

Почитая и приумножая традиции

2016



«Мокшэрзянь пидемась-панемась»

(Мордовская национальная кухня)

Мокшэрзянь раськень ковкерькс

(Народный календарь)

Мордовская национальная кухня



Основу мордовской кухни составляют растительные и молочные продукты. Мясо используется, в основном, говяжье и свиное, изредка – баранина. Пользуются спросом блюда из птицы, из мясных субпродуктов. Любимое национальное блюдо – щи на курином бульоне из свежей капусты. Популярны также блюда из рыбы.

Мясо и рыбу готовят преимущественно в натуральном виде. Мордовская кухня сдержанно относится к острым специям (уксусу, горчице и пр.), зато применяет много всевозможных солений и квашений. На гарнир идет в большинстве случаев картофель. Пользуется популярностью подовый ржаной или пшеничный хлеб.

Молочные продукты очень своеобразны, обладают неповторимым вкусом, как, например, чапамоловса – густой, вкусный, кремового цвета, напиток.

На десерт подают фрукты, кисели, компоты. Очень распространены отлично утоляющие жажду напитки поза и арям.





Якшамков (Январь)						Пачалксетъ (Блины)					
Понедельник Понедельник Понедельник		4	11	18	25	<p><i>Тевс нолдавиця пелькстнэ: 1 стопка проса ямкст, 350 граммт ловсо, 4 алт, 2 ярсамо пенчт сахар, ½ вишка пенчт товзюронь почт, 20 граммт оргат.</i></p> <p><i>Анокстамось.</i></p> <p>Оргатне солавтомат ловсосо ды путомат аламнес бокав. Ямкстнэ яжамат ды сувтнемат. Алтнэ човорямат сахар ды сал марто, эйзэст путовить оргатне ловсо марто, човорявить. Тусточинь корс чапаксось молезэ велькс енов. Макстано чапаксонть шка кепедемс кавто часонь перть, мейле пантяно: псистэ эжсынек пачалгонть ды эрва пачалксентъ икеле вадьсынек солавтозь скал ойсэ. Пачалксетне кармить улеме эчкть, тюжа тусонь.</p>					
Вторник Шавши Овторник		5	12	19	26						
Среда Вержи Среда		6	13	20	27						
Четверг Шуваланя Цетьверьк		7	14	21	28						
Пятница Пяденця Пеця	1	8	15	22	29						
Суббота Еткши Субута	2	9	16	23	30						
Воскресенье Недляши Недлячи	3	10	17	24	31						



<i>Даволков (Февраль)</i>						<i>Панжакай (Пирог с картошкой)</i>
Понедельник Понедельник Понедельник	1	8	15	22	29	<p>Пряканть потмокс эряви 1 кило модамарть, 3-4 алт, велькс 200-300 граммт, 1 кило почт, 1 литра ловсо, 30 граммт оргат, салось танстенъ коряс.</p> <p>Човоряма ловсос органъ чапакс. Пака сон кепеди, пидемат модамартне, чевелямат ловсо ды ал марто, кельмевтемат.</p> <p>Зярдэ чапаксось кепеди, катаяма эчке пачалксетъ, лангозост путови модамарьстэ теезь потмоксось, чапаксонъ крайтне аламодо кепедевить верев, вадевить верек алсо ды путовить каштомс.</p> <p>Панжакаесь ярсави кельме ловсо или чапамо ловсо марто.</p>
Вторник Шавши Овторник	2	9	16	23		
Среда Вержи Середа	3	10	17	24		
Четверг Шуваланя Цетьверьк	4	11	18	25		
Пятница Пяденця Пеця	5	12	19	26		
Суббота Еткши Субута	6	13	20	27		
Воскресенье Недляши Недлячи	7	14	21	28		



