Министерство образования и науки Республики Бурятия

ГБПОУ « Гусиноозерский энергетический техникум»

Открытая региональная научно – практическая конференция

« Туризм и сервис: проблемы и перспективы развития конкурс исследовательских работ

**Тема: «Питание как элемент познания**

**местной культуры»**

Выполнила: Мартынова Екатерина

Профессия: Повар, кондитер, 1 курс

Руководитель: Мухина Наталья Федоровна

Гусиноозерск, 2019

**Содержание**

Введение………………………………………… 4

Исследование проекта………………………… 6

Анализ и получение результатов по проекту 10

Заключение …………………………………… 12

Список используемой литературы………………13

**Введение**

Питание и туризм, казалось бы, два этих понятия достаточно далеки друг от друга, хотя в действительности они тесно взаимосвязаны между собой. населения и определяющие самобытность национальной кухни этого народа. Кроме обычной и неотъемлемой потребности, питание в туризме рассматривается как важный элемент познания местной культуры. Национальная кухня несет четкие отличительные черты, представляет элемент познания и способ получения удовольствия.

Среди самых актуальных современных тенденций отмечено повышенное внимание к здоровому питанию и формированию рациона с учетом состояния собственного здоровья. Все больше людей хотят употреблять свежую и здоровую пищу. Все актуальнее становится тема кухни с авторским подходом, использованием новых технологий и местных продуктов. Намечается возвращение к разумному потреблению полезных сезонных продуктов.

Бурятский народ – прирожденные кочевники и скотоводы, и это не может не наложить отпечаток на их рацион. Скотоводство для бурятов является образом жизни, поэтому недостатка в мясной пище у них не наблюдается.

Кочевое хозяйство обусловило и характер пищи. Следует подчеркнуть, что мясная и особенно молочная пища имели древнее происхождение и отличались большим разнообразием.

Тема нашей работы «**Питание как элемент познания местной культуры»**

**Актуальность данного исследования*,*** питание - это важнейший фактор сохранения здоровья и продолжительности жизни. По традиции питания бурят складывались с незапамятных времен. Много в них целесообразного, исторически обусловленного, соответствующего национальным вкусам, образу жизни, климату. По словам академика И. П. Павлова, пища представляет собой ту древнейшую связь, которая связывает все живое, в том числе и человека, с окружающей его природой.

**Цель:** Исследовать факторы, влияющие на познание местной культуры через особенности национальной кухни.

**Проблема исследования**: Влияние питания на познание местной культуры

При решении этой проблемы возникают следующие **задачи:**

1. Показать особенности бурятской кухни
2. Раскрыть целебные свойства блюд
3. Провести анкетирование обучающихся и проанализировать результаты опроса
4. Выявить долгожителей улуса «Тохой» Селенгинского района
5. Заинтересовать обучающихся в соблюдении традиций бурятской кухни;
6. Проведение анализа данных эксперимента;
7. Подведение итогов научной работы.

**Объект**: Факторы, влияющие на познание местной культуры через особенности национальной кухни.

**Предмет:** Блюда национальной бурятской кухни, на которых проводились исследования их влияния на познание местной культуры

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что знание особенностей национальной кухни, способствует более полному раскрытию и познанию местной культуры.

**Новизна** исследования заключается в том, что наряду с традициями нашей замечательной бурятской кухни – экологически обоснованной, адаптированной к суровым условиям Восточной Сибири, изучается быт и изготовление блюд на нашем местном материале. Многие рецепты приготовления блюд передавались из поколения в поколение, и в них отражались особенности флоры и фауны, ландшафтов определённой местности.

План научно – исследовательской работы:

- подбор и изучение соответствующей литературы;

- опытно – экспериментальное изучение факторов, влияющих на познание местной культуры через особенности национальной кухни;

- блюда из мяса;

- блюда из молока;

- напитки;

- растения;

- анализ результатов исследования ;

- заключение.

**Методы** эксперимента:

- наглядно- демонстрационный;

- практический;.

- эвристический;

**Исследование проекта:** Для эксперимента используем блюда бурятской национальной кухни

**Исследование проекта**

**Блюда из мяса**

**Баранина:** содержит витамины группы В - полезные для нервной системы, много фтора (защита от кариеса), содержит лецитин (регулирует уровень холестерина), железа на 30% больше, чем в свинине, много ценных аминокислот, стимулирует работу поджелудочной железы (профилактика диабета).

**Говядина:** много минеральных веществ, кроветворный эффект, усваиваются лучше, чем овощи и фрукты, осуществляет нейтрализацию соляной кислоты, способствует нормализации кислотности в желудке, высокое содержание белка, высокая питательная ценность.

