эмалированную кастрюлю с дырочками на дне, посолить. На поднос положить подставку для сковороды и на неё установить кастрюлю. Поднос нужен для сбора сыворотки, Через несколько дней сыворотка вся вытечет на поднос. В кастрюле останется загустевший тузлук. Его переложить в стеклянную банку и поставить в холодильник.

СОЛЁНЫЕ СУБПРОДУКТЫ

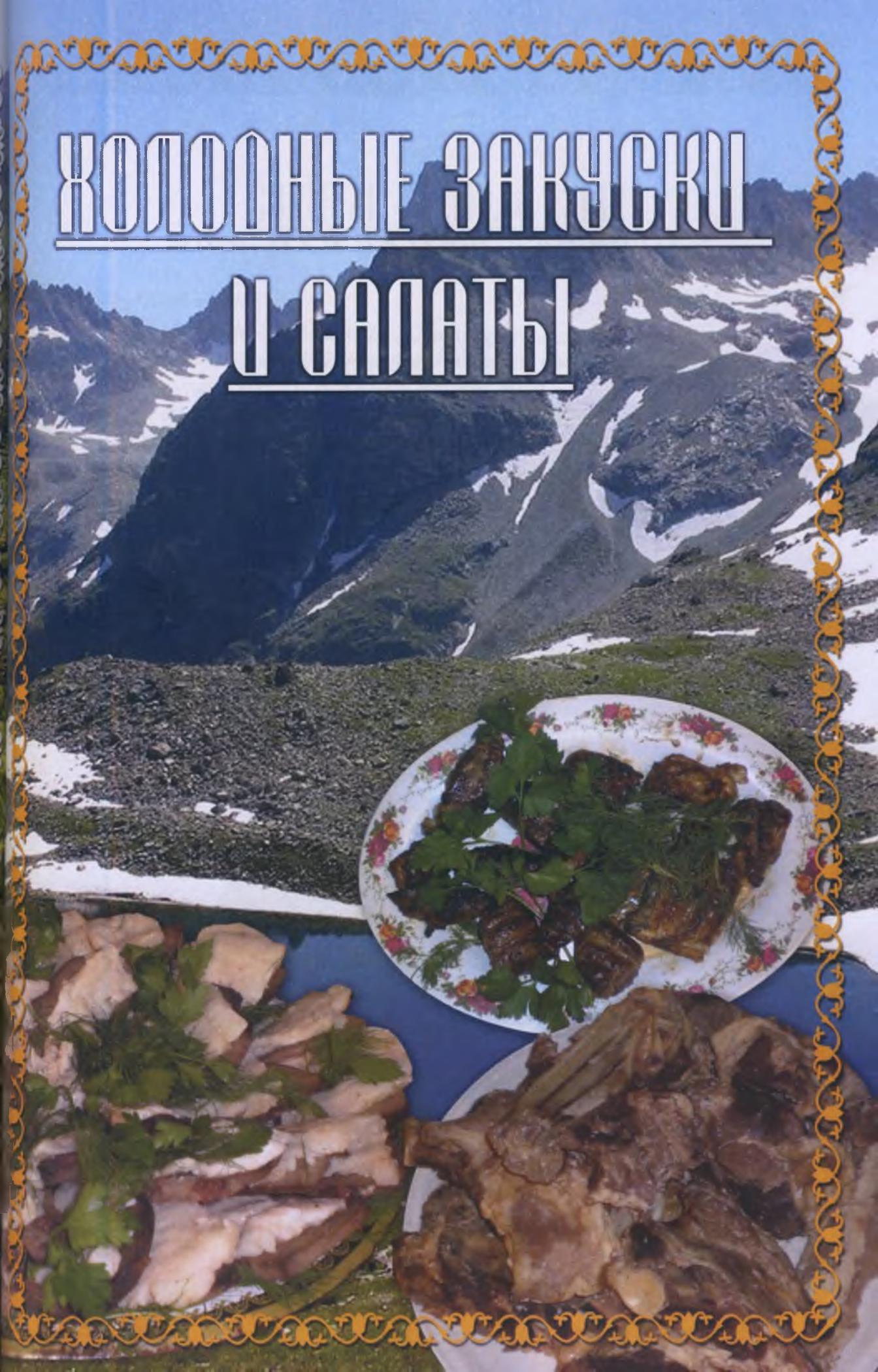
В каждой семье имелась кадушка для засолки субпродуктов. Её заполняли присоленной и перчёной сывороткой. В этот тузлук закладывали варенные головы, ноги, языки, печень, лёгкие, почки, книжку, которых при забое набиралось больше, чем могли съесть члены семьи в первые сутки и угостить соседей.

Эти продукты могли лежать в тузлуке всю зиму до лета.





ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



Холодные закуски и салаты

Холодные закуски и блюда способствуют возбуждению аппетита, стимулируют деятельность пищеварительных желез.

Их следует готовить перед употреблением. Они должны быть красиво оформлены и иметь острый вкус.

Лёгкие, заправленные свежим молоком



В трахею лёгких вводили свежее молоко и варили в подсоленной воде. Это вкусное блюдо подавалось на ужин как снотворное.

СОЛЁНЫЕ ПЕЧЕНЬ И ЯЗЫК

На одну порцию:

язык говяжий или бараний – 150 г

печень говяжья или баранья – 150 г

сыворотка солёная – 150 г

чеснок – 5 г

перец красный горький - 0,1 г

Варёную печень или язык положить в рассол, который готовится на сыворотке, полученной при приготовлении домашнего сыра. Сыворотку солят, перчат. Некоторые хозяйки добавляют чеснок. Выдерживают печень и язык в рассоле 8-10 дней для созревания. Такое соленье подавать в холодном виде, нарезав тонкими ломтиками, украсив веточками укропа и петрушки, к варёной картошке.



ПЕЧЕНЬ ОТВАРНАЯ С КУРДЮЧНЫМ САЛОМ

Сварить в воде печень и бараний курдюк, вынуть из бульона, обсушить и поставить в холодильник. Нарезать тонкими ломтиками. Подавать на стол, сложив бутербродом ломтики печени с ломтиками курдюка и хлеба. Обязательно подать айран.



ХОЛОДНОЕ ЖАРЕННОЕ МЯСО

(баранина и говядина со специями)

На одну порцию:

баранина или говядина – 500 г

жир – 30 г

чеснок – 10 г

перец красный горький молотый – 0,1 г

соль по вкусу

Грудинку либо мягкую часть свежей баранины или говядины нарезать на куски весом по 500 г, посолить, поперчить, натереть чесноком (можно нашпиговать), выдержать в холодильнике, обжарить в жире со всех сторон до образования румяной корочки. Сложить в кастрюлю, залить бульоном, можно кипятком, поставить на слабый огонь и тушить до готовности. Готовность определить проколом ножа: появившийся сок должен быть прозрачным. Затем мясо вынуть из кастрюли и дать остыть. К столу подать, нарезав ломтиками. Можно украсить луком, зеленью.



ОТВАРНОЕ ОХЛАЖДЁННОЕ МЯСО

На одну порцию:

баранина или говядина – 150 г

перец горький стручковый - 0,5 г

лук репчатый — 30 г

чеснок – 5 г

соль по вкусу

Мякоть баранины или говядины нарезать на куски весом по 200 г, опустить в кипящую воду и варить около часа. Затем добавить репчатый лук, горький стручковый перец и варить до готовности. Мясо переложить в другую посуду, посолить по вкусу, добавить мелко нарезанный чеснок и плотно закрыть крышкой, чтобы оно пропиталось запахом чеснока. К охлаждённому мясу можно подать *чесночный соус*.



БУЗЛАМА

(холодец)

На 1 кг холодца:

ноги бараньи

голова баранья

или

голова говяжья

ноги говяжьи

мясо – 400 г

морковь - 30 г

лук репчатый – 40 г

чеснок – 5 г

соль по вкусу

Обработанные бараньи или говяжьи голову или ноги промыть, разрубить, положить в посуду, залить холодной водой и варить при слабом кипении 4-6 часов, периодически снимая образующуюся пену. Через 5 часов положить заготовленный кусок мяса. За час до окончания варки мякоть отделить от костей, бульон процедить, кости выкинуть, а мякоть и мясо нарезать мелкими кусочками и вернуть в котёл. Через полчаса поперчить, посолить, внести лавровый лист, нарезанные кубиками морковь, нарезанный соломкой репчатый лук. Варить еще 15-20 минут. Холодец готов, если капля холодца не растекается по тарелке. За минуту до снятия с огня добавить измельчённый чеснок, укроп и петрушку. Перемешать и разлить в формы для застывания. Украсить стебельками укропа и петрушки.

ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ

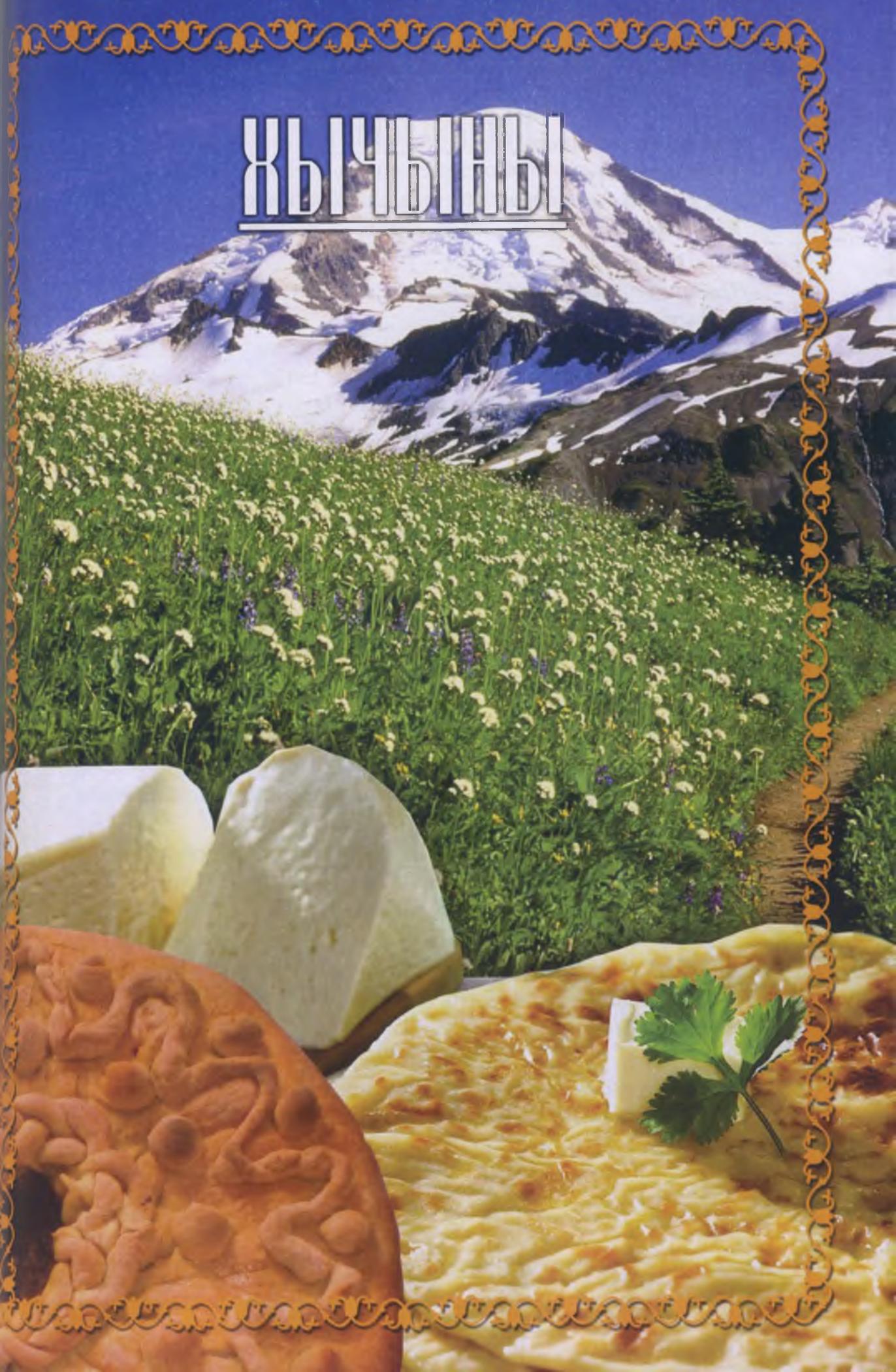
Фасоль отварить. Помидоры в дуршлаге опустить в кипяток, вынуть, очистить от кожуры. Мякоть помидоров и сыр натереть на тёрке, в полученную массу внести толчёный чеснок, масло, уксус, соль и перец. Хорошо перемешать. Выложить в красивое блюдо, украсить луком, нарезанным тонкими колечками, и зеленью.