Эйзюрков (Март)						Салмат (Клецки)					
Понедельник Понедельник Понедельник		7	14	21	28	<p><i>Тевс нолдавиця пелькстнэ:</i> 300 граммт почт, 2-3 алт, 1 литра ловсо, 500 граммт модамартъ, 30 граммт велькс, салось танстенъ коряс.</p> <p><i>Анокстамось.</i> Почтнэстэ тееви чапакс, човинеснэ катаяви ды керсеви кускинесэ. Башка кедьгесэ лакавтови ловсо, каявить тензэ човорязь алтнэ. Лиси ловсонь ал марто ям. Башка пидевить ватказь модамартне ды чевелявить. Башка пидевить ведьс чапакс кускинетне.</p> <p>Столь лангс путовить домка тарелкасо: потмаксос путови аламнешка чевелязь модамартъ, лангозост салматне, мейле валови лангозост ловсонь ал марто ямось. Танстенъ коряс путови сал ды велькс.</p>					
Вторник Шавши Овторник	1	8	15	22	29						
Среда Вержи Середа	2	9	16	23	30						
Четверг Шуваланя Цетьверьк	3	10	17	24	31						
Пятница Пяденця Пеця	4	11	18	25							
Суббота Еткши Субута	5	12	19	26							
Воскресенье Недляши Недлячи	6	13	20	27							



Чадыков (Апрель)

Понедельник Понедельник Понедельник		4	11	18	25
Вторник Шавши Овторник		5	12	19	26
Среда Вержи Середа		6	13	20	27
Четверг Шуваланя Цетьверьк		7	14	21	28
Пятница Пяденця Пеця	1	8	15	22	29
Суббота Еткши Субута	2	9	16	23	30
Воскресенье Недляши Недлячи	3	10	17	24	

Кулага (сладкий суп из сушеных фруктов и ягод)

Тевс нолдавица пелькстнэ: ведь или сусла, розень почт, сахарось танстень коряс, костязь умарть, чевгть.

Анокстамось. Кулагась анокстави розень солодсто, розень почтто ды чевгестэ. Солодонтень каяви лакавтозь ведь, кадови аштеме вейке часонь кувалт, мейле каяви эйзэнзэ кавксть седе ламо розень почт, тееви чапакс ды кадови кельмеме ансяк потявтозь ловсонь лембечис (28—25 °С), теде мейле каявить розень кшинь кочомт, костязь умартне, чевгтне ды якаmodo мейле путови пси каштомс 8-10 часос. Кедьгесь плотносто пекстави ды вадневи чапаксо. Кулагась анокстави парокс, бути а понги эйзэнзэ пидемстэ кошт.



Панжиков (Май)							Штюрба (Уха)						
Понедельник		2	9	16	23	30	<p><i>Тевс нолдавица пелькстнэ:</i> леень вишка калнэтъ (карась, пескарь) – 100 грамм, покш кал – 125 граммт, чурька – 35 грамм, сал перец, лавровой лист – танстенъ коряс.</p> <p><i>Анокстамось.</i> Вишка леень калтнэ ванськавтовить, чамдовить потмоост, ертовить жабратне, парсте шлявить, каяви лангозост ведь ды пидевить анокстамозост, мейле чевелявить, бульоносъ педяви ды мекев путови тол лангс. Лакиця бульононтень каявить покш калонь кускат, чурька прят. Пидеманть прядовомсто каяви сал, раужо перец, лавровой лист. Мелень коряс штюрбанть анокстыть модамарь марто.</p>						
Понедельник													
Вторник		3	10	17	24	31							
Шавши													
Овторник													
Среда		4	11	18	25								
Вержи													
Середа													
Четверг		5	12	19	26								
Шуваланя													
Цетьверьк													
Пятница		6	13	20	27								
Пяденця													
Пеця													
Суббота		7	14	21	28								
Еткши													
Субута													
Воскресенье	1	8	15	22	29								
Недляши													
Недлячи													



Аштемков (Июнь)						Поэа					
Понедельник Понедельник Понедельник		6	13	20	27	<p><i>Тевс нолдавица пелькстнэ:</i> ламбамо якстерькай – 300граммт, розень почт – 40 граммт, солод – 20 граммт, оргат – 2 граммт, комулят – 1 грамм, сахар – 20 граммт, ведь.</p> <p><i>Анокстамось.</i> Ламбамо якстерькаесь ванськавтови, човави, каяви лангозонзо ведь, пидеви каштомсо суткань перть. Кельмевтеви, путови эйзэнзэ розень почтось ды кадови аштеме 6 часонь перть. Лакавтови ведь, кельмевтеви, педяви. Теке сусланть човорявить оргатне аламнешка розень почт ды сахар марто. Мейле суслась човоряви комуля ведь ды кепедезь оргатнень марто, кадови якамо 2-3 часонь перть. Анок симемапелесь педяви ды кирдеви кельме таркасо.</p>					
Вторник Шавши Овторник		7	14	21	28						
Среда Вержи Середа	1	8	15	22	29						
Четверг Шуваланя Цетьверьк	2	9	16	23	30						
Пятница Пяденця Пеця	3	10	17	24							
Суббота Еткши Субута	4	11	18	25							
Воскресенье Недляши Недлячи	5	12	19	26							



