**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
 «Лицей №1 г.п. Терек» Терского муниципального района   
Кабардино-Балкарской республики**

**Всероссийский конкурс «Моя малая родина – природа, культура, этнос»**

**Секция – «Экотрадиция»**

***Ащрыкъ (*IэшрыI) *- молочный кукурузный суп***



**Автор: Тарчокова Тамилла**

**Ученица 9 «А» класса**

**«МКОУ Лицей №1 г.п. Терек»**

**Руководитель: учитель географии**

**Гермашикова Л.М**

**г.п. Терек, 2021 г.**

Богата Россия удивительными местами, традициями, историей, куда не кинься, встретишь самобытные традиции, природные и исторические ценности, которых так не хватает современному человеку.

Кабардино-Балкария – особый мир, знаменитый своим гостеприимством, экзотикой и темпераментными людьми. Кухня Кабардино-Балкарии такая же самобытная и пикантная, как и ее жители. Она является неотъемлемой частью национальной культуры и так же зависит от географического положения страны, ее климатических условий, от традиций, складывающихся в народе на протяжении многих веков.

На протяжении многовековой истории местные жители Кабардино-Балкарии занимались скотоводством, птицеводством и земледелием. Это оказывало влияние на подбор и особенности национальной кухни, где главное место заняли блюда из баранины, говядины и птицы, а также молочные и растительные блюда.

Традиционная кухня [кабардинцев](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D1%86%D1%8B), местных жителей, изобилует блюдами из птицы с соусом (джэдлибже). В качестве гарнира обыкновенно используются каши. Десерты представлены пышками-лакум и халвой-закерис (зыкIэрыс).

Пищевой рацион кабардинцев значительно дополнялся блюдами из кукурузы: отварная кукуруза (нартыху гъэва), жареная кукуруза (нартыху гъэжьа) и кукурузный суп Ащрыкъ (IэшрыI).

Это очень старый суп с языческими корнями, традиционно его готовили весной. Блюдо символизировало изобилие, урожай, в него входили практически все известные злаки. Чтобы был более высокий урожай, надо было сделать очень вкусный суп и раздать не меньше чем семи семьям. Сегодня слово IэшрыI в кабардино-черкесском языке означает (помимо названия супа) - смесь, ассорти. В настоящее время этот суп варят два раза в год. Первый раз – на День весеннего равноденствия -22 марта. Его варят в больших порциях и раздают всем соседям. Считается, что чем с большим числом поделишься, тем больше достатка будет в доме.

Приготовление этого супа второй раз в год совпадает с исламским праздником – Ашира, который празднуется через 40 дней после Нового года (Курман-Байрам). Кстати, обычай добавлять мясо появился уже после принятия Ислама. К мусульманскому празднику Курман-байрам каждая семья режет жертвенного барашка или быка, обычно это мясо делится на три части, одна из которых раздается неимущим, вторая - родственникам и соседям, а третья остается в семье. В итоге накапливается много мяса, и чтобы оно не пропало, принято его вялить или коптить (на солнце, либо дымом - с крапивой). Так вот традиционно немного вяленого мяса специально прячут для приготовления этого супа. В состав супа обязательно входит семь составных частей: зерна кукурузы, пшеницы, ячменя, пшена, фасоли, мяса и лука, поджаренного на масле. Иногда в Ащрыкъ (IэшрыI) добавляют молоко. Этим обрядовым блюдом обязательно следует угостить соседей.

В настоящее время в кукурузный суп добавляются и другие ингредиенты, которые могут варьироваться, но семь компонентов, в том числе кукуруза, фасоль и мясо обязательны.

По рассказам моей бабушки этот суп варили даже во время голода перед Великой Отечественной войной. Соседи приносили, у кого, что есть из продуктов, и все это варили в одном большом котле, а затем раздавали всем соседям. И есть такие старинные слова: « Мо блахыр IэшрыI!», что в переводе с кабардинского означает «суп настолько вкусный, что даже сытый человек не может пройти мимо!».

Я приглашаю вас на свой интересный мастер – класс по приготовлению очень вкусного блюда кабардинской кухни.

Итак, для приготовления **с**упа Ащрыкъ (IэшрыI) нам понадобится:

* белая кукуруза (1 литровая банка),
* фасоль 1 - 1,5 стакана (красочнее, если взять 2 - 3 вида),
* молоко 2 литра,
* сыр 0,5 кг,
* вяленое мясо 1 кг,
* лук 2 шт,
* специи (по полчайной ложки паприки и острого красного перца)
* коренья марены красильной - пару палочек.