Ингредиенты: *красная отварная фасоль – 500 г, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 3-5 зубчиков, растительное масло – 50 г, уксус 3%-й – 50 мл, зелень кинзы и укропа – 1 пучок, соль и перец по вкусу.*

*Примечание: карачаевцы салаты не очень жаловали.
Универсальный айран заменял почти всё.*



ХЫЧЫНЫ



*Анам, хычын ашат
Бу джашлагъа,
Ала суююб келгендиле
Къарачайгъа!
Сыра да сал,
Шохлукъну сыйы бла
Алгъыш этейик
Аламан таулагъа.*

Альберт Турклиев

ХЫЧЫН

Хычын и бёрек – это пироги.

Хычын – одно из главных блюд Карачая.

Все карачаевские хычины и бёреки, кроме крым хычын, являются повседневной и праздничной едой.

С процессом приготовления хычинов связан ряд весёлых игр: иш къойгъан, выкуп, изготовление специального хычына с хитринкой и т.д.

Разновидностей хычына превеликое множество.

В своей популярности карачаевский хычын не уступает итальянской пицце.

Для приготовления хычына используется пшеничная или кукурузная мука.

Тесто может быть дрожжевым и пресным.

Начинкой могут служить самые разнообразные продукты:

мясо, сыр,

*картофель с сыром, картофель с поджаркой,
листья свёклы с солёным сыром, творог, дичь и т.д.*

КРЫМ ХЫЧЫН

В карачаевской кухне главенствует крым хычын. Он является праздничным блюдом из свадебного обряда и его готовят в большом количестве. Ими обмениваются сваты.

Рецепты начинки для крым хычинов

Фарши: мясной фарш готовится из варёного мяса, пропущенного через мясорубку, смешанного с нарезанным луком, перцем и солью. На один кг мясного фарша – специи по вкусу.

Фарш из риса и яйца: рис и яйца сварить, яйца порубить и смешать с варёным рисом. На кашу из одного стакана риса добавить 4-5 вареных яиц.

Фарш из сыра: карачаевский сыр натереть на тёрке. Количество начинки брать по желанию.

Фарш из сахан халуа, предварительно размятого.

Фарш из сухофруктов и мёда.

Рецепт для теста

На один кг муки:

дрожжи – 30 г

молоко – ½ литра

масло – 1 ст.л.

вода – ½ литра

соль по вкусу

Тесто: молоко и воду вскипятить, остудить. В горку муки высшего сорта ввести разведённые дрожжи, масло, посолить и замесить тесто. Накрывать полотенцем и поставить в тёплое место на расстойку.

КРЫМ ХЫЧЫН

(первый вариант)

На тонко раскатанный круглый лист теста положить послойно сначала мясной фарш, затем сырный фарш, затем рисово-яичный фарш, уложить сухофрукты, политые мёдом. Затем накрыть другим тонким листом. Тесто по кругу защипать и жарить на медленном огне.



КРЫМ ХЫЧЫН

(второй вариант)

Начинка по рецепту, тесто по рецепту.

Тонко раскатанный круглый лист теста положить на сковороду, смазанную маслом, на него сначала выложить мясной фарш, накрыть очень тонко раскатанным листом теста, положить рисово-яичный фарш, накрыть тончайшим листом теста, посыпать тёртым сыром, накрыть тончайшим листом теста, распределить на этом листе сухофрукты с мёдом. Затем накрыть последним тонким листом, тесто по кругу защипать, поверхность смазать сливочным маслом и поставить в духовку.

P.S. Эти два вида крым хычын – иштучные. Начинка наносится тонким слоем.



КРЫМ ХЫЧЫН

(третий вариант)

На один кг муки:

дрожжи – 30 г

молоко – ½ литра

вода – ½ литра

соль по вкусу

Масло не добавлять!

Фарш: по рецепту – любой.

Готовое тесто разделить на равные комки. Каждый комок раскатывать в отдельный лист. На всю поверхность раскатанного листа выложить фарш, накрыть вторым листом, прижать концы ладошкой, затем накрыть перевернутой большой тарелкой и фигурным колёсиком обрезать лишние концы теста вокруг тарелки. Жарить в широком плоскодонном казане в большом количестве масла.



БЁРЕК

Тесто по рецепту для крым хычинов без добавления масла.

Фарш: сахан халуа размять, ничего не добавлять.

Фарш из карачаевского сыра. Сыр натереть на тёрке, по желанию можно посыпать душистым перцем.

Фарш: из варёного мяса.

Способ приготовления:

Готовое тесто разделить на равные комки. Раскатать каждый комок отдельно. На одну половинку раскатанного листа выложить любой фарш. Сложить лист пополам в виде полумесяца, прижать концы сначала ладонями, затем накрыть перевернутой тарелкой и фигурным колёсиком обрезать лишние концы теста. Жарить в широком казане в большом количестве масла.



ХЫЧЫНЫ ЖАРЕННЫЕ

Основной рецепт теста для хычынов

Опара: 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка молока.

Тесто: 600 г муки, 250 мл айрана, 150 мл молока, 30 мл подсолнечного масла.

Способ приготовления: в небольшом стакане смешать все ингредиенты для опары, поставить в тёплое место и подождать, пока поднимется пена. В отдельную миску всыпать муку, молоко, добавить подсолнечное масло, соль, добавить опару, замесить тесто и оставить на расстойку на 1 - 1,5 часа.



ХЫЧЫН С МЯСОМ

(этот хычын является праздничным и повседневным)

На 2 кг теста:

мясо – 2 кг

внутренний жир – 400 г

лук репчатый – 3 головки

дрожжи сырые – 30 г

перец, соль по вкусу

Тесто по рецепту.

Фарш: Мясо прокрутить в мясорубке, посолить, поперчить чёрным или красным молотым перцем, добавить мелко нашинкованный репчатый лук. Фарш хорошо вымешать. Тесто и фарш поделить на равные доли. Фарш закладывать в тесто и формировать лепёшки, осторожно раскатывая скалкой. Жарить в казане в большом количестве постного масла.



ХЫЧЫЯ С КАРТОФЕЛЕМ И СЫРОМ

На 2 кг теста:

2 кг картофеля

400 г соленого сыра

перец по вкусу

соль – 1 ч. ложка

Тесто: по рецепту.

Фарш: отварить картофель в мундирах, очистить, растолочь пестиком, туда же натереть на тёрке солёный сыр. Фарш тщательно вымешать.

Тесто и фарш сформировать в шарики.

Шарики из теста слегка расплющить, вложить в него фарш, закрепить концы и осторожно придать руками форму лепешки, затем раскатать скалкой. Жарить в казане в большом количестве постного масла.

Подавать со сливочным маслом, запивать айраном.



ТАБА АЫЧЫАЫ

(так называются хычины, испечённые в духовке или на сковороде)

ТАБА ХЫЧЫН С МЯСОМ

На 1 кг теста:

мясо – 1 кг

свежий внутренний жир – 400 г

лука – 2 шт.

соль – 1 ст.л.

перец – 1 ч. ложка.

Фарш приготовить традиционный, как для жареных хычинов.

Тесто замесить по рецепту из пшеничной муки. Из готового теста сформировать два неровных шарика. Раскатать их в тонкие листы. Большой лист уложить на сковороду. Выложить на него подготовленный фарш. Накрыть меньшим листом. Края теста защепить. На верхнем листе проделать отверстия. Выпекать хычин в духовке.



ТАБА ХЫЧЫН С КАРТОФЕЛЕМ И СЫРОМ

На 1 кг теста:

картофель – 1 кг

сыр солёный - 400 г

масло сливочное – по желанию

Тесто: по рецепту. Этот хычын аналог предыдущему. Разница – в изготовлении картофельного фарша. Отварить картофель в мундире, очистить от кожуры. Тёплый картофель размять пестиком. Натереть на тёрке солёный сыр. Соединить размятый картофель с натёртым сыром. Сформировать пирог, выпекать в духовке при температуре 200 градусов 30 минут. Верхнюю корку готового хычына разрезать на четыре части и под них положить сливочное масло. Подать айран.

ТАБА ХЫЧЫН С СЫРОМ

На 1 кг теста – 1 кг сыра.

Тесто: по рецепту.

Фарш: свежий сыр пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить, приперчить чёрным молотым перцем, сформировать в шарики.

Тесто раскатать лепёшкой толщиной 1 см, на середину положить фарш из свежего сыра, отступая от края лепешки на 4-5 см. Концы лепёшки постепенно стянуть на середину и соединить. Заготовку пирога перевернуть, придать ей форму округлой лепёшки, перевернуть ещё раз, слегка надавливая ладошкой, разровнять, смазать маслом. Переложить на сковороду или противень и отправить в духовую печь. В готовом пироге срезать по окружности верхнюю корку, разрезать её на четыре части, накрыть ими введённое сливочное масло и подать на стол.

ТАБА ХЫЧЫЯ ИЗ СВЕКОЛЬНЫХ ЛИСТЬЕВ С СЫРОМ И ТВОРОГОМ

На 1 кг теста:

свекольные листья – 2 пучка

соленый сыр – 0,5 кг

Тесто: по рецепту.

