НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО МОЕЙ СЕМЬИ

# МАНТЫ

праздничное угощение

## Семья Абдуллиных

Папа - Рафаэль Мама - Александра Дочь - Лейла (6 лет) Сын - Самуил (2 года)



## ПОЧЕМУ МЫ ВЫБРАЛИ ИМЕННО МАНТЫ:

Манты — праздничное блюдо, которое готовят на свадьбы, семейные торжества и важные встречи.

Для татар еда — символ гостеприимства и уважения, и процесс лепки мантов часто объединяет всю семью.

В традиционных семьях все собираются вместе, лепят манты, разговаривают — это форма эмоциональной связи и поддержки.



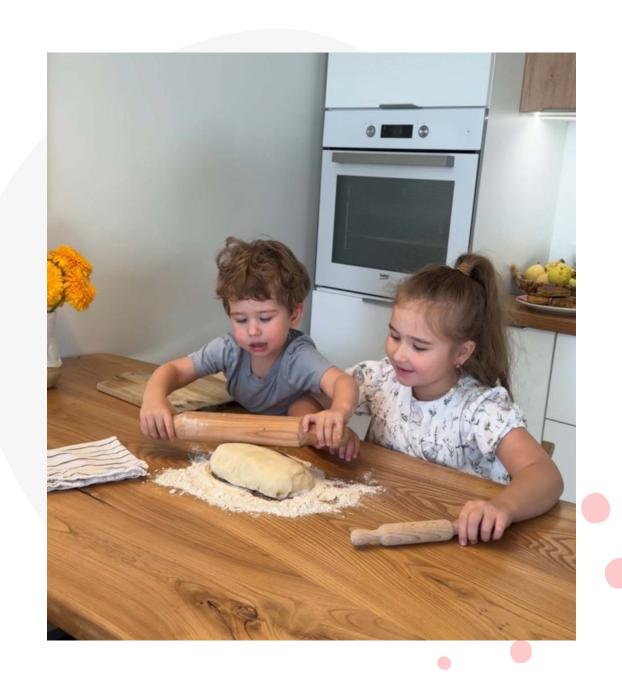
### КУЛЬТУРА МАНТОВ:

С точки зрения культуры, манты — это ритуал сплочения.

**Когда семья готовит их вместе** — это акт заботы и близости.

Когда ими угощают — это демонстрация уважения и тепла.

А аромат мантов часто вызывает чувство домашнего уюта и безопасности, что имеет терапевтический эффект (через «эмоциональную память вкуса»).



## История мантов:

Манты пришли на территорию Поволжья и Центральной Азии вместе с кочевыми народами — в первую очередь тюрками и монголами.

Татары — тюркский народ, и многие блюда их кухни (включая манты, чак-чак, бэлеш) имеют тюркские и среднеазиатские корни.

Слово «манты» (или «мантыш») имеет общий корень с китайским \*mantou\* — «пирожок, приготовленный на пару».

Из Китая блюдо распространилось по Великому шёлковому пути— через уйгуров, казахов, узбеков, киргизов— и дошло до татар.

### Адаптация под татарскую традицию:

- Когда блюдо попало в татарскую кухню, оно изменилось по вкусу и форме:
- Тесто стало тоньше, чем у узбеков;
- Фарш чаще из баранины, говядины или гусиного мяса, иногда с картофелем;
- Манты готовят в несколько ярусов на пару, в специальной мантоварке (мантыш паросы).

Это и сделало блюдо \*локально-татарским\* — адаптированным под местные продукты и вкусовые привычки.



### РЕЦЕПТ МАНТЫ по-татарски:

#### Ингредиенты:

- \* Мука 500 г
- \* Вода 200 мл
- \* Яйцо 1
- \* Соль 1 ч. л.
- \* Мясо (баранина или говядина) 500 г
- \* Лук 3–4 шт.
- \* Сало (по желанию) 50 г
- \* Перец, соль по вкусу

#### Приготовление:

- 1 Замеси тесто из муки, воды, яйца и соли. Оставь на 20 минут.
- 2 Наруби мясо и лук мелко, посоли и поперчи.
- 3 Раскатай тесто, нарежь квадраты 10×10 см, выложи начинку и защипни края.
- **4** Готовь на пару 40–45 минут.
- 5 Подавай горячими со сметаной или сливочным маслом.
- ◆ \*Совет: \* манты вкуснее, когда лепишь их вместе в этом и есть татарская душа блюда.