**Медьков
(Июль)**

Селянка

Понедельник Понедельник Понедельник		4	11	18	25
Вторник Шавши Овторник		5	12	19	26
Среда Вержи Середа		6	13	20	27
Четверг Шуваланя Цетьверьк		7	14	21	28
Пятница Пяденця Пеця	1	8	15	22	29
Суббота Еткши Субута	2	9	16	23	30
Воскресенье Недляши Недлячи	3	10	17	24	31

Тевс нолдавиця пелькстнэ: максо – 70 граммт, седей – 100граммт, тевелявт – 90 граммт, сывель – 100 граммт, чурька – 30 граммт, пурька – 10 граммт, сал.

Анокстамось. Аволь покшсто керсезь максось, седеесь, тевелявось, сывелесь путовить севонень кедьгес, каяви чурькась, пурькась ды салось. Весе пидеви анокстамозонзо. Башка путовить салтозь куярт.



Умарьков (Август)						Овтонь лапат (Медвежьи лапы)					
Понедельник Понедельник Понедельник	1	8	15	22	29	<p><i>Тевс нолдавица пелькстнэ: тувонь сывель – 250 граммт, букань сывель – 250 граммт, тувонь максо – 300граммт, вейке чурька, пейчурька, 2 саразонь алт, пель батон, чиньжарамонь ой, сал, перец танстенъ коряс.</i></p> <p><i>Анокстамось. Сывелесь ды максось шлявить, ванськавтовить, максось чевтечинь кисэ лопавтеви ловсос. Мейле нолдавить мясорубкань пачк. Чурькась керсеви ды рестаи пачалго лангсо, човоряви нолдазь сывтенть марто. Седе тов каявить алтнэ, пейчурькась, салось. Сывтесь човоряви, кадови 20 минутас.</i></p> <p><i>Ашо кшись керсеви кубиксэ, костяви. Сывтенть эйстэ теевить кругловой лепошкинеть, лангозост путовить костязь ашо кшинь кубиктне. Анок овтонь лапатне нававить човорязь верек алс ды жест лангсо путовить пидеме каштомс или духовкас.пидевить 30 минутань кувалт.</i></p>					
Вторник Шавши Овторник	2	9	16	23	30						
Среда Вержи Середа	3	10	17	24	31						
Четверг Шуваланя Цетьверьк	4	11	18	25							
Пятница Пяденця Пеця	5	12	19	26							
Суббота Еткши Субута	6	13	20	27							
Воскресенье Недляши Недлячи	7	14	21	28							



Таштамков (Сентябрь)						Ловсос крахмалонь лапшат (Суп с крахмальной лапшой)					
Понедельник Понедельник Понедельник		5	12	19	26	<p><i>Тевс нолдавица пелькстнэ.</i> Лапшатненень – модамарень крахмал-100 граммт, ловсо - 190 граммт, алт–1/5 штукат; Ямонтень: ловсо – 390 граммт, анок крахмалонь лапшат – 125 граммт, сахар – 5 граммт, скал ой – 10 граммт, сал. Анокстамось. Модамарень крахмалось човоряви ловсо марто, каяви ал, сахар, сал. Весе парсте човоряви ды паневить пачалго лангсо чова пачалксеть. Пачалксетне кельмевтевить, човинестэ керсевить лапшакс ды костявить. Лакиця ловсос каявить анокстазь крахмалонь лапшатне, мейле сал ды сахар танстенъ коряс. Анок ямонтень каяви скал ой.</p>					
Вторник Шавши Овторник		6	13	20	27						
Среда Вержи Середа		7	14	21	28						
Четверг Шуваланя Цетьверьк	1	8	15	22	29						
Пятница Пяденця Пеця	2	9	16	23	30						
Суббота Еткши Субута	3	10	17	24							
Воскресенье Недляши Недлячи	4	11	18	25							