Фарш: молодые листья столовой или сахарной свёклы перебрать, промыть, мелко нарезать, отжать сок (можно нарубить пучок зеленого лука). Добавить измельчённый домашний сыр и тщательно перемешать. Тесто разрезать на две неравные части, большую часть раскатать и переложить на смазанную маслом сковороду, на неё выложить подготовленный фарш. Раскатать оставшееся тесто в лепёшку и ею накрыть фарш на сковороде. Края защипать. Выпекать в духовке. Готовый пирог вынуть, сверху сделать отверстие и положить сливочное масло. Пирог подать к столу.



ТАБА ХЫЧЫН БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

На 1 кг теста:

600 г муки

400 мл айрана

5 г соды

соль по вкусу.

Фарш:

500 г говядины

2 луковицы

перец по вкусу

соль – 1 ч. л.

Муку просеять, собрать горкой, сделать углубление, влить айран и гашённую уксусом соду, посолить, замесить тесто и раскатать большую лепёшку, положить на смазанную жиром сковороду, на неё выложить фарш. Края лепёшки аккуратно собрать в центре, красиво защипать, смазать маслом и отправить в духовку. Подавать в горячем виде.



ХЫЧЫН СО СВЕЖИМ СЫРОМ

На 1 кг теста:

сыр свежий – 400-500 г

масло топленое – 10 г

масло сливочное – 10 г

или сметана — 200 мл

соль по вкусу

Свежий сыр размять руками или пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить, разделить на равные части, придав им форму шарика. Замесить пресное тесто. Месить до тех пор, пока оно не станет эластичным. Готовое тесто разделить на равные части, из каждой части сделать форму чашечки, заполнить её сыром, верх плотно защипнуть и аккуратно раскатать по размеру сковороды. Жарить на сухой сковороде с двух сторон до появления румяной корочки, складывать в стопку. Затем хычины разрезать на четыре части, залить растопленным сливочным маслом или сметаной и подать к столу.



МАЛКАР АЫЧЫН

На 1 кг теста:

муки пшеничная – 75 г

вода, айран или кислое молоко – 200/250 мл

соль по вкусу

Фарш:

очищенный картофель – 250-300 г

сыра – 250/300 г 30-40 г

сливочное масло – 15/25 г

соль по вкусу

Натёртый на тёрке сыр перемешать с горячим растолчённым картофелем. Если масса густая, можно добавить растопленное сливочное масло, сметану или молоко. Начинку разделить на кусочки приблизительно по 120 -150г, придать им форму шариков.

Замесить пресное некрутое тесто на воде (можно на айране, кислом молоке, соль по вкусу), разделить по числу шариков начинки и тоже скатать в шарики. В шарике сделать углубление, положить начинку, защипнуть края, тонко раскатать и выпекать на сухой сковороде. Когда хычын переворачивают на другую сторону, он вздувается. Его нужно осторожно проколоть ножом, чтобы вышел воздух. Готовые хычины складывать стопкой, желательнее в широкую кастрюлю, накрывая крышкой, обильно смазывая маслом с обеих сторон. Перед подачей – разрезать на 4 части. Подавать горячими.

ПИРОЖКИ С СЫРОМ

На 1 кг теста:

мука пшеничная – 500 г

сыр – 300 г

масло растительное – 300 мл

сода – 5 г

соль по вкусу

Свежий сыр пропустить через мясорубку, посолить.

Пшеничную муку просеять, уложить горкой на столе, сделать углубление, влить тёплую подсоленную воду, добавить щепотку соды, замесить тесто и дать ему постоять 10-15 минут. Тесто разделить на куски по 50 г, раскатать тонкие лепёшки. На середину положить подготовленный сыр, края теста защипнуть и обжарить на растительном масле.



ПИРОЖКИ С ТВОРОГОМ

550 г муки,

75 г сливочного масла

50 г сахара

50 г дрожжей

1 яйцо

8 г соли

Фарш:

1 кг жирного творога

25 мл сметаны

3 г черного душистого молотого перца

300 г жира для жарения

Приготовить сдобное тесто на опаре.

Подготовить опару - жидкое тесто консистенции густой сметаны (40% муки, 60% воды).

В подогретой до 30-35° воде (или молоке) растворить соль, сахар, дрожжи, всыпать муку и взболтать. Поверхность опары посыпать тонким слоем муки, посуду с тестом накрыть чистой салфеткой и поставить в тёплое место на 1-2 часа для брожения. Готовность опары определяется по внешним признакам: на поверхности опары количество пузырьков начинает уменьшаться, так как брожение замедляется. В готовую опару ввести оставшуюся муку, посолить, вбить одно яйцо, тщательно перемешать и вымесить тесто. В конце замешивания добавить растопленное сливочное масло. Приготовленное тесто оставить в тёплом месте. За время брожения тесто один-два раза обмять. Готовое тесто разделить на куски весом по 50 г, раскатать на лепёшки. На середину каждой лепёшки положить творожный фарш весом 25 г, края теста соединить и сформировать в виде лодочки. Пирожки жарить в жире. Подавать в горячем виде.

ПИРОЖКИ С МЯСОМ

(беляши)

На одну порцию:

170 г пшеничной муки

110 г сахара

85 мл воды

110 г сливочного масла

дрожжи - 5 г

соль по вкусу

Фарш:

150 г говядины или баранины

1 головка репчатого лука

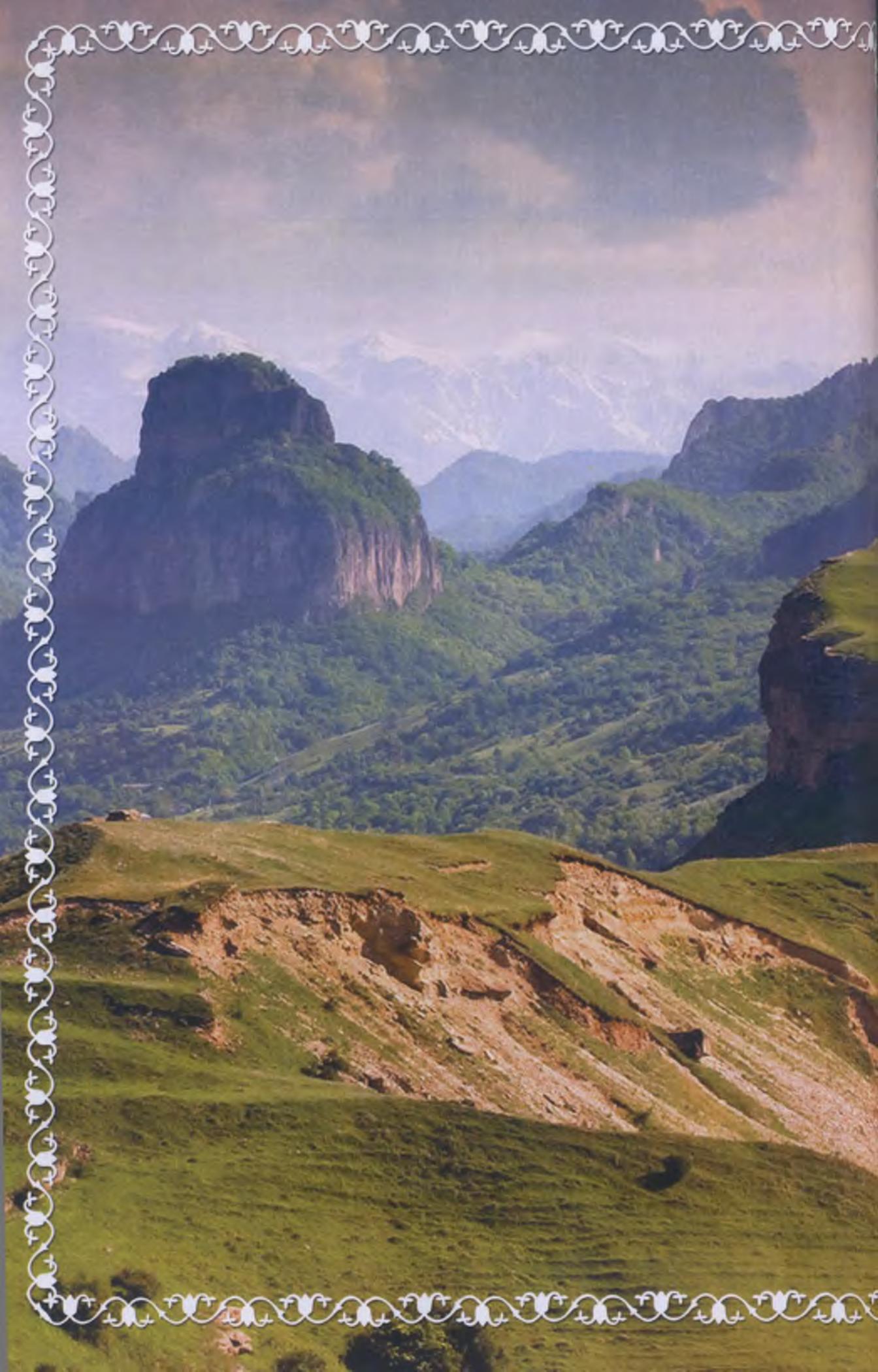
400 мл айрана или бульона

чёрный перец,

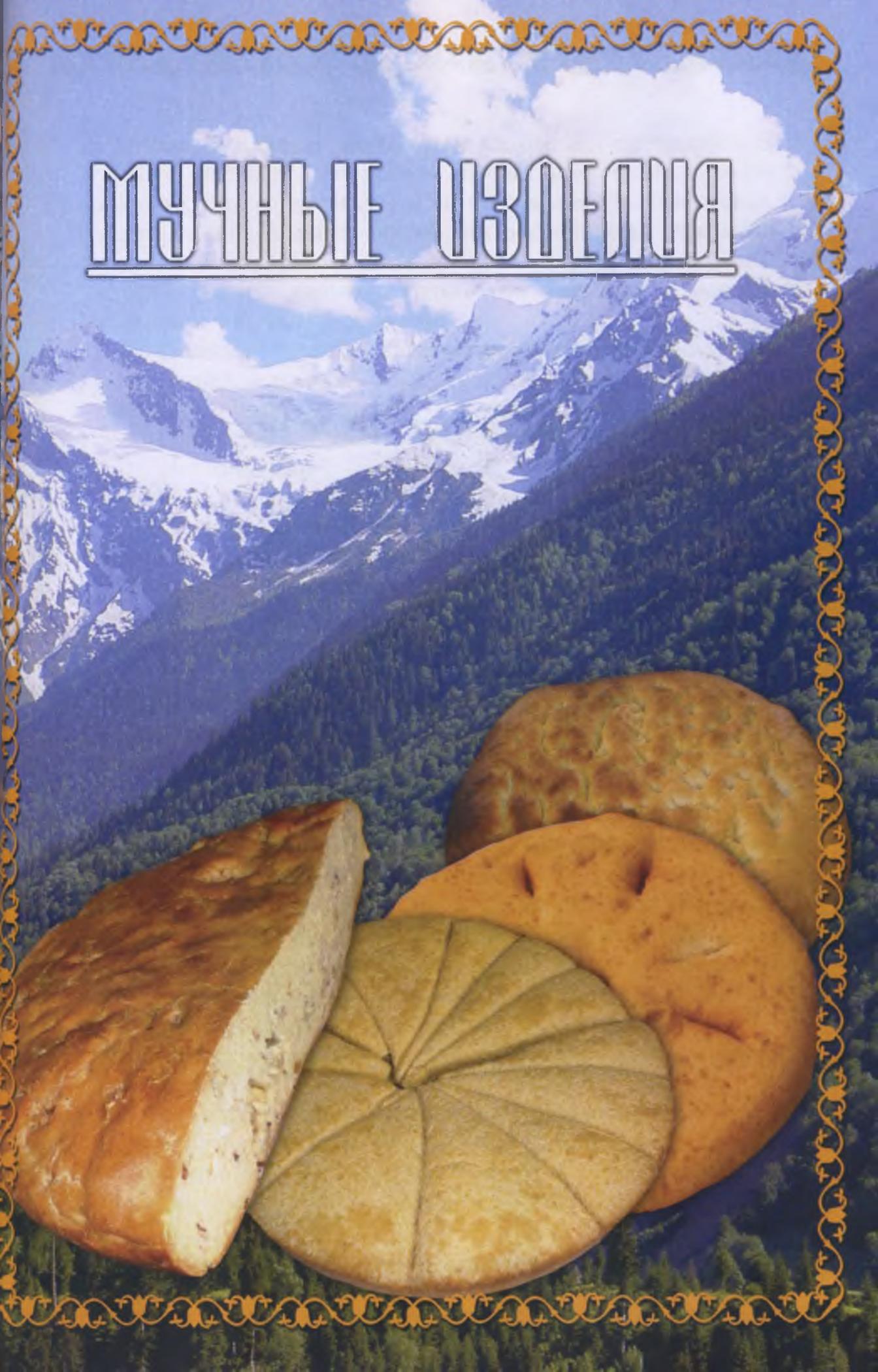
соль по вкусу

Фарш: мясо дважды пропустить через мясорубку (второй раз вместе с репчатым луком), добавить соль, чёрный молотый перец, размешать и немного выбить для улучшения качества фарша.

Приготовить опарное или безопарное тесто, разделить на лепёшки, на них положить фарш и сформировать в виде круглых пирожков, оставив небольшие отверстия в центре. Класть на горячую сковороду с растительным маслом отверстием вниз, затем переворачивать и обжаривать с другой стороны, вливая в отверстие масло, на котором жарится пирожок. Подать в горячем виде с айраном или бульоном.



МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ



A decorative border with a repeating floral and scrollwork pattern in blue ink, framing the entire page.

Мучные изделия

Запомнить!

*Все приправы и соусы,
приготовленные к мучным и крупяным изделиям,
даже супы, бульоны, бегене и бышлакъбиширген
карачаевцы называют «Тым»,
тем самым подчёркивая главенство хлеба в питании.*

Земля Карачая была бедна пахотными площадями. В тесных ущельях, по кромке вечных снегов, на склонах высоких гор, на клочках земли, отвоёванной у леса и скал, сеяли ячмень. А внизу, по берегам рек, очищали от камней участки земли, распахивали и сажали картофель, морковь, свёклу, фасоль, капусту. Только эти культуры и могли созреть за короткое горное лето.

Пшеницу и сахар карачаевцы получали в обмен на овец, коней, рогатый скот, традиционную карачаевскую одежду: бурки, чепкены, башлыки, на продукцию животноводства и ручные кожаные изделия.

Использовали карачаевцы всё разнообразие доступных им злаковых культур.

О кукурузе карачаевцы сообщают в своих нартских легендах. Карачаевцы называют кукурузу «нартюк» – солнечное семя. «Нар» – солнце + «тюк» – семя. Это, видимо, говорит об изначальности освоения кукурузной культуры человечеством.

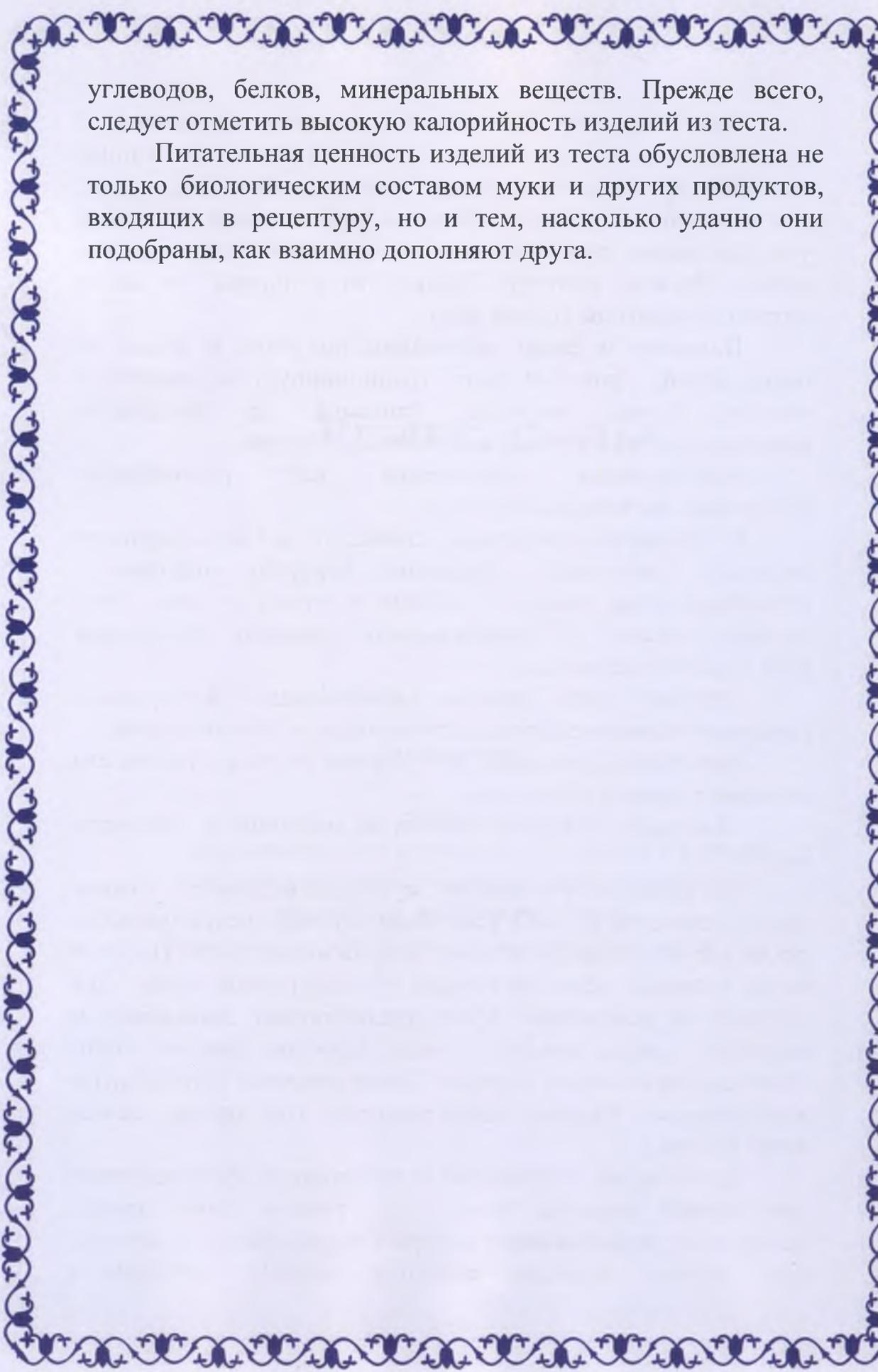
Нартюк очень ценился карачаевцами. «Кукурузный гырджын человеку здоровья прибавляет», – говорили они.

Карачаевцы готовили из кукурузы кьурмач, теперь его называют словом «попкорн».

Жареную кукурузу мололи на мельнице и получали кьууут.

Из муки, полученной из кукурузы (*нартюк*), ячменя (*арна*), пшеницы (*будай*), ржи (*кьара будай*), гречки (*рачка*) и проса (*тюй*) готовили пресное и дрожжевое тесто. Пресное тесто главным образом готовят из кукурузной муки. Для изделий из пшеничной муки предпочитают дрожжевое и сложные виды пресного теста. Простое пресное тесто известно карачаевцам издавна. Пекли лепёшки (*гырджын*) и хлеб (*ётмек*). Из круп, полученных из этих злаков, варили каши (*баста*).

Из овсяной, пшеничной и кукурузной муки готовили популярный напиток бозу, из ячменя пиво (*сыра*), технологии приготовления которых вырабатывались веками. Все мучные изделия являются важным источником

A decorative border with a repeating floral and scrollwork pattern in a dark blue or purple color, framing the entire page.

углеводов, белков, минеральных веществ. Прежде всего, следует отметить высокую калорийность изделий из теста.

Питательная ценность изделий из теста обусловлена не только биологическим составом муки и других продуктов, входящих в рецептуру, но и тем, насколько удачно они подобраны, как взаимно дополняют друга.

БУДАЎ ГЫРДЖЫН

На 2 кг муки:

1 яйцо

1 ч. ложка сахара

1 ст. ложка соли

Для приготовления этого хлеба делают дрожжевое опарное тесто из пшеничной муки. В подогретую до 30-40° воду или молоко кладут дрожжи, всыпают $\frac{1}{4}$ часть муки, полагающейся по рецептуре, и замешивают тесто. Опара должна иметь консистенцию густой сметаны. Поверхность опары посыпают тонким слоем муки, посуду накрывают чистой салфеткой и ставят в тёплое место для брожения на 1–2 часа. Готовность опары определяется по внешним признакам: на поверхности опары количество пузырьков уменьшается, так как брожение начинает замедляться, она немного опадает. В готовую опару добавляют оставшуюся воду, в которой растворены соль и сахар, перемешивают, потом вводят яйца и оставшуюся муку. Затем тесто снова ставят в тёплое место для брожения на 1-2 часа. Готовое тесто разделяют на лепёшки толщиной 1,5-2 см, выпекают в духовке или на плите в сковороде с закрытой крышкой (в этом случае подрумянивают с обеих сторон). Готовый хлеб, снятый с плиты, оставляют на 10-15 минут на сковороде под крышкой: он пропаривается и становится мягким.



ЁТМЕК

На 2 кг муки:

яйцо – 1 шт.

сахар – 1ч. ложка

соль – 1ст. ложка

Для его приготовления тесто готовится, как в предыдущем рецепте – опарное. Полученное тесто оформляют в большой шар, помещают в глубокую сковороду, дают время подняться. Выпекают в духовке, не накрывая другой сковородкой.



НАРТЮК ГЫРДЖЫН

Один кг кукурузной муки собрать горкой, сделать углубление, куда осторожно влить подсоленный крутой кипяток и быстро размешать деревянной ложкой в крутое тесто. По мере остывания тесто обмять руками. Так готовится тесто для всех недрожжевых изделий из кукурузной муки.

