



СБОРНИК

ПРИХОДИТЕ В ГОСТИ К НАМ!

***Детское объединение
«Мамины помощники»***

**МБОУ ДОД ЦДТ
2024**

Добрый день, друзья!

Сборник «Приходите в гости к нам!» - это творческий совместный продукт кулинарных рецептов, составленных ребятами детского объединения «Мамины помощники», результат обучения и участия в образовательном проекте по изучению обрядовых праздников и связанных с ними кулинарных традиций малочисленных народов Дальнего Востока.

Все мы знаем, что основные продукты питания нанайцев, удэгейцев, ульчей, орочей и др. народов ДВ составляют мясо и рыба. Но условия нашего детского объединения не позволяют приготовить блюда из этих продуктов, поэтому при знакомстве с обрядовыми праздниками мы готовили кулинарные символы данных праздников, за исключением только новогоднего блюда — рыбных пельменей и кулебяки.

Сборник познакомит вас с историей обрядового праздника, кулинарного предпочтения. Вы можете сами приготовить блюда по рецептам, составленным ребятами.

Особенностью кулинарного сборника являются и творческие работы ребят детского объединения. Все их работы коллективные!

Богданец Олеся Анатольевна,
педагог дополнительного образования,
руководитель детского объединения
«Мамины помощники»

Дизайн, макет, вёрстка сборника выполнена самими ребятами под руководством детского объединения юных журналистов «Взросление».

ПРАЗДНИК ТИГРА

Для коренных народов Дальнего Востока тигр - священное животное, божество, которому поклоняется этот мудрый и самобытный народ. С незапамятных времен тигра считали животным сверхъестественным и мудрым, его обожествляли, ему поклонялись. Повсюду, где обитал этот зверь с давних времен существовал особый культ полосатого божества. Культ тигра был сильно развит у удэгейцев, нанайцев, орочей, эвенков. На божественную амбу (так называли тигра) они никогда не охотились, а встретив в тайге, падали на колени и истово молились владыке гор и лесов.

Праздник тигра у народов ДВ—это праздник силы и духа. С 2000 года День тигра отмечается как экологический праздник, целью которого является заставить жителей Дальнего Востока и всей планеты задуматься о необходимости сохранения на Земле такого редкого представителя семейства кошачьих, как амурский тигр.

Печенье «Лапка тигра»

Ингредиенты

- Маргарин/масло сливочное (размягченное) – 150 гр
- Молоко – 50 мл
- Сахарная пудра – 150 гр
- Мука – 300 гр
- Крахмал – 20 гр
- Разрыхлитель – 5 гр
- Ванилин – на кончике чайной ложки
- Шоколад – 100 гр

Рецепт

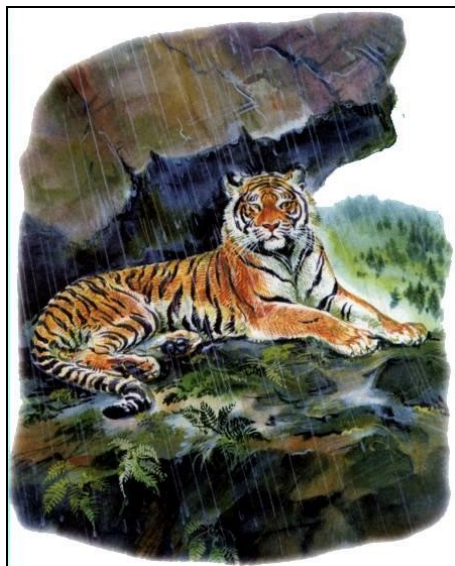
Подготавливаем необходимые продукты. Маргарин достаём заранее, чтобы он размягчился. В глубокой посуде соединяем маргарин с сахарной пудрой и ванилином. Перемешиваем ложкой, добавляем молоко. Муку смешиваем с разрыхлителем, перемешиваем. Муку частями просеиваем в миску с молочно-маргариновой смесью. Сначала перемешиваем ложкой, а затем руками. Замешиваем тесто, раскатываем в пласт толщиной 1 см. С помощью фигурной вырубki формируем печенье. Противень застилаем бумагой для выпечки. Выкладываем полосатое печенье на противень и отправляем в предварительно разогретую до 170 градусов духовку. Выпекаем 20-25 минут до готовности и румяности. Тем временем на водяной бане растапливаем шоколад. На остывшее печенье наносим контур подушечки тигриной лапки с помощью кондитер-



