

УРМЭ – СВЯЩЕННАЯ ПИЩА, ЗАВЕЩАННАЯ ПРЕДКАМИ

Содномова С.Б.

пос. Могойтуй, Забайкальский край, МОУ «Могойтуйская средняя общеобразовательная школа № 3», 3 «А» класс

Научный руководитель: Иванова Б.Ц., пос. Могойтуй, Забайкальский край, учитель начальных классов, МОУ «Могойтуйская средняя общеобразовательная школа № 3»

Актуальность

Урмэ – (молочные пенки) считается одним из лучших молочных блюд в бурятской национальной кухне.

Тема истории молочной пищи урмэ сегодня является интересной. Потому что у бурят молочная пища занимает особое священное место, не может уйти из памяти. Древний рецепт приготовления урмэ должна знать каждая бурятка. Без знания прошлого нет ни настоящего, ни будущего. В этом актуальность моей работы.

Объектом исследования является молочная пища урмэ.

Предмет исследования – древние рецепты приготовления урмэ.

Проблема: Изменился рецепт изготовления молочной пищи урмэ?

Цель работы изучить историю и рецепт изготовления урмэ в 19 веке и сравнить со способами изготовления урмэ в 21 веке

Задачи:

1. История урмэ
2. Рецепты и способы изготовления урмэ

Новизна. Впервые сравниваются способы изготовления молочной пищи Урмэ у бурят.

Практическая значимость. На классном часе своим одноклассникам рассказала об истории молочной пищи Урмэ.

Гипотеза – изменился рецепт изготовления урмэ или нет?

Структура исследования состоит из введения, основной части, где раскрыла историю и древние рецепты приготовления молочной пищи Урмэ и заключения.

Материал и методы исследования: изучение литературы, эксперимент – сделать по рецептам урмэ и сравнить.

Сроки исследования

№	Этап	Содержание работы	Сроки
1	Подготовительный	изучение литературы,	Май, июнь 2015 г
2	Основной	эксперимент – сделать по рецептам урмэ и сравнить	Июль, август 2015 г
3	Заключительный	выводы	Сентябрь 2015

Результаты исследования

Глава 1. История урмэ

Урмэ – это одно из лучших молочных блюд.

Живописуя в романе «На утренней заре» улусное свадебное застолье, писатель Хоца Намсараев пишет: «В круг внесли на двух блюдах молочную пенку. Румяная и душистая, она дразнила аппетит гостей. Невеста со своими подругами стала раскладывать лакомство по тарелкам.

- Пенку! Пенку! – кричали гости, протягивая к тарелкам руки».

Каждый народ имеет свои рецепты приготовления молочных блюд. У бурят пища из молока занимает особое место. Она довольно разнообразна, отличается высокой питательностью, прекрасными вкусовыми свойствами.

Молочные продукты у бурят относились к тем блюдам, с которых начинался всякий праздничный прием. Как русские встречают гостей хлебом и солью, так буряты – молоком или другой молочной пищей. Обычай этот назывался «сагаалха».

«Урмэ – священная пища, завещанная предками»- первая попытка исследовать этот вопрос. По данной теме прочитала хорошо иллюстрированную книгу Г.Ц. Цыдынжапова «Бурятская кухня». Книга меня очень заинтересовала. Решила узнать, в чем различие рецептов сегодняшних и древних. Из книги поняла, что общение с другими народами привело к изменению рецептов приготовления блюда. Буряты стали забывать свое прошлое, «Без прошлого нет ни настоящего, ни будущего»...

Глава 2. Рецепты и способы изготовления урмэ

Основные ингредиенты Урмэ и их польза

Субэ – это маслянистая беловатая жидкость, которая остается после вытапливания масла. Высоко калорийный продукт, в состав входят белки, жиры, углеводы.

Айрхан – сушеный творог. Молочный продукт богатый белком, аминокислотами, витаминами минералами.

Клубни сараны – Тибхэн, входят в состав Үрмэ, обладают приятным сладковато-липким привкусом

Узюм – виноград сушеный. Гроздь сушеного винограда входят в состав Үрмэ. Обладают высокой калорийностью, богаты углеводами. Это тот сакральный ингредиент, которым одарила хори-бурят на прощанье священная земля Месопотамии, легендарная Наян Нава.

Черемуха обыкновенная – Мойһон. В пищу входят плоды черемухи. Обладают бактерицидным, вяжущим свойством

В бурятской кухне есть несколько древних рецептов готовки Үрмэ.

Рецепт №1 Үрмэ (молочные пенки)

Технология приготовления Үрмэ достаточно проста. Свежее молоко (желательно в чугунном котле) кипятится на слабом огне в течение двадцати-тридцати минут, пока не появится пена. Затем ставится в прохладное место на 12 часов.

Через некоторое время на поверхности молока образуется слой пенки толщиной от 1,5 до 2 см. Толщина слоя зависит от жирности молока.

Пенку осторожно снимают березовыми лопаточками и сушат, если стоит теплое время года. Зимой ее замораживают. Сушеные или мороженые пенки нарезают в форме вафель или в любой другой форме и подают на стол.

Из 10 л молока получается до килограмма Үрмэ.

Затем чтобы улучшить вкус Үрмэ начали добавлять ягоды, сушеные корни растений.

Рецепт №2 ТибхэтэйҮрмэ (тушеные клубни сараны)

Готовится это блюдо, довольно вкусное и питательное, из субэ, айрхан, тибхэн, узюм и мойһон. Субэ – это маслянистая беловатая жидкость, которая остается после вытапливания масла. Топленое масло сливается, а в субэ кладут сушеные очищенные клубни сараны, плоды черемухи и изюма. Варят 40-45 минут. Затем её охлаждают, нарезают ломтиками и подают на стол.

Рецепт №3 Современный рецепт приготовления Үрмэ

Не используются сушеные продукты. К кипяченому молоку кроме клубни сараны, изюма и черемухи в одних случаях добавляют хлеб, печенье и вафли с творогом. В других случаях, добавляют яблоко и рис и т.д. Клубни сараны варят в цельном молоке до распадаения долек. Сахар добавляют по вкусу, варят 15-20 минут. Блюдо готово. Охладив, подают на стол.

Заключение

Узнав, удивительную историю переселения народа хори-бурят по Месопотамии и сравнивая древние и современные рецепты приготовления молочного блюда – Үрмэ мне хочется знать еще и еще больше об обычаях, традициях и истории нашего мудрого народа.

Список литературы

1. Цыдынжапов Г.Ц., Бадужева Е.Б. Бурятская кухня – Улан-Удэ: Бурят.кн. изд., 1984.
2. Хоца Намсараев. На утренней заре, М., 1962.
3. Доржин Ц.Ц.Наян-Нава – не только песня тысячелетия – Улан -Удэ: Путь предков, 2002.