**Питание как элемент познания местной культуры**

**Е. Мартынова**, студентка группы ПК-18,Повар, кондитер

ГБПОУ «ГЭТ»

**Актуальность данного исследования *-***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.

**Проблема исследования**:

Влияние питания на познание местной культуры

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

**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.

Современные формы общественной жизни и производства, предполагающие овладение методами усвоения знаний, способствуют развитию способностей к самодобыванию знаний, к проектированию собственной жизнедеятельности. А силы для познаний человек берет конечно из продуктов питания. В течении своей жизни он потребляет количество пищи, примерно в 1400 раз превышающее вес его тела. Около 70 химических элементов в различных сочетаниях требуется нашему организму для завершения своего развития. Этот материал дает нам пища. Она должна содержать все необходимые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, органические кислоты, витамины и. т. д. Мы должны уметь правильно готовить и потреблять эту пищу.

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.

**1.Исследование проекта**

Для эксперимента используем блюда бурятской национальной кухни

**Блюда из мяса.** Мясо составляли 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 близ сидящих.

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

**Блюда из молока.** 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 х**урууд**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 упитывает и укрепляет организм туберкулезных больных и тем дополняет лечебный эффект терапии.

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.

**Растения**. 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**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.** У нас пьют чай не иначе, как с молоком – и в зимнюю стужу, и в летний зной. Недаром говорится: «Чