

Кухня народов севера





Кухня народов **Севера** — это особый способ питания, который сформировался под влиянием сурового климата, природных условий и образа жизни коренных народов (ханты, ненцев, эвенов и других). Она основана на продуктах, которые можно добыть в тундре, тайге, реках и морях: мясе, рыбе, ягодах, дикороса



Ханты и манси пьют много чая, едят много хлеба. Хлеб (по – хантыйски **нянь**) бывает множества видов.



Традиционно НЯНЬ пекут в стоящей на улице глинобитной печи (**нянь кер**). Сначала печь хорошо протапливают, затем выгребают золу и угли и помещают внутрь тесто.



Кроме обычного хлеба, пекут хлеб с икрой, кровяной хлеб (с добавлением оленьей или лосиной крови) , а тесто как правило замешивают на рыбном бульоне.



Много блюд готовят ханты из рыбы. Рыбу вялят , жарят , варят , коптят , едят сырой и мороженой (строганина). Из рыбы вытапливают жир, который употребляют в чистом виде или смешивают с ягодами.



Деликатесное блюдо **варка** делают и рыбьей икры, вываренной в рыбьем жире. **Расстегай** - рыба в тесте, **уха тройная** - суп из рыбы, **патанка** - сырая мороженная рыба, нарезанная кусками,

порса - толчёная сушёная рыба. Муку ханты делают тоже из рыб



Юкола — сушёная на солнце рыба. Крупную рыбу (щука, язь, сиг, сырок, щокур) потрашат со спины, не чистят и не солят, надрезают квадратиками мясистую спину. В хвостовой части тушки делают небольшой разрез, в который вставляют хвост другой рыбины и соединяют. Чтобы рыба при сушке не скручивалась на солнце, делают поперечные распорки из дерева. Рыбу перекидывают на шест, вешают попарно хвостами вверх, поднимают на вешала. Традиционно юколу готовят в больших количествах на зиму.



Характерно для
ханты и манси
употребление в
пищу сырого
оленьего мяса и
крови.



Амбары (лабазы)
характерны для народов
Севера — хантов, манси,
ненцев и саамов. Эти
строения служили для
хранения продуктов, вещей
и припасов, а также для
охотничьих припасов