Сформировать 7 шариков, выложить их на смазанную маслом сковороду: шесть шариков по кругу и один в середину, приплющить равномерно по величине сковороды, разровнять смоченной рукой поверхность.

Иногда тесто не формировали в шарики, а ровняли на всю сковороду и ножом нарезали двойным крестом на восемь *туурагъан* (треугольные доли). Выпекать в духовке при температуре 180°.



ГЫРДЖЫН СО ШКВАРКАМИ

Один кг кукурузной муки и полкилограмма шкварок перемешать, собрать горкой, сделать углубление, осторожно влить крутой кипяток и быстро замесить деревянной ложкой в крутое тесто. По мере остывания тесто обмять руками. Затем выложить его на сковороду, разровнять и нарезать двойным крестом на восемь *туурагъан*. Выпекать в духовке. Подавать на стол в горячем виде. Запивать айраном.



АРПА ГЫРДЖЫН

Из ячменной муки на холодной подсоленной воде замесить тесто, разрезать его на небольшие куски, сформировать шарики, раскатать и пропечь на сковородке с обеих сторон до образования румяной корочки.

ЛОКЪУМЛА

На одну порцию:

мука пшеничная – 50 г

масло растительное – 300 мл

сода – 5 г

соль и сахар по вкусу

Приготовить дрожжевое безопарное тесто. Для этого все продукты, полагающиеся по рецептуре, замесить в один приём. Посуду с тестом накрыть чистой салфеткой и поставить для брожения в тёплое место на 2-3 часа. В процессе брожения тесто обмять два раза. Готовое тесто раскатать толщиной 0,5 см, разрезать на прямоугольники размером 4x12 см. Жарить в большом количестве жира до образования золотистого цвета. При подаче можно посыпать сахарной пудрой.



ЧЫКЪЫРТА

(жаренные в масле пышки)

Способ приготовления - как локшумы, но сладкие. Тесто дрожжевое.

Главный вид *чыкъырта* – круг с разрезами и защипать. Можно нарезать квадратами, треугольниками, можно придавать любые формы, какие продиктует фантазия. Жарить в казане в подсолнечном масле.



ГЮТДЮ

На одну порцию:

пшеничная мука – 150 г

молоко – 60 мл

кислое молоко, кефир или айран – 200 мл

Пшеничную муку просеять, посолить и замесить пресное некрутое тесто на молоке. Из теста раскатать тонкие лепёшки и выпечь на плите или сковороде, не накрывая крышкой. Подать с айраном или молоком, со сливочным маслом и сыром.



НАРТЮХ ЛОКЪУМЛА

На 50 локъумов:
мука кукурузная
или пшеничная -2 кг
вода – 2,5 л
соль – 30 г
сода – 3-5 г

Кукурузную муку (желательно из белой кукурузы) просеять, в неё влить горячую подсоленную воду, замесить тесто и поставить в тёплое место на сутки (тесто примет кисловатый вкус). Затем в тесто добавить соду и пшеничную муку, тщательно перемесить и снова поставить в тёплое место на 3-4 часа, чтобы оно подошло. Готовое тесто руками разделить на кусочки весом по 100 г, придать им форму округлой лепёшки и жарить в жире с обеих сторон (снимать шумовкой). Локъумы можно подать с сыром, калмыцким чаем.



ХАЛПАМАЛА С МЯСОМ

(галушки)

Для галушек замешивают крутое кукурузное тесто указанным выше способом и формируют маленькие продолговатые лепёшечки. И опускают их в котёл, где варится мясо.



ХЫНГКЕЛЬ

На одну порцию:

мука пшеничная – 80 г

яйцо – 1/2 шт.

сливочное масло – 10 г

соль по вкусу

Просеянную пшеничную муку насыпать горкой, в середине сделать углубление, в него влить воду с растворённой в ней солью, вбить яйцо и замесить крутое тесто (соотношение муки и воды 5:1). Тесто тонко раскатать, нарезать широкой соломкой длиной по 5 см и сварить в подсоленной воде. Заправить маслом.

БЕГЕНЕ

В просеянную кукурузную муку добавляют сахар, тщательно размешивают. Посуду с заготовкой укутывают и помещают в тёплое место. Когда такая оригинальная опара забродит, ставят на огонь и варят, непрерывно помешивая.

КЪУРМАЧ

Сейчас его называют попкорном. Но наши предки готовили это с незапамятных времён. Для *къурмач* выращивали специальный сорт кукурузы, которую называли «рисовой». В плоскодонный, но глубокий казан насыпали горсть соли. На раскалённую соль высыпали кукурузные зёрна и начинали помешивать шумовкой, придерживая над казаном крышку, но не накрывая, в целях удержания лопающихся зёрен.



КЪУУУТ

Къууут обычно готовят из любого сорта кукурузы. Готовят къууут впрок от 20 до 50 кг.

Кукурузу поджаривают в большом плоском казане, непрерывно помешивая. Везут на мельницу на помол. Полученную муку просеивают. Подают *къууут* с айраном, со сметаной, по желанию можно добавить сахар, мёд.

Подсказка:

*Об этом продукте наших предков древние греки писали: «Скифы и сарматы питаются мукой, смешивая её с кислым молоком». Эти «мука» и «кислое молоко» были не чем иным, как наши *къууут* и *айран*.*

КЪУУУТ ЛЕЧЕБНЫЙ

На одну порцию:

250 г мука из диких груш

200 мл айрана или сметаны

50 г сахара

Дикие груши нарезать кружочками, высушить, смолоть. Полученную муку просеять, смешать с айраном или сметаной, по вкусу добавить сахар или мёд и подать к столу.

Примечание: этот къууут готовился как лечебное средство от кишечных заболеваний.

KAWU



A decorative border with a repeating floral and scrollwork pattern in dark blue ink, framing the entire page.

Каша

*Самой простой кашей являлась как (мамалыга).
Карачаевцы иногда готовили эту еду на скорую руку.*

КАК

На одну порцию:

мука кукурузная — 75 г

вода — 200 мл

соль по вкусу

Кукурузную муку высыпают в подсоленную кипящую воду и, не размешивая, кипятят 5-10 мин, затем размешивают и варят ещё 5 мин. Подают мамалыгу как самостоятельное блюдо в горячем виде. На стол выставляют свежее сливочное масло, сметану, тузлук, и непременно айран. Каждый приправу выбирает по желанию. Можно приготовить приправу *бийчеле биширген*.



БАСТА

На одну порцию:

пшено — 55 г

вода — 250 мл

кукурузная или манная крупа — 15 г

В кипящую воду положить тщательно перебранное и промытое пшено и варить до консистенции вязкой каши, периодически помешивая (не солить). Кукурузную муку или манную крупу добавить тогда, когда масса начнёт густеть. Готовую пасту выложить на противень или в другую посуду, рукой, смоченной водой, выровнять верх, прикрыть чистой салфеткой и охладить. Перед подачей разрезать на куски. Подаётся к мясным и некоторым другим блюдам.

Этот вид крутой каши заимствован у соседей-черкесов.

БАСТА РИСОВАЯ

На одну порцию:

рис — 55 г

вода — 150 мл

соль по вкусу

В кипящую подсоленную воду внести перебранный и промытый рис. Варить минут двадцать, затем, уменьшив огонь, варить, всё время помешивая, до полного испарения воды, чтобы каша получилась рассыпчатой. Выложить порцию на тарелке красивой горкой, в середине сделать углубление и заполнить его свежим сливочным маслом.

КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ

В небольшое количество кипящей подсоленной воды внести перебранный и промытый рис. Варить до испарения воды и долить кипячёного молока и варить до готовности. Подать на стол в суповой тарелке. Подать к нему горячий чай с сахаром. *Соль можно заменить сахаром.*

ГЮХ ДЖЫРАА

Эту кашу варили из очищенных на гюхе ядер кукурузных зёрен.

300 г кукурузных ядрышек варить в 1,5 л воды. Можно варить и на мясном бульоне. Заправлять по желанию молоком, айраном, сметаной, тузлуком.



АШУРА ДЖЫРНА

Ашура джырна варят через месяц после мусульманского праздника Курман-байрам. В котёл закладывают одиннадцать ингредиентов: воду, кусок сушёного мяса, запасённого от жертвенной овечки кърмана, кукурузу, фасоль, соль, морковь, картофель, рис, лук, чеснок, перец. Ашура джырна угощают всех соседей.

Билдириу:

Ашура джырнаны юсюнден бурун къртла алай хапар айтхандыла. «Эртде заманда ахыр заман болгъанды. Суу къобуб бютеу миллетни басханды. Джангыз бир кемеде бир талай адам сау къалгъанды. Аланы ичлеринде бир фыйгамбар да болгъанды. Ала ач болгъандыла, сора кемеде табхан затларындан джырна этиб ашагъандыла. Ол джырнаны атына да ашура джырна дегендиле. Ол ашура айда болгъанды».

Так трактуют верующие.



Подсказка:

А имеется чисто карачаевская легенда о возникновении этого блюда.