ского шприца, затем заливаем его шоколадом. Даем время на застывание.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Литературная строка



Тигр издалека увидел стоящего на утесе изюбра. Он неторопливо, как опытный охотник, рассмотрел подходы к отстою. Прямо идти было нельзя: место открытое, и олень увидит его. Припадая к земле, Амба стал обходить кругом отстой, скрываясь за гребнем увала. Мягкие подушечки его широких лап с втянутыми когтями, соприкасаясь с мокрыми листьями и травой, не производили никакого звука. Он крался так бесшумно, что даже сам не слышал лёгкого шелеста своих шагов. Ветки кустарника, задевая за бока, скользили по шелковистой шерсти. Тигр медленно проплывал среди зарослей, как месяц среди туч.

Всеволод СЫСОЕВ «Амба»

Проба пера

В одном лесу жила семья тигров. Папа-тигр был очень храбрый и сильный, мама-тигрица была очень доброй и ласковой, старший тигренок был очень умный и ловкий, а самый младший в семье был тигренок Мура, добрый и ласковый малыш, все его любили и баловали.

Тигр с тигрицей ходили на работу, а тигренок Мура – в школу. Однажды утром Муре не захотелось идти в школу, и он вспомнил, как сидел дома с мамой, когда болел ангиной. Тигренок Мура подумал: «А почему бы и нет?», и решил притвориться больным.

Мама испугалась, и они поехали в больницу, и Муре было очень весело, ведь они ехали на машине. В больнице его осмотрели, ничего плохого не нашли и отправили домой.

На следующий день тигренок Мура решил снова схитрить. Он схватился за горло и начал хрипеть. Когда мама привезла Муру в больницу уже в третий раз, врачи решили, что домой его отпускать уже не будут, а оставят на обследование. Эту ночь тигренок Мура

провел в больнице один, у него взяли анализы, потом просветили горло и живот, в общем, проверили все. Тогда Мура понял, что зря обманывал маму. Когда мама с папой пришли в больницу навестить Муру, он заплакал и попросил прощения за обман. Они простили его, и с тех пор Мура никогда не обманывает родителей.

ПРАЗДНИК «ДЕНЬ ПЕРВОЙ РЫБЫ»

«День первой рыбы» — древний обрядовый праздник коренных жителей Дальнего Востока. Он начинался с появлением первой рыбы в реке. Его и сейчас почитают все народы: ительмены, эвены, коряки, для которых рыба остаётся основным продуктом питания. Смысл обряда состоит в том, чтобы с помощью ритуальных действий заманить рыбу во все реки и обеспечить её добычу в течение всего сезона. На празднике поют песни, танцуют в национальных костюмах, проводятся конкурсы, игры. Гостей угощают наивкуснейшей ухой.

Слойка «Золотая рыбка»

Ингредиенты



- Тесто слоеное – 500 гр
- Горбуша консервированная – 1 б.
- Рис отварной – 200 гр
- Ячный желток – 1 шт.
- Вода – 2 ч.л.

