«Тувинское национальное блюдо – быштак»

Выполнила : Монгуш Менгилеш Шериг – ооловна

Ученица 4 класса

МБОУ – Хор – Тайгинская СОШ

Сут – Хольский район

Руководитель : Ооржак Марина Коошпалыковна

Учитель допонительного образования

Основная еда тувинцев - мясо и молоко. Самым почитаемым продуктом считается молоко - сут. Тувинцы уважительно называют его «ак чем» - «белая пища». Оно считается священной пищей.

Наши предки из молока делали очень много разной пищи. Блюда из молока - ак чем высококалорийны и питательны, а некоторые обладают целебными свойствами. До недавнего времени молочная пища и различные продукты из молока были основой питания тувинцев. Главным видом молочной пищи тувинцев, как и всех кочевников, было кислое молоко. Это вполне закономерно, особенно в условиях жизни кочевников.

***Быштак*** - тувинский прессованный сыр из цельного молока.

Быштак — прекрасная молочная пища.

Технология приготовления тувинского национального блюда из молока «Быштак»

1. В кипяченное молоко добавить простовашу.

2. Над сывороткой появляется итпек, а ещё выше - небольшая белая пена. Этой массой наполнить полотняную ткань.

3. Отжать и положить его на плоскую доску, придав нужную форму.

4.Сверху положить такую же доску, придавить её не слишком тяжелым камнем

5. Убрать камень и верхнюю доску, снять ткань и сыр готов.

Рецептура блюда тувинской национальной кухни с «быштаком».

1. Быштак
2. Сметана
3. Сахар

Лучший быштак получается, когда в парное молоко добавляют хойтпак. Быштак - прекрасная молочная пища. Ее используют также при проведении религиозных ритуалов. Западные тувинцы делают быштак следующим образом. Они варят в котле свежее молоко, а когда оно начинает закипать, вливают в него понемногу не хойтпак, а сыворотку (сарыг суг), слегка помешивая при этом жидкость. Молоко быстро свертывается, после чего его сливают в мешочек и кладут под пресс. В результате получается мягкий и сладковатый сыр быштак.