<i>Ожоков (Октябрь)</i>							<i>Тувонь сывель максо марто (Печень, жаренная со свиной)</i>						
Понедельник Понедельник Понедельник		3	10	17	24	31	<p>Тевс нолдавица пелькстнэ: тувонь сывель – 45 граммт, максо – 35 граммт, чурька – 20 граммт, лем – 5 граммт, модамарть – 230 граммт, сал, перец.</p> <p>Анокстамось. Тувонь сывелесь ды максось керсевить кускинесэ, реставить анокстамозост, каяви рестазь чурькась, салось, перецесь. Модамартне керсевить палнэсэ ды реставить пачалго лангсо мазый тюжа тюсокс. Рестазь сывелесь столь лангс путови модамарь марто.</p>						
Вторник Шавши Овторник		4	11	18	25								
Среда Вержи Середа		5	12	19	26								
Четверг Шуваланя Цетьверьк		6	13	20	27								
Пятница Пяденця Пеця		7	14	21	28								
Суббота Еткши Субута	1	8	15	22	29								
Воскресенье Недляши Недлячи	2	9	16	23	30								



Сундэр'ков
Ноябрь

Понедельник Понедельник Понедельник		7	14	21	28
Вторник Шавши Овторник	1	8	15	22	29
Среда Вержи Середа	2	9	16	23	30
Четверг Шуваланя Цетьвер'к	3	10	17	24	
Пятница Пяденця Пеця	4	11	18	25	
Суббота Еткши Субута	5	12	19	26	
Воскресенье Нед'ляши Нед'лячи	6	13	20	27	

Чапамо ловсо
(Кислое молоко)

Тевс нолдавица пелькстнэ:
ловсо – 4 литрат, чапавтома – 120 граммт.

Анокстамось. Лавсось каяви кедьгес ды путови явазь каштомс 6-7 часос, пока ланганзо а таргави топода тюжа корка. Мейле пидезь ловсось кадови оймамо, зярдо карми улеме лембинекс, каяви чапавтомась, кона икелев човоряви аламошка лембе ловсонть марто. Теде мейле чапавтозь ловсось кадови чапаськадомо томба лангс 4-5 часос.



Ацамков (Декабрь)						Топонь прякат (Пирогы с творогом)					
Понедельник Понедельник Понедельник		5	12	19	26	<p><i>Тевс нолдавиця пелькстнэ:</i> ловсо – 250 граммт, топо – 200 граммт, сахар – 6 покш пенчт, сал – 1 покш пенч, скал ой – 100 граммт, алт – 2, оргат – 8 граммт, посной ой – 2 покш пенчт, ашо почт – 450-500 граммт; потмокс: топо – 500 граммт, тусто велькс – 2 покш пенчт, 2 ал тюзат прякань ваднемс.</p> <p><i>Анокстамось.</i> Оргатне човорявить 1 пенч сахар марто, юткозост каяви 50 граммт лембе веде, путовить лембе таркас кепедеме. Ловсось эждяви, каявить кепедезь оргатне, солавтозь скал оесь, посной оесь, салось, сахарось, алтнэ ды топось. Весе парсте човоряви. Аламось- аламось каяви сувтнезь почтнэ, ичеви чевте чапакс, конась а педи кедьс. Вельтяви ванькс нардамосо ды путови лембе таркас. Зярдэ чапаксось касы кавксть – ичеви ды кадови одс кепедеме. Чапаксось анок. Потмоксось весе анокстазь пелькстнэ човорявить. Чапакстонть скирдави аволь покш кускине, кедьсэ келейгавтови, куншказонзо путови пенч потмоксось, крайтне суюрдавить. Прякинетне путовить жест лангс, кадовить аштеме 10-15 минутас, вадневить ал тюзасо. Пидевить каштомсо.</p>					
Вторник Шавши Овторник		6	13	20	27						
Среда Вержи Среда		7	14	21	28						
Четверг Шуваланя Цетьверьк	1	8	15	22	29						
Пятница Пяденця Пеця	2	9	16	23	30						
Суббота Еткши Субута	3	10	17	24	31						
Воскресенье Недляши Недлячи	4	11	18	25							

*День мордовской национальной кухни
в МДОУ «Детский сад №93»*



Авторы составители:

Надькина Е.Е.- ст. гр.№10

Леонтьева М.С. - ст. гр.№10

Доронькина Е.С. - подг. гр.№1

Митрофанова И.Б. - подг. гр. №1

Бобудаева С. И.- 1 мл.гр. №12

Фудина С.П. - 1 мл.гр. №12

Левина Е.А. – 2 мл.гр. №11

Мазова О.Н. – 2 мл.гр. №11