**Конина:** высокое содержание аминокислот, железа, фосфора, витаминов группы А, В, Е, РР. Нейтрализует вредные воздействия и радиацию. Восстанавливает и нормализует работу печени, обладает желчегонным эффектом, улучшает циркуляцию крови, снижает холестерин, улучшает обменные процессы в организме.

Мясо составляет основу питания. Глава семьи, не заготовивший хотя бы одну тушу крупного скота на зиму, считался плохим хозяином. Дичь, рыба и дикоросы являлись существенной добавкой к рациону. Мясо и субпродукты при забое скота подвергались четырём видам воздействия: замораживались в сыром, варёном, жареном виде, сушились на ветру в сараях. Сейчас мясо не сушат на ветру в сараях, а только замораживают в сыром виде. Раньше заготовленное мясо хранилось в деревянных бочонках, шкурах животных, тканевых мешочках в сараях на полках, крючьях, а также закапывалось в снег, то сейчас заготовленное мясо летом хранят в холодильниках и морозилках, а зимой на улице. Мясо нарезалось на крупные, средние, мелкие кусочки острым ножом на специальных деревянных досках и подносах.

**Yycэ**– говядина на зимний период. Издревле скот на питание забивали в строго определённое время года. В начале зимы (конце ноября - начале декабря) резали крупный рогатый скот. Бедные – одну голову, богатые – две-три. Заготовленного хватало до мая.

В связи с особенностями климата и образа жизни заготовка мяса производилась оригинальным способом, принятым у многих многоязычных народов-скотоводов. В старину у бурят было принято угощать любого гостя, зашедшего в дом. На стол ставились в первую очередь подносы, тарелки и блюда с молочными продуктами – сметаной, творогом, позже – хлебом, печеньем, чашки с чаем и молоком, которые подавались в руки гостя. Подавать чай и тарелку следовало стоя, обеими руками или правой рукой, поддерживая её левой. Затем хозяева жестом приглашали гостя отведать пищу, повернув кисти рук ладонями вверх.

Старший из гостей брал кусочек масла и бросал его в огонь. Затем наступала очередь остальных, которые совершали такие же действия, отдавая дань божествам домашнего очага.

Садились вокруг стола также по старшинству. Первым среди ровесников садился тот, у кого старше отец.

В конце трапезы гость постарше говорил, что он насытился и возвращал хозяевам чашку. Хозяева должны были уговаривать гостя ещё попить чаю и отведать пищи. После питья чая и приветственных разговоров хозяева начинали варить мясные блюда.

Если приезжают гости, то их обычно угощают бараниной. У бурят есть поговорка - «Уважишь и угостишь человека - уважишь и угостишь себя». В бурятской кухне в пищу идет весь баран – ничего не выбрасывается. Из обработанных внутренностей барана готовят кровяную колбасу (шухан), колбасу-плетенку (ореомог), жирную внутреннюю колбасу (хошхоног), печень в рубашке (hyгабша), колбасы из печени с жиром (хиимэ или эреэлжэ).

Блюдо «**тоолэй**» (голова барана без нижней челюсти) подается уважаемому гостю. Угощение это чисто символическое, означающее высокую степень уважения к почетному лицу.

Название «**тоолэй**» происходит от словосочетания «**тYлын дээжэ**». В бурятском языке словом «**тYлэ**» обозначает приплод, молодняк, слово «**дээжэ**» - сливки, самое первое, начальное, лучшее, т.е. угощаю гостя «самым лучшим, что есть в моем стаде». На большое плоское блюдо в центр ставится подготовленная голова, с обеих сторон обложенная ребрами с мякотью. На лбу делают треугольный надрез. Гость, которому подавали её, надевал шапку, в левую руку брал голову, снимал шкуру с треугольника и дарил её бурханам, если это было в помещении. Если действо происходило вне помещения – бросал к небу. Затем гость отрезал кусочки с правой щеки, с правого уха и от языка – все это преподносится хозяину огня с тем значением, чтобы зубы были наши крепки, уши чутки, язык остер.

Отведав угощение, гость просит хозяина дома или родственника с его стороны, только мужского пола, чтобы тот разделил **тоолэй** вдоль. Далее хозяин извлекает из носовой полости кость – (носовой хрящ), после чего возвращается гостю, и он угощает близсидящих.

Традиционное блюдо – буза, известно в России под названием позы. Искусство приготовления буузы всегда высоко ценилось у бурят и является предметом законной гордости народа.

**Блюда из молока**

Целебные свойства молока: в молоке содержится лактоза, необходимая для работы сердца, печени, почек. Основной белок молока – казеин содержит аминокислоту метионин, также полезную для почек и печени. В молоке содержатся витамин А для роста, а также для сохранения зрения. Витамин В1 необходим для усвоения сахара. Кальций необходим для формирования скелета, а для пожилых людей для профилактики остеопороза. Лактоза помогает лучше усваивать кальций.