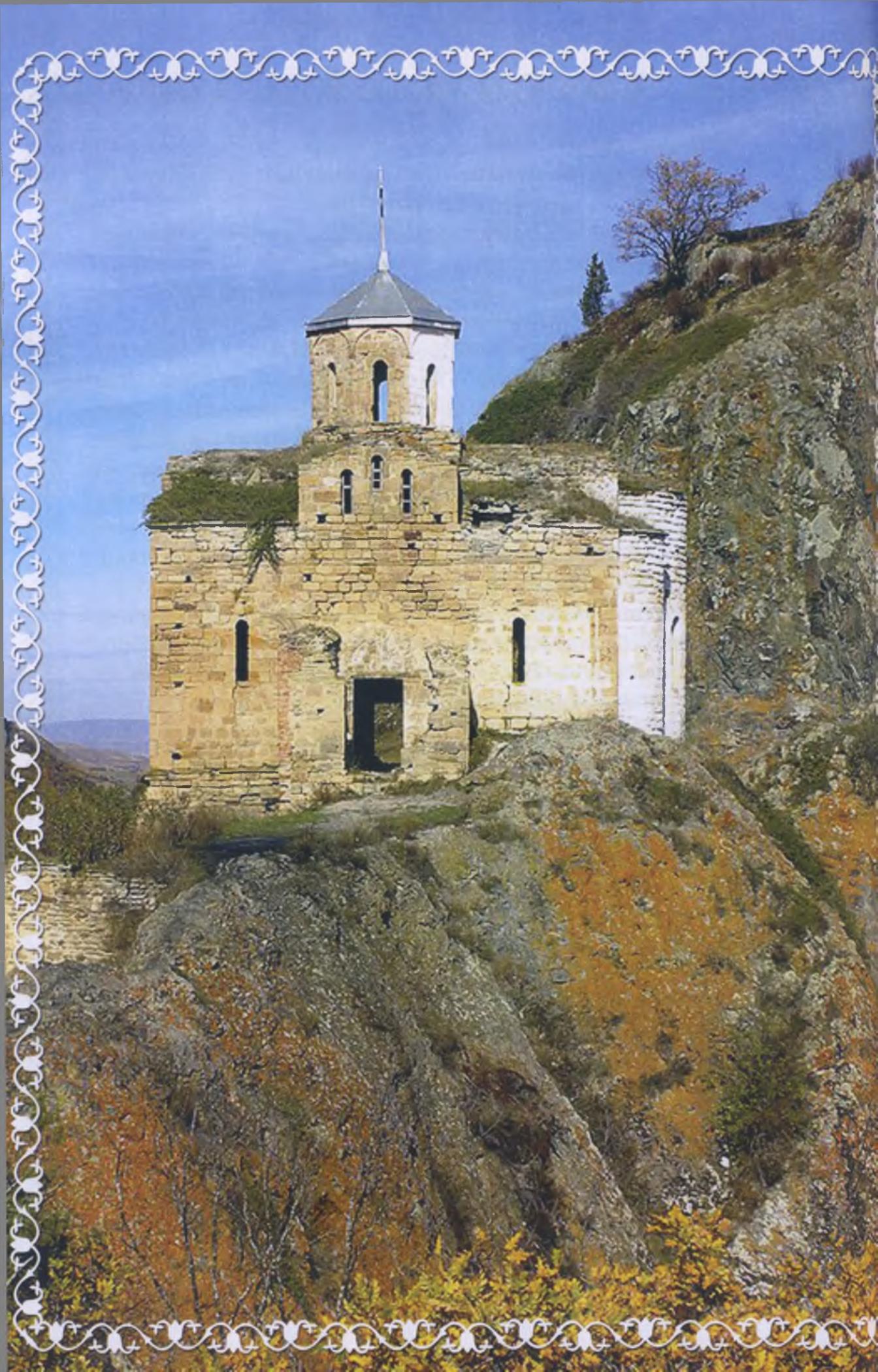
По легенде считается, что ашура джырна-ритуальное блюдо предков карачаевцев.

В карачаевском варианте слово «ашура джырна» звучит как «ашыра джырна». И это не случайно. Слово «ашыр» – «проводы», а корень слова «аш» – «еда». И объясняется это очень просто. Наши предки это ритуальное блюдо готовили на праздник урожая. Блюдо готовилось из семи компонентов: мяса, кукурузы, пшеницы, фасоли, ячменя, гороха и айрана, т.е. из существовавших на тот период злаков и продуктов, воплощая собой космический счёт – семёрку. Картофель и лук, как продукты, появившиеся гораздо позднее ритуала, в набор продуктов не входили.

Праздник начинался пением гимна Сабан Орайда. Первой чашей блюда «угощали» поле – отдавали долю бога плодородия Чопны, благодарили за щедрость, просили не лишать людей своего покровительства. Следом долю получали дети и подростки. Затем все садились в круг, и каждый съедал свою долю. В казане оставляли долю тем, кто остался дома, соседям и для случайного гостя. Угощение богини сопровождалось всеобщим весельем и танцами. С приходом мусульманства изначальный смысл праздничного блюда подвергся арабизации, как и русская масленица – христианизации, т.е. смысл, вложенный народом в трудовой процесс, слился с предписанием ислама.

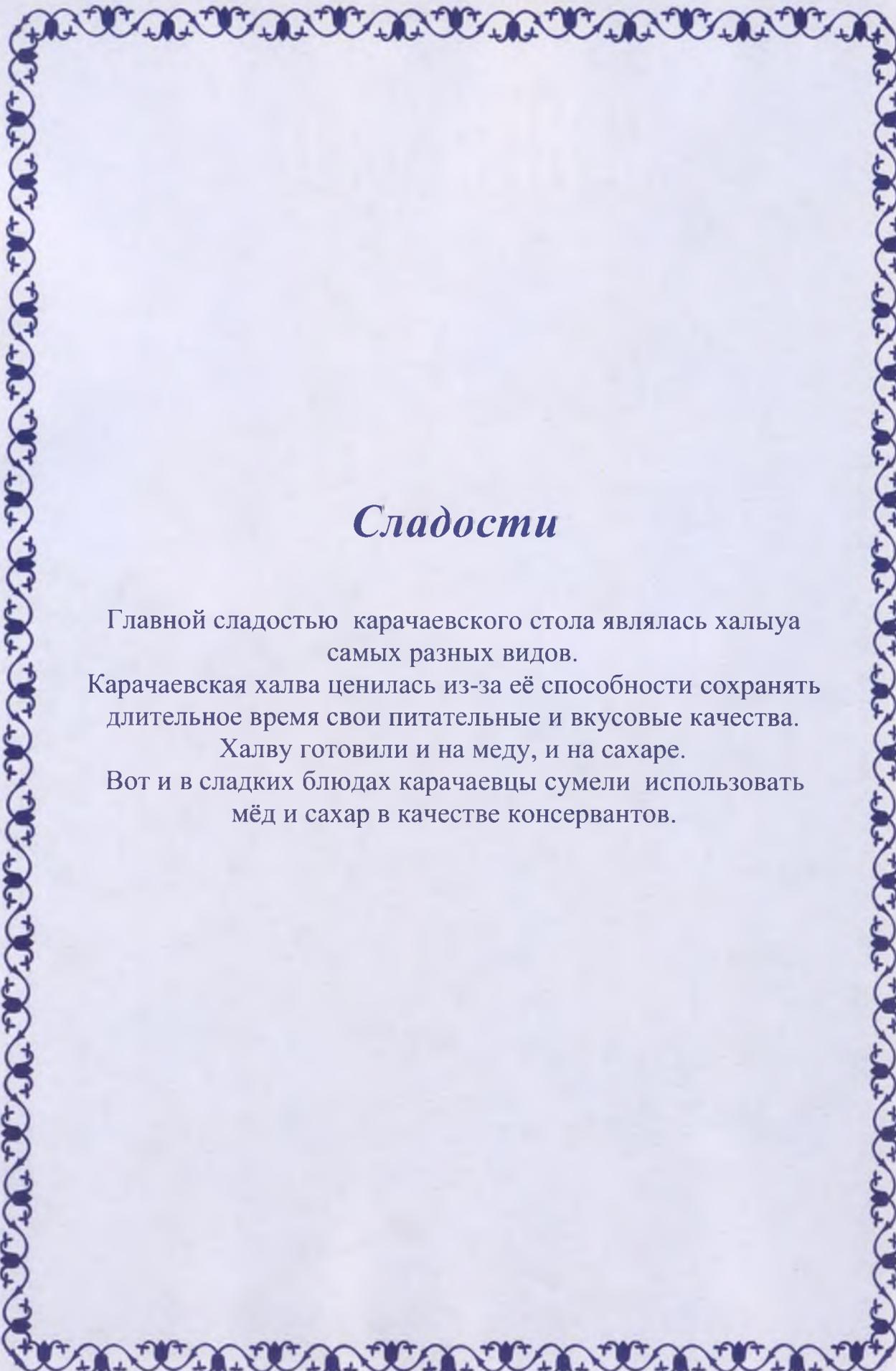
Словом «аш» называется и поминальный обед.





СЛАДОСТИ



A decorative border with a repeating floral and scrollwork pattern in a dark blue color, framing the entire page.

Сладости

Главной сладостью карачаевского стола являлась халыуа самых разных видов.

Карачаевская халва ценилась из-за её способности сохранять длительное время свои питательные и вкусовые качества.

Халву готовили и на меду, и на сахаре.

Вот и в сладких блюдах карачаевцы сумели использовать мёд и сахар в качестве консервантов.

КЪУУТ ПАЛЫУА

Ингредиенты:

кукурузная мука – 1 кг

сливочное масло – 250 г

мёд – 400 г

Один кг муки поджарить на разогретом противне до золотистого оттенка. Пересыпать в глубокую чашку. Мёд соединить с маслом и вскипятить. Полученную медовую массу медленно влить в муку, перемешать, остудить и выложить на широкую доску. Из полученного теста сделать коржи толщиной 4-5 см, разрезать и выпечь.

КЪУУТ ДЖУММАКЪЛА

(«Картошка» из къууута)

На 1 кг къууута:

250 г мёда

250 г топлёного масла

кукурузная мука (къууут)

Мёд перемешать с разогретым топлёным маслом. Эту массу влить в къууут и перемешать до получения теста. Из полученного теста сформировать пирожное в виде картошки.



ХАЛЫҶА САХАРНАЯ

Ингредиенты:

сметана – 1 литр

сахар-песок – 2 кг

мука – 2 кг

Один литр сметаны уварить до кремового цвета на медленном огне. Всыпать 2 кг сахарного песка, помешивать до полного растворения сахара. Для цвета добавить сок красной алычи или гранклёта, можно использовать пищевой краситель. Затем всыпать немного муки и, перемешивая, довести до готовности.

Разлить в специальные формы и дать остыть.



ХАЛЫЧА

На 1 кг халвы:

пшено – 600 г

вода – 1 литр

сливочное масло – 120 г

или топленое масло – 100 г

сахар – 300 г

жир для смазки листа – 20 г.

Пшено перебрать, промыть, залить литром воды и варить до густой каши. В таком состоянии оставить на 12 часов. Нарезать на куски.

Для приготовления сиропа в воду добавить сахар и кипятить до тех пор, пока жидкость не станет липкой.



САХАН ХАЛЫҪА

(традиционная карачаевская)

Свежевытопленное масло раскалить в плоскодонном алюминиевом или чугунном казане. Непрерывно помешивая, вводить туда пшеничную или кукурузную муку. Помешивая, довести до готовности. Котёл снять с огня. Добавить сахарный песок, перемешать и горячую массу халвы, предварительно посыпанную сахарным песком, переложить на поднос и уминать её деревянной лопаточкой до появления на поверхности маслянистого вида. Нарезать ромбиками величиной 8х8 см. Поднос вынести в прохладное место до полного остывания.

Масло, сахар и муку брать в равных весовых долях.



ХУРЬАЙ ХАЛЫҒА

*топлёное масло – 1 кг
сахарная пудра – 1 кг
мука – 2 кг*

Растопить 1 кг топлёного масла, перелить в эмалированную узкую посуду, всыпать туда сахарную пудру и взбивать до приобретения массой белого цвета и увеличения объёма вдвое. Ввести во взбитую массу просеянную пшеничную муку, тщательно вымешать, оттиснуть специальными фигурными формочками. Разложить на противень и отправить в духовку.

Выпекать 20 минут при температуре 180-200°.



ХАЛЫЧА - ПЛЕТЕНКА

На 630 г муки:

70 г сахара

7 яиц

щепотка соли

Для жарки:

600-700 г топлёного масла

Для сиропа:

350 г сахара

250 г мёда

250 мл воды

Муку просеять в глубокую чашу, слегка посолить, ввести взбитые добела яйца с сахарной пудрой, замесить крутое тесто и раскатать в тонкий лист. Раскрошить лист в форме широкой и длинной лапши, прожарить в топлёном масле. Остуженные готовые «лапшины» сложить штабельками на подносе высотой 5 см. и полить сиропом из мёда и сахара. Утрамбовать на подносе. Вынести в прохладное место. По охлаждению разрезать на любые формы по желанию.