*Способ приготовления:*

* Итак – подготовили ингредиенты (приложение 1, 2)
* Промываем и замачиваем горячей водой с вечера слегка дробленую кукурузу (приложение 3)
* Она увеличивается в 2-3 раза, набухает (приложение 4)
* Утром ставим вариться (долго - около часа).
* Отдельно варим фасоль (приложение 5 и 6)
* (которую тоже замочили с вечера, но уже холодной водой)
* Отдельно готовится зажарка (приложение 7)
* для которой лук пассеруется с паприкой, красным острым перцем и добавлением специального корня - "морена красильная" (щк1эпль) - в итоге зажарка получается ярко-красной маслянистыми каплями. (приложение 8)
* В конце варки кукурузы можно добавить вяленое мясо (приложение 9)
* сразу в суп, а можно положить мясо уже при подаче - это кто как хочет и любит.
* Когда кукуруза и фасоль сварятся - соединяем их, для чего в кастрюлю с кукурузой добавляем фасоль без отвара. (приложение 10)
* Если делать все-все "по закону" (на любителя) - добавляют по горстке рис, пшено, перловку и другие имеющиеся в доме крупы. Добавляем молоко (приложение 11)
* Солим, и доводим до готовности
* В глубокую тарелку нарезают мелкими кусочками свежий кабардинский сыр (брынза) (приложение 12)
* Более длинными кусочками нарезают вяленое мясо (приложение 13)
* Все это заливают горячим супом и добавляют немного зажарки - пол чайной ложки. (приложение 14)
* Приятного аппетита!

*Видеоролик о приготовлении супа вы можете просмотреть, пройдя по ссылки*

[*https://disk.yandex.ru/d/6kepw5mtQ4GHtg*](https://disk.yandex.ru/d/6kepw5mtQ4GHtg)

Кабардинский народ за свою многовековую историю создал немало вкусных и питательных блюд. Культурную ценность народных кулинарных рецептов можно поставить в один ряд с другими достижениями народа.

Наша национальная кухня испытала на себе влияние многих национальных кухонь, но все, же существуют исконно национальные кушанья, напитки.

Национальные кухни и созданный ими репертуар вкусных, полезных, учитывающих определенные климатические и природные особенности блюд не должны быть утрачены. Их нужно сохранить ради нынешних и будущих поколений как драгоценное наследие, стимулирующие жизнь и развитие каждой нации, всех народов нашей страны.

Призываю приобщиться к искусству приготовления кабардинских блюд. Сейчас в нашем райском уголке много туристов и менеджеры могут взять на вооружение приглашать туристов в «мастер–классы» по приготовлению национальных блюд, в том числе и нашего вкуснейшего и полезного супа. Мы с радостью можем поделиться рецептами и даже рассказать о супе нашим гостям.

Готовьте по готовым рецептам, отведайте, фантазируйте.

Есть в природе нашего народа

Вечные, особые черты -

Не берут ни годы, ни невзгоды,

Ни капризы ветреные моды,

От души они, от доброты.

Гость, войди!

Традиций не нарушим.

С ним чайку всегда попьем.

Всем известно терское радушье:

Хлебосольство и открытый дом.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

**Литература**

1. Джейн Эллиотт и Комен Кинг. Детская энциклопедия. ЗАО «РОСМЭН», 2005 г.
2. Хлебников В.И. «Технология товаров (продовольственных)». Учебник М: Издательско-торговая корпорация « Дашков и Ко», 2005 -427 с.
3. Шогенов В.Ш. "Адыгская кухня" (Адыгэ шхынхэр), Нальчик, 1991 г
4. . <http://www.kuking.net/10.htm>,
5. <http://prigotovim.narod.ru/index.html>,
6. [www.foodanddrink.ru](http://www.foodanddrink.ru)

Приложение 1

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155091)

Инградиенты для супа

Приложение 2

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155074)

Инградиенты для супа

Приложение 3

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155072)

Замоченная кукуруза

Приложение 4

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155076)

Набухшая кукуруза

Приложение 5

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155092)

Набухшая фасоль

Приложение 6

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=95240)

Варится фасоль

Приложение 7

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155075)

Зажарка

Приложение 8

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155078)

Процесс готовки

Приложение 9

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155079)

Вяленное или вареное мясо к супу

Приложение 10

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155089)

Добавляем фасоль

Приложение 11

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155088)

Добавляем молоко

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155077)Приложение 12

Нарезанный сыр

Приложение13

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155087)

Вяленное мясо

Приложение 14

[](http://forum.say7.info/album_page.php?pic_id=155081)

Суп готов!