В кисломолочных продуктах содержится уксусная и молочная кислота, антибиотики, что подавляют гнилостные процессы в кишечнике, улучшают пищеварение. Аскорбиновая кислота нормализует обмен веществ. Кисломолочные продукты незаменимое средство для укрепления здоровья и борьбы с преждевременным старением

Молочные продукты в бурятской кухне употребляют в разных видах. Пища из молока на протяжении всей жизни сопутствовала человеку. Молоко и все молочные продукты – самый почитаемый, самый сакральный продукт. У бурят, как и у всех кочевых народов, бытует более десятка случаев ритуального использования молока.

С молочной пищей связан был обычай **сагаалха *–***«побелиться». Когда приезжал гость или просто заезжал посторонний человек, хозяева первым долгом подавали в чашке молоко или какую-либо другую молочную пищу. Гость должен был взять чашку, попробовать и отдать обратно. При отправлении в дальнюю дорогу вслед брызгали молоком, чтобы путь его был широким и чистым. Белой пищей угощали духов местности.

Очень питательное блюдо саламат (**шанаhан зоохэй)**– сметана, кипяченная на слабом огне и перемешанная с мукой грубого помола.

Буряты также готовят различные кисломолочные напитки - **тараг** и **хурэнгэ**. Они отлично утоляют жажду.

**Тарасун**— алкогольный напиток, получаемый путём перегонки кисломолочного продукта.

Сушеный спрессованный творог ***хурууд***используют как хлеб.

Кобылье молоко не находило широкого употребления среди бурят. Только некоторые приготовляли из него **кумыс (сэгээ)*.***

**Сэгээ *(***кумыс) – кумыс известен кочевым народам с глубокой древности. Первыми готовить кумыс научились кочевые народы казахских и монгольских степей в энеолите. Также кумыс был известен и таким кочевым народам, как казахи, киргизы, башкиры, он стал их национальным напитком.

Поистине живительным, обновляющим является для многих больных лечебное действие кумыса.

Кумыс – это вкусный молочный напиток. Как известно, он приготовляется путем сбраживания кобыльего молока. Брожение происходит под влиянием закваски, содержащей молочнокислые кумысные дрожжи.

Кумыс укрепляет организм, особенно туберкулезных больных, и тем самым дополняет лечебный эффект терапии.

**Хурууд (домашний сыр)** - натуральный сыр. Готовится следующим способом. Свежее цельное молоко в эмалированной посуде ставится в прохладное место. Через двое - трое суток оно обычно сквашивается, а на поверхности застаивается густая сметана. Сметана снимается, а из простокваши приготовляется домашний сыр, вкусный и питательный консервированный продукт.

Простокваша на медленном огне кипятится в продолжение пяти минут. Получившаяся творожная масса процеживается, затем раскладывается лепешками, прессуется с помощью деревянных дощечек и выставляется для сушки.

**Айраг или хурэнгэ** - замечательный диетический напиток, при пониженной кислотности желудка утоляет жажду в жаркое время года. Для его приготовления применяется ээдэмэг (пахта) или свежее молоко. В пахту, которая налита в специальную деревянную посуду, добавляется закваска,

т. е. хурэнгэ прежнего употребления. Затем посуду закрывают крышкой и оставляют на 3-4 суток, чтобы произошло брожение. При этом необходимо регулярно помешивать деревянной мешалкой молочную массу. Когда на ее поверхности начнут выступать и лопаться мелкие пузырьки — считайте, что айраг созрел и готов к употреблению. Айраг пьют, добавляя, по желанию, сметану, сливки и сахар. По мере употребления в хурэнгэ добавляют в небольших количествах молоко или ээдэмэг, затем взбалтывают его деревянной сбивалкой, чтобы оно длительное время сохраняло свои свойства и не слишком закисало.

**Растения**, которые употребляют в пищу буряты - коренья дикой сараны и дикой гречихи, корни солодки, ревеня, листья щавеля, дикий лук. **Сарана** или по-другому царские кудри растет в лесах, среди кустарников, на лесных полянах и лугах. Чаще всего встречается в Иркутской области в Балаганском, Усть – Кутском и Аларском районах. Цветет со второй половины июня – в июле. Свежие луковицы съедобны в сыром и вареном виде.

**Гречиха**разводится на полях, встречается в Братском, Зиминском, Заларинском, Аларском, Черемховском и Иркутском районах. Из плодов гречихи делают гречневую муку. Гречневая мука является хорошим диетическим средством.

В старину пекли прекрасные лепёшки из муки, приготовленной из кореньев диких растений. С середины 17 в. широко распространилось употребление хлеба на дрожжевой опаре – ржаного и пшеничного. Рожь и пшеницу сеяли понемногу, эти культуры были известны до прихода русских.