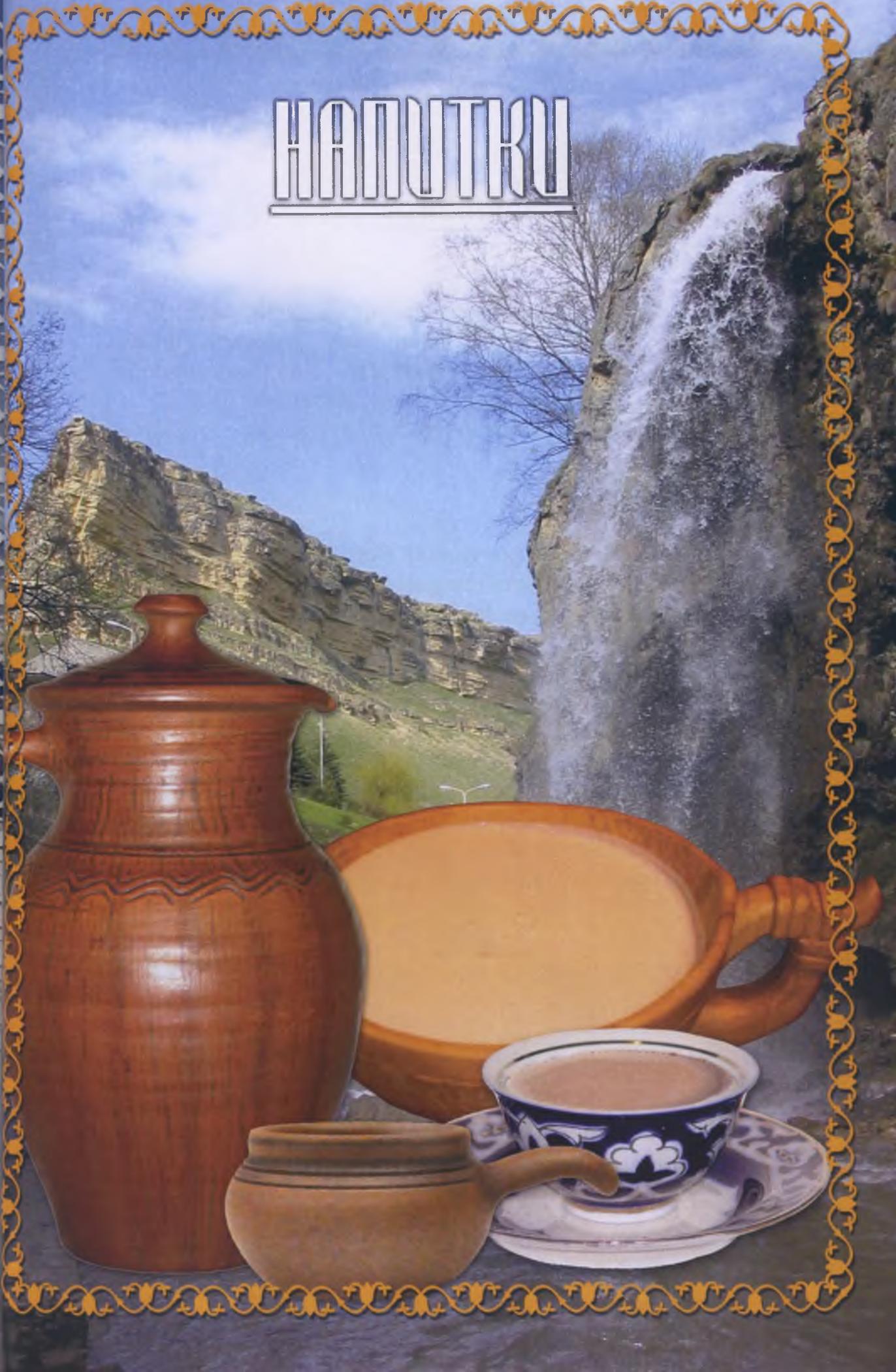
ГЮЛЛЮ КЪАТЛАМА

Тесто замесить как для плетёнки. Раскатать в тонкий пласт. Кончиком ножа вырезать «листки-парашютики». Эти листики складывают в бутон цветка, закалывают зубочистками и жарят в большом количестве масла. Эта плетёнка посвящалась солнцу, потому и называлась «гюллю» – *солнечной*.





HANUTKU



Напитки

Карачаевцы издревле варили бузу и пиво (сыра).

Особо любимы были следующие напитки: калмыцкий и чёрный чай, компоты, из фруктов и ягод (малины, брусники, голубики, плодов шиповника и барбариса, калины, крыжовника и смородины, из яблони-дички, груши-дички, алычи и сливы).

Эти напитки являются неотъемлемой частью карачаевской кухни.

Карачаевцы их употребляют с давних времён.

Самым универсальным и любимым напитком карачаевцев являются айран и суусаб – айран, разбавленный водой или нарзаном, а также медовый напиток (бал суу).

СУУСАБ

Всякий айран на третий день начинает бродить. Суусаб можно готовить из любого айрана, но лучше из забродившего.

Айран взболтать до гладкой консистенции, развести водой или нарзаном в пропорции на своё усмотрение.



НАПИТОК ИЗ СЫВОРОТКИ

Сыворотку процедить, довести до кипения, снять появившуюся пену и кипятить на слабом огне, пока на поверхности не появятся жировые пятна. Снять с огня и оставить для медленного охлаждения, посолить. Подавать в охлаждённом виде. Напиток полезен и хорошо утоляет жажду.

На 10 литров напитка сыворотки — 10 л, соль по вкусу.



КАЛМЫЦКИЙ ЧАЙ

На одну порцию:

вода - 200 мл

чай калмыцкий – 13 г

молоко цельное – 100 мл

соль, перец чёрный по вкусу

сливочное масло – 10 г

В холодную воду всыпать калмыцкий чай, довести до кипения и держать на огне до уменьшения объёма жидкости наполовину. Процедить, влить цельное молоко и дать закипеть. При подаче посолить, поперчить, положить сливочное масло.



КАЛМЫЦКИЙ ЧАЙ ИЗ ДУШИЦЫ

На 2 стакана воды:

душица - 1 пакетик

молоко – 1 стакан

соль или сахар по вкусу

Молоко и воду вскипятить. Пакетик душицы залить двумя стаканами кипятка и поставить в паровую ванну на полчаса. Настой душицы разбавить кипячёным молоком и разлить по чашкам. Этот чай пили при простуде.



ЯГОДНО-ФРУКТОВЫЕ НАПИТКИ

1 кг сухофруктов промыть, залить 5 литрами крутого кипятка и дать остыть.



БОЗА

(Песнь бозе)

«Боза аякъны алайыкъ,
Джарыкъ бетден къарайыкъ,
Бу суу чѣбно башыды,
Таулуну джарыкъ ашыды.
Джора боза тола келсин,
Къартха, джашха джете келсин,
Ичкенлеге саулукъ берсин,
Тѣре адет болуб кѣрсюн.
Джора боза ичилсин да,
Кюлкю - оюн тѣгюлсюн да,
Къайгъы къаугъа бѣлюнсюн да,
Бизге хурмет берилсин да.
Бозабыз а таркъаймасын,

Тамадабыз къартаймасын,
Аны бети саргъалмасын,
Эки кѣзи аралмасын,
Джоралгъан бозабызны
Къоруулагъан тѣребизни,
Ариулагъан чархыбызны,
Къарыуу-кючю кеб болсун,
Алгъышчы алгъыш этсин,
Аллах айтылгъанны
Къабыл этсин».

БОЗА

(этот хмельной напиток готовится к торжеству)

Замочить пшено или кукурузную муку в тёплой воде, выдержать 24 часа, промыть 3-5 раз и залить кипящей водой. Варить 6-7 ч до сметанообразной консистенции. После этого массу охладить до 30°, добавить замоченные в воде дрожжи, перемешать и залить в плотно закрывающуюся ёмкость, которую установить в тёплое проветриваемое помещение для брожения жидкости. Затем добавить холодную кипячёную воду, сахар и выдержать 24 часа. Напиток процедить и хранить в прохладном месте. Подавать в пиалах.

Нартюх ундан этилген бозады
Муну ичерге ким да базады
Кёб ичсенг башынга чабады
Ашхы умутла туудурады
Бозаны этген устаз
Акъбайланы Халиматды
Сизге саулукъ, насыб, ёмюрлюк теджей,
Ачыкъ джюрекден
Тепсигизге салады.





Дорогие хозяйюшки!

Я постаралась описать все блюда, которые искусно готовила моя мать. Впоследствии и сама готовила, фотографировала, с чем вы уже знакомы. Я буду очень благодарна Вам, если Вы опишете свои рецепты.

Жду от Вас отзывы.

Мир Вашему дому, здоровья и счастья Вам и Вашим родным и близким!

Желаю успехов в работе и в быту!

С уважением к Вам, Халимат Акбаева.

Благодарю:

Софью Аюбовну Гочияеву-доцента кафедры родных языков Института повышения квалификации КЧР.

Махмуда Муссаевича Кубанова - заслуженного журналиста и народного поэта КЧР.

Кулину Абулкеримовну Салпагарову-заслуженного работника образования КЧР, члена Союзов писателей и журналистов СССР и РФ, главного редактора и учредителя республиканского детского журнала «Илячин» («Сокол»).

Аллу Иссаевну Эбзееву - старшего методиста по изданию учебников ИПК КЧР.

Асият Ахьяевну Хабичеву, общественного деятеля.

Зинхару Биляловну Хабичеву - Боташеву - кандидата искусствоведческих наук, заведующую отделом искусства народов КЧР Научно-исследовательского института.

Харуна Мудалифовича Акбаева - заведующего отделом лингвистики Карачаевского научно-исследовательского института.

Любовь Османовну Абрекову - ректора МОСУ КЧР.

Рамазана Пахатовича Байрамукова - главу администрации Малокарачаевского муниципального района.

Умара Хасановича Тамбиева - начальника
Управления образования администрации
Малокарачаевского муниципального района.

Адемея Батдаловича Хапаева - отличника
просвещения СССР, заслуженного учителя РФ,
народного учителя КЧР.

Асият Борисовну Гнаеву - заместителя главы
и руководителя аппарата администрации
Малокарачаевского муниципального района.

Алия Баталбиевича Хубиева - директора
«Центра культуры и досуга».

Нюрмагомед Османовича Лайпанова - главу
Краснокурганского сельского поселения
Малокарачаевского района.

Коллектив МКОУ «СОШ № 5 им. героя
Российской Федерации Х.А. Чочуева с. Терезе»
Малокарачаевского района Карачаево-Черкесской
Республики.