Рецепт

Тесто достать заранее и разморозить. Отварить рис до готовности. Горбушу размять вилкой и соединить с рисом, все перемешать. Тесто раскатать, с помощью ножа для теста вырезать овал, противоположные боковые стороны разрезать на полоски примерно 0.5 - 1 см в ширину и 3 см в длину, оставляя центр овала для начинки. Готовую начинку выкладываем в центр овала и равномерно распределяем, затем соединяем поочередно полоски боковых сторон, придаем форму рыбки, выкладываем на противень с заранее подготовленной бумагой для запекания. Включаем духовой шкаф на 170 градусов. Желток отделяем от белка и смешиваем с 2-мя ч.л воды, перемешиваем. С помощью силиконовой кисти смазываем рыбок и отправляем выпекаться до готовности 20 – 25 мин. **ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

Литературная строка

Не на меня, а на Амур, отец, смотри! — отвечает Азмун.
А на Амуре — вода кипит, столько рыбы привалило. Кинул Азмун
своё копьё в косяк. Стало копьё торчком, вместе с рыбой идёт.
Говори Азмун: - Хватит ли рыбы, отец мой названный?
— Хватит! Стали нивхи жить хорошо. Весной и осенью рыба идёт!

Про многих людей с тех пор забыли...

А про Азмуна и его кунгахкеи помнят до сих пор.

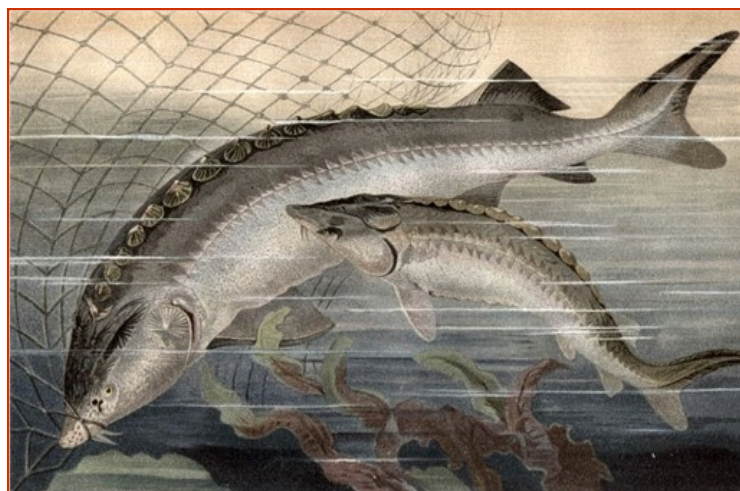
«Храбрый Азмун»
Нанайская сказка

Проба пера

Старые рыбы, они мудрые. И каждая знает, что рыбы живут для того, чтобы помогать людям едой. Наступила весна, подросли молодые рыбы. Плавают, резвятся, плавниками бьют воду. И кто-то один из молодой стаи вдруг заговорил, что не хочет отправляться в далёкое плавание, потому что не хочет попасть в сети человека. И все молодые рыбы тоже загалдели, ещё больше поднялся плеск воды.

Тогда старые рыбы, мудрые рыбы, сказали: «Всему живому надо помогать. А человек—он самый главный на земле. А не будет человека, не будет и чистого воздуха, не будет чистой воды, а значит, и не будет нас с вами».

Мудрое слово всегда верное!



ПРАЗДНИК «ВСТРЕЧА ПЕРЕЛЁТНЫХ ПТИЦ»

Еще с древних времен в нанайских стойбищах проводились праздники, где провожали, уходящую зиму и встречали весну, а вместе с весной и перелётных птиц. Это праздник называется «Даси». Это обрядовый праздник. Издавна праздник начинается с обряда кормления огня, где старейшины просят Духа огня «Подя» - здоровья, удачи. Потом молодые охотники соревнуются в ловкости и силе. В этот день готовят деликатесы из мяса, копчёностей, пироги с брусникой и клюквой, традиционные блюда как бода, суп из полыни, горячий чай из таёжных ягод.