**Щавель**встречается в центральных и южных районах Иркутской области. Из травы, листьев и корней получают сок.

**Напитки:**

**Ногоон сай (зеленый чай)**. У нас пьют чай не иначе, как с молоком – и в зимнюю стужу, и в летний зной. Недаром говорится: «Чай с молоком – для друга!» Подобно братьям монголам и калмыкам, буряты пьют зелёный плиточный чай, который заправляют топлёным молоком. В чай добавляют соль, масло или сало. Каждому новому гостю хозяйка должна была сварить свежий чай и подать к нему угощение. Зеленый чай оказывает на организм человека благотворное действие. Он содержит от 12 до 18,6 процента кофеина. На 3 л воды – 200 г зеленого чая, 1,5-2 л молока.

**Улаажаргын сай (Иван-чай с молоком)**. Буряты с незапамятных времен пили вяленый иван-чай, полезный для здоровья. Листья собирали глубокой осенью, когда листья Иван-чая, пожухнув, сворачивались в трубочки. Чай варят в котлах, в кипящую воду вводят чай, когда он вскипит, вливают молоко и дают вскипеть, после чего чай настаивают 10-15 минут и пьют горячим, холодным. Чай получается с неповторимым ароматом леса и кипяченого молока или сливок. К чаю подают шаньги, блинчики. На 1 л чая 20-30 г иван-чая, 300-400 мл молока.

**Мучные изделия**

**Бурятские шаньги**. Замешивают дрожжевое тесто на кислом молоке, дают ему подняться. Созревшее тесто разделывают на крупные лепешки толщиной примерно 2 см. Смазывают их сверху густой сметаной, делают надрезы и помещают на противнях в жарочный шкаф. Готовность определяют по золотистой корочке и запаху горячего хлеба.

**Тогооной бэлины (блинчики по-бурятски)**. Замешивают жидкое тесто на молоке с добавлением гашеной соды, соли и пшеничной муки. Можно добавить яйца. Блинчики пекут на раскаленных чугунных котлах, смазывая их жиром. Котлы устанавливают на таганчиках (гуламта) на открытом огне. Подают к блинам горячее топленое масло или прокипяченную сметану. На 10 человек – 1 л молока, 300-400 г муки, ½ чайной ложки соды, соли по вкусу и 5-6 яиц.

**Анализ и получение результатов**

**Анкетирование:** Отношение обучающихся к бурятской кухне.

В ходе анкетирования обучающимся были заданы следующие вопросы:

1. Назовите блюда бурятской кухни.
2. Какому блюду отдаете предпочтение?
3. Соблюдаете ли вы в своем питании традиции бурятской кухни?
4. Считаете ли вы полезными блюда бурятской кухни?

Отвечая на первый вопрос, все опрошенные назвали позы (100%), следующим – бухлёр (60%), саламат (32%).

Рассматривая второй вопрос, большинство обучающихся отдало предпочтение позам (98%). Обобщая ответы на первые два вопроса, можно утверждать, что позы являются символом бурятской национальной кухни.

В нашем техникуме в дни Сагаалгана (Новый год) проводится конкурс на лучший праздничный стол, когда каждая группа представляет по три бурятских блюда и жюри оценивает оформление стола и качество блюд..

По результатам третьего вопроса 73 % обучающих соблюдают традиции бурятской кухни, так как во многих семьях есть представители старшего поколения, которые не только соблюдают традиции, но и прививают их младшему поколению.

Делая выводы по четвертому вопросу мы выяснили, что 92 % опрошенных согласны с тем, что блюда бурятской кухни полезны для здоровья.

**Анализ данных, полученных в ходе эксперимента.** Мы выяснили, что изучив особенности национальной кухни народов, можно более глубоко познакомиться с их обычаями, культурными ценностями .

**Заключение**

У бурят много обычаев и обрядов, пословиц и поговорок, связанных с традициями рационального питания взрослых и детей. По сути, система питания, имеющая многовековые традиции, сохранилась до настоящего времени. Выяснили, что рецепты приготовления не изменились в течение многих веков. В настоящее время эти рецепты знают и используют в каждой семье нашего села, района, округа независимо от национальности. Наши предки были прекрасно осведомлены о полезных свойствах говядины, баранины, конины. А научными методами это было доказано только в 20 веке. Необходимо отметить, что питание бурят основывается на использовании экологически чистой продукции. При выращивании животных не используются ни гормоны, ни антибиотики, ни стимуляторы роста. Домашние животные пасутся на зелёных лугах, пьют родниковую воду и естественным путём набирают вес. Каждый народ, бережно отбирая из своих традиций и обычаев ценное, переходящее из поколений в поколение, дорожит своей национальной кухней.

На этом наша работа не заканчивается. Ведь мы изучили только основные национальные блюда. А ведь, сколько еще не изученных осталось. Каждый поселок имеет свои особенности. Мы с интересом будем продолжать начатую работу.