Оглавление

От автора	7
<i>Отзыв о книге Халимат Акбаевой «Карачаевская кухня».....</i>	<i>8</i>
Отзыв на рукопись «Карачаевская кухня» Акбаевой Х.И.....	10
Отзыв на рукопись «Карачаевская кухня» Акбаевой Х.И.	12
Отзыв Батчаевой Тамары	13
Предисловие.....	14
<u><i>Застольный ритуал Карачая.....</i></u>	<u><i>17</i></u>
На карачаевском языке.....	19
На русском языке.....	22
<u><i>Тузлуки, заправки, соусы.....</i></u>	<u><i>33</i></u>
Тузлук.....	35
Бийчеле-биширген.....	35
Чесночный соус.....	36
Сметанный соус.....	36
<u><i>Бульоны и супы.....</i></u>	<u><i>38</i></u>
Шорпа.....	39
Шорпа с халпама (галушками).....	40
Бульон с говяжьим мясом.....	41
Бульон с бараниной.....	42
Бульон с сушёным курдюком.....	43
Чанахи по-карачаевски.....	44
Суп картофельный с бараниной.....	45
Суп с сушёной бараниной и картофелем.....	46
Тюй хантус.....	47
Принч хантус	48

Нартюк хантус.....	49
Суп из фасоли и картофеля.....	50
Билямукъ (мучная похлёбка).....	51

Блюда из мяса.....53

Советы от автора.....	55
Отварное мясо.....	58
Уча.....	59
Кюль уча пастухов.....	61
Барашек, жаренный на вертеле.....	62
Утка, фаршированная яблоками.....	63
Шашлык из баранины.....	65
Джаркой (жаркое).....	66
Баранина, жаренная с картофелем.....	67
Къыйма.....	68
Баранина отварная.....	69
Джауорун (лопатка отварная).....	70
Турша (фаршированный картофель по-карачаевски).....	71
Суу бёрекле (пельмени на пару).....	72

Блюда из субпродуктов.....73

Сохта традиционная.....	75
Джёрме.....	76
Джалбаур.....	77
Сердце жареное.....	78
Къууурма	79

Молочная продукция.....81

Подсказка.....	83
Кефир.....	85
Айран.....	85
Сливочное масло.....	86
Сюзме (творог).....	87
Бышлакъ (карачаевский сыр).....	87

Блюда из сыра.....89

Бышлакъ биширген.....90

Мёрезе.....91

Мясные и молочные продукты,
заготавливаемые впрок.....93

Подсказка.....95

Сушёная говядина и баранина.....96

Сушёный бараний курдюк.....96

Къыйма.....97

Джёрме.....98

Жиры из внутреннего сала.....98

Топлёное масло.....98

Бышлакъ.....99

Тузлук (солёный айран).....100

Соленые субпродукты.....101

Холодные закуски и салаты.....103

Солёные печень и язык.....105

Печень отварная с курдючным салом.....106

Холодное жареное мясо (баранина и говядина со специями).....107

Отварное охлаждённое мясо.....108

Бузлама (холодец).....109

Фасолевый салат.....110

Хычины.....111

Хычин.....112

Крым хычин.....113

Крым хычин (первый вариант).....114

Крым хычин (второй вариант).....115

Крым хычын (третий вариант).....	116
Бёрекле.....	117
Хычыны жареные	118
Хычын с мясом.....	119
Хычын с картофелем и сыром.....	120
Таба хычыны.....	121
Таба хычын с мясом.....	121
Таба хычын с картофелем и сыром.....	122
Таба хычын с сыром.....	122
Таба хычын из свекольных листьев с сыром и творогом....	123
Таба хычын быстрого приготовления.....	124
Хычын со свежим сыром.....	125
Малкар хычын.....	126
Пирожки с сыром.....	127
Пирожки с творогом.....	128
Пирожки с мясом (беляши).....	129

Мучные изделия..... 131

Мучные изделия.....	133
Будай гырджын.....	135
Ётмек.....	136
Нартюк гырджын.....	137
Гырджын со шкварками.....	138
Арпа гырджын.....	139
Локъумла.....	139
Чыккыртла (жаренные в масле пышки).....	140
Гютдю.....	141
Нартюх локъумла.....	142
Халпамала с мясом (галушки).....	143
Хынгкель.....	144
Бегене.....	144
Къурмач.....	145
Къууут.....	146
Къууут лечебный.....	146

Кашу.....147

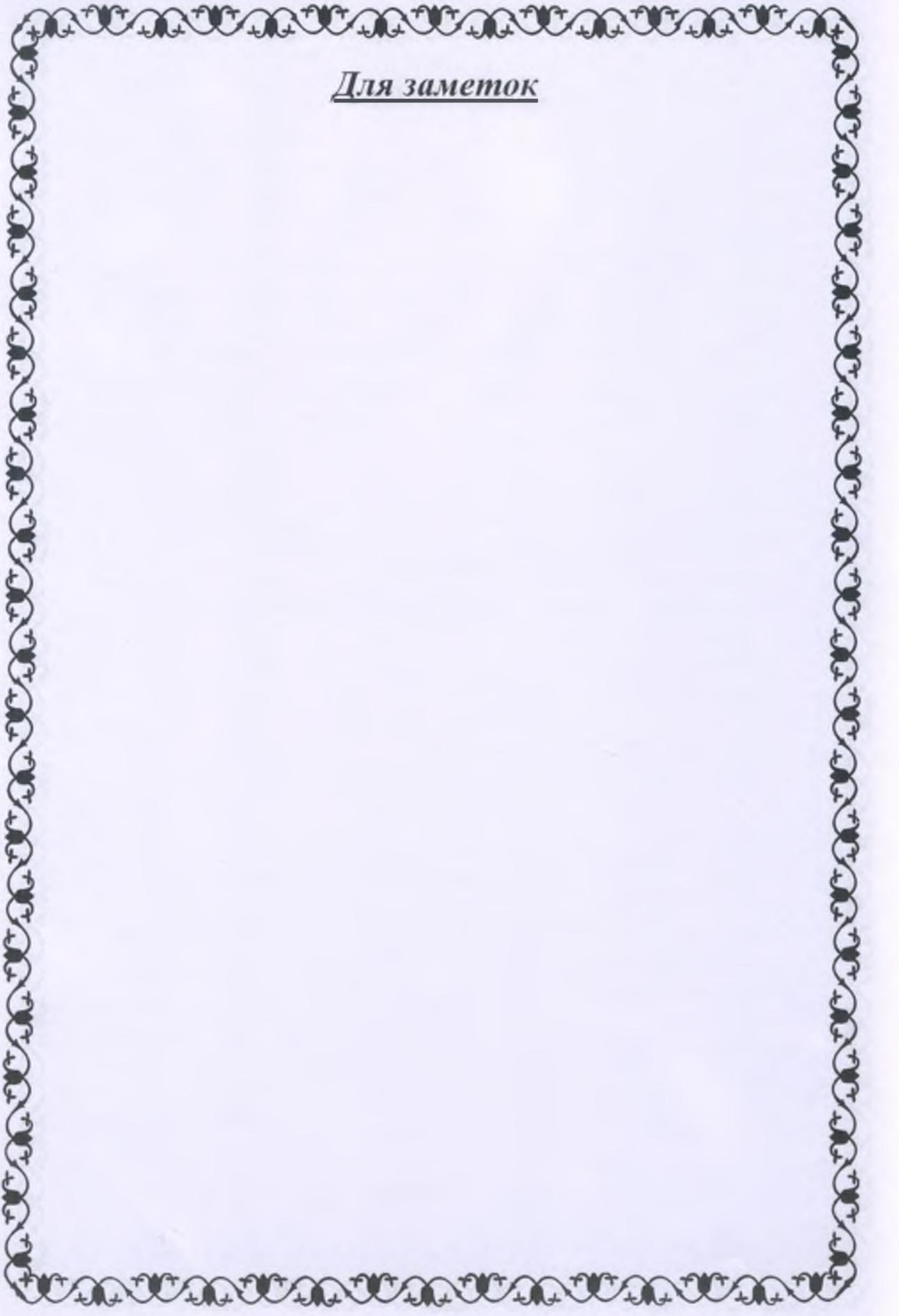
Как.....	149
Баста.....	150
Баста рисовая.....	150
Каша рисовая на молоке.....	151
Гюх джырна.....	151
Ашура джырна.....	152
Подсказка	153

Сладости.....155

Къууут халыуа.....	157
Къууут джуммакъла.....	157
Халыуа сахарная.....	158
Халыуа.....	159
Сахан халыуа (традиционная карачаевская).....	160
Хурбай халыуа.....	161
Халыуа - плетёнка.....	162
Гюллю къатлама.....	163

Напитки.....165

Суусаб.....	167
Напиток из сыворотки.....	168
Калмыцкий чай.....	169
Калмыцкий чай из душицы.....	170
Ягодно-фруктовые напитки.....	171
Боза (Песнь бозе).....	172
Боза.....	173
Обращение автора.....	174
Благодарю.....	175



Для заметок

**Адрес для контакта и
приобретения книги:**

***КЧР, Малокарачаевский район, с. Терезе,
ул. Джага, дом 50,
тел.: 8-928-656-02-01
Акбаева Халимат Ильясовна***

Х.И. Акбаева (Салпагарова)

«Карачаевская кухня»

Подсказки, пометки и «Древний ритуал»
(на русском языке) написаны Т.Ш. Каппушевой.

Редактор – Т.Ш. Каппушева
Компьютерная вёрстка и дизайн – Е.Ю. Самарский
Корректор – Х.И. Акбаева

Подписано в печать 07.03.2013 г.
Формат издания 60х90 1/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman. Печать офсетная.
Объём издания 22,5 усл. печ. л. Тираж 500 экз. Заказ № 050
Отпечатано в ООО «Губерния»
356231, Ставропольский край,
с. Татарка, ул. Тельмана, д. 1/17
т. (8652) 956-626, 955-282, e-mail: kavpoly@bk.ru





Акбаева (САЛПАГАРОВА)

Халимат Ильясовна

Составитель рецептов

Отличник народного просвещения СССР

Заслуженный учитель КЧР

Обладатель гранта президента РФ

Лучший преподаватель КЧР

Учитель карачаевского языка и литературы высшей категории МКОУ СОШ 5 им. героя Российской Федерации Х.А.Чочуева с.Терезе Малокарачаевского района Карачаево-Черкесской Республики.

Стаж работы 45 лет.

Награждена юбилейными медалями Ленина, комсомола и космонавтики
29 октября 2008 года.

Награды:

Диплом Всероссийского смотра - конкурса на лучшую организацию туристско-краеведческой и экскурсионной работы в образовательных учреждениях РФ.

Почетная грамота Президиума Центрального комитета Профсоюза работников народного образования и науки РФ.

Грамота Правления Общероссийского общественного детского экологического движения "Зеленая планета", г. Москва.

Является:

Победителем конкурса лучших учителей Российской Федерации.

Абсолютным победителем республиканского конкурса "Лучший учитель КЧР".

Автором рассказов и стихов, печатаемых в детском журнале "Илячин" (Сокол).