Булочка «Жаворонок»

Ингредиенты

- Вода – 160 мл
- Дрожжи сухие – 3 гр
- Соль – 0.5 ч.л.
- Сахар – 2 ст.л.
- Растительное масло – 35 мл
- Ванилин – 1 ч.л.
- Мука -280 гр
- Изюм – 3 гр

Рецепт

Воду слегка подогреть (38-40 С). В широкую миску просеять через сито муку. В небольшой мисочке соединить дрожжи, 1 ч. л. сахара (от общего количества) и примерно 50 мл слегка теплой воды. Перемешать и оставить на 10-12 минут для активации дрожжей. На поверхности должна появиться пенная "шапочка". В оставшейся теплой воде растворить соль, сахар и ванильный сахар. Добавить активированные дрожжи, перемешать. Влить растительное масло, хорошо перемешать. Всыпать просеянную муку частями. Перемешать массу сначала ложкой. Остальную муку подсыпать небольшими порциями, одновременно перемешивая тесто и контролируя его консистенцию. Тесто должно получиться однородным и совсем не липнущим к рукам. Миску с тестом закрыть пищевой пленкой и оставить в теплом месте для подъема на 60-80 минут. Оно должно увеличиться в объеме более чем в 2 раза. Тесто



аккуратно обмять, выложить на стол, слегка присыпанный мукой. Разделить на равные части, округлить каждую часть в колобок, накрыть пленкой или легким полотенцем и оставить на 10 минут для расстойки. Раскатать часть теста в жгутик длиной 20-24 см. При этом середину жгутика сделать немного тоньше, чем края. Завернуть тесто в узелок. Сформировать головку жаворонка, вытянуть клювик. Изюминки помыть и обсушить. Нарезать изюм на маленькие кусочки, это будут глазки жаворонка. Сформировать хвостик. Сделать ножом на хвостике надрезы. Выложить жаворонков на противень, застеленный пергаментом, оставляя между ними расстояние. Прикрыть птичек пищевой пленкой и оставить для расстойки на 15-20 минут. Перед выпечкой немного смазать жаворонков растительным маслом или подслащенной чайной заваркой. Выпекать булочки в заранее разогретой до 180 С духовке 20-25 минут до румяности.

Литературная строка

Бродил по Земле волшебник.

Видит – мужик пашет. Земля песчаная, местами каменистая. Тяжело мужику пахать. У пахаря рубашка взмокла от соленого пота.

Поздоровался волшебник с хлебобобом. Пригласил пахарь путника пообедать вместе. Разделили на двоих ломоть хлеба, пару луковиц да кувшин родниковой воды.

Подкрепился волшебник, стал расспрашивать пахаря о житье-бытье.

Пожаловался тот лишь на то, что надоело слушать, как камни о плуг грохочут.

Бросил волшебник в небо маленький камень. Превратился камень в птичку. Защебетала в поднебесье серая птичка. Впервые за весь день улыбнулся пахарь. Жаворонок защебетал – запел

Легенда о жаворонке

Проба пера

Маленький Серёжа очень ждал весну. Он слышал, что весной появляются жаворонки, и очень хотел на них посмотреть. Однажды мама сказала: «Завтра будут жаворонки». Обрадовался Серёжа. Надел с утра нарядные брючки и белую ру-

башку.

- Иди посмотреть жаворонков! – наутро позвала Серёжу мама. Подошёл мальчик и увидел в тарелке печенье в виде птичек. Их было сорок штук. Это и были "жаворонки". Мама рассказала Вите про такой праздник.

А потом прилетели и настоящие жаворонки. Серёжа очень обрадовался, ему хотелось рассказать этим птичкам, как он их ждал.

ПРАЗДНИК РОЖДЕСТВО (АНЯНИ)

Праздник Рождество—это праздник православных людей. А коренные народы Дальнего Востока поклоняются Богу Солнца, Богу Реки, а также верят в шамана и потусторонние силы. Но тем не менее, православная церковь позволяла смешанные браки : нанайцы, ульчи, орочи и русские, тем самым распространяя христианство среди коренных народов ДВ. Во второй половине XIX в., после воссоединения южной части Дальнего Востока с Россией вместе с экспедициями, партиями переселенцев на территорию Приамурья стали прибывать православные священники, стремившиеся крестить встречавшихся им аборигенов. Конечно, и праздничные обряды, связанные с тем или иным праздником, также стали частью коренных народов ДВ. Поэтому и Рождество нанайцы, удэгейцы, орочи, гиляки встречают с таким же народным гулянием, как и русские люди, проживающие вместе с ними.

Мы установили, что и рождественские традиции колядок, угощение друзей и родных тоже стало доброй традицией малочисленных народов ДВ. Только название праздника звучит по-иному и нежно: «А Н Я Н И»

Рождественское блюдо «Колядки»

Ингредиенты

- □ Мука пшеничная – 0.5 стакана
- □ Мука ржаная - 0.5 стакана
- □ Вода – 0.5 стакана
- □ Творог – 200 гр
- □ Сахар - 2 ст.л.
- □ Ячный желток – 1 шт.
- □ Орехи по вкусу



Рецепт

Два вида муки смешать и просеять в емкость для замеса теста. Добавить воду, замесить мягкое, податливое тесто. При необходимости добавить муку при замесе. Тесто завернуть в пленку и оставить на столе на полчаса. Творог протереть через сито или при помощи блендера размять. Перемешать творог с желтком и сахаром. Из теста раскатать колбаску, разделить на равные части. Каждую часть раскатать в круглую лепешку толщиной около 0,5 см. На середину выложить начинку. Края приподнять и защипнуть вокруг начинки. Сверху выложить орехи, немного вдавливая их в творог. Разложить колядки на смазанный маслом противень, можно постелить пергамент. Выпекать в разогретой до 180 град. В духовке до легкой румяности.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Литературная строка

Уродилась коляда
накануне рождества,
Да накануне вечера
Христовым людям свечено.
В ночь святую от души
Пой, хозяин, и пляши!
И всё, что есть в твоей печи
На стол, хозяйюшка, мечи!

**Сборник обрядовых песен
Сибири и Дальнего Востока**

Проба пера

Сеем, веем, посеваем,
С Новым годом поздравляем!
Счастья, радости, здоровья и удачи вам желаем!
И еще чтоб Дед Мороз
Мешок денег Вам принес!
Меня станете дарить, а я буду вас хвалить!

У коренных жителей Хабаровского края — нанайцев — Новый год было принято отмечать **по лунному календарю**, обычно ближе к концу января — началу февраля.

В этот день из сундуков доставали иконы мио, вывешивали их на самое почётное место и всей семьёй совершали молитвенные коленопреклонения.

Особо почитался образ Драконов. Их у нанайцев было три: земной Мудур, водный Пуймур и небесный Сиймур. В дни новогодних празднований очень важным было умиловить земного Дракона.

К праздничному столу нанайцы готовили угощения, связанные с символикой Дракона: макарон (пэнтусэ) — «усы Дракона», блины (хурмэ) и лепёшки (тасима) — «чешуя Дракона», пельмени — его «уши».

Кроме этого, готовили корочо — шарики из крутого теста с вытянутыми лучиками. Их готовили по 12 штук для каждого члена семьи. Это означало, что все они благополучно прожили год и просят у солнца благополучия и здоровья на будущие 12 месяцев.

Пельмени рыбные

Ингредиенты

Тесто

- Яйцо куриное - 1 шт.
- Вода - 100 мл
- Мука пшеничная - 300 г
- Соль - 2 щепотки

Начинка

- Фарш красной рыбы - 250 г
- Лук репчатый (мелкий) - 1 шт.
- Соль - 2 щепотки
- Перец черный молотый - 2 щепотки
- Масло сливочное - 25 г (по желанию)



Рецепт

Сначала замесите пельменное тесто. Для этого всыпьте в глубокую емкость пшеничную муку, но оставьте 2-3 ст.л. для раскатки теста. В муке сделайте углубление и вбейте туда куриное яйцо. Всыпьте 2 щепотки соли и влейте холодную воду. Аккуратно замесите тесто. Вымешайте его примерно 4-5 минут и накройте пище-

пленкой или пакетом, оставьте на 15 минут для активации клейковины. Пока тесто отдыхает, натрите в рыбный фарш очищенный репчатый лук на терке с мелкими ячейками. Всыпьте оставшуюся соль и молотый черный перец. По желанию можно добавить и другие специи или пряности, если они не раскрывают вкус красной рыбы. Аккуратно все перемешайте. Тесто разделите на части и каждую из них раскатайте в овальный пласт. Стакан переверните дном вверх, обмакните его края в муку и вырежьте из теста круги. На каждый кружочек теста выложите по 1 ч.л. фарша из лосося. Залепите между собой края кружочка, чтобы получился вареник. А потом соедините вместе края вареника - у вас получится пельмень. Присыпьте досточку мукой и выложите на нее слепленные пельмени с красной рыбой. Вскипятите воду в кастрюле. По одному добавляйте в кипящую воду пельмени и отварите их примерно 12-15 минут, до готовности, на умеренном нагреве. Откиньте готовые пельмени из лосося на дуршлаг и выложите в тарелку. Подайте к столу со сливочным маслом или зеленью. Не забудьте созвать всех своих родных на дегустацию аппетитного блюда!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Литературная строка

Легенда гласит, что у одного бедного крестьянина не было денег, а дети просили есть. Тогда он отыскал яйцо дикой куропатки и из оставшейся муки замесил крутое тесто. Так как в доме ничего больше не было, он раскатал это тесто в большой пласт и разрезал на тонкие полоски. Получившиеся полоски он бросил в подсоленный кипяток.

Лапша так понравилась детям, что вскоре уже все селение лакомилось этим блюдом. А более зажиточные односельчане стали заворачивать в тесто кусочки мяса, а затем и фарша. Так и появились всем известные пельмени.

Легенда о пельменях

Проба пера

Раз пельмень и два пельмень,
Стряпать буду целый день.
Очень я их все люблю,
Очень много налеплю.

Не нужны нам суп и каши,
От них мёрзнут ноги наши.
Мы немного отдохнём,
И пельмени есть пойдём.

РУССКАЯ И НАНАЙСКАЯ КУЛЕБЯКА

(это блюдо любят все народы нашей большой и многонациональной страны)

Ингредиенты

- Тесто слоеное – 500 гр
- Капуста -1 вилок
- Масло растительное для жарки
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Соль, перец по вкусу
- Яйцо/молоко для смазывания



Рецепт

Капусту нарезать тонкой соломкой. Разогреть в глубокой сковороде растительное масло и обжарить на сильном огне капусту, постоянно помешивая, чтобы не подгорела. На другой сковороде на разогретом масле пассеровать измельченные лук и морковь до мягкости. Раскатать тесто в тонкий прямоугольный пласт. Равномерно распределить начинку по тесту, не доходя до края по 3 см. Завернуть края и прижать. Свернуть в рулет и поместить на силиконовый коврик или пергамент для выпечки. Затем смазать верх рулета молоком или яйцом. Поставить кулебяку запекаться в разогретую до 180°C духовку до готовности.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Литературная строка

Колобок вспомнил: когда пшеничным колоском был – видел, как лиса кур и уток у стариков таскает – плутовке рыжей не поверил. Открыл рот пошире и проглотил лису. Косточки выплюнул, все шкуры собрал и обратно к старикам покатился. На окошечко лёг и лежит, как ни в чём не бывало, только бока от дорожной пыли отряхнул.

Пришла старуха за колобком, а на окошке не колобок, а большая сочная кулебяка, и шкур на две шубы, три полушубка. Обрадовались старики и до лета кулебяку эту ели, а там уж и свежие овощи на грядках подросли.

Сказка о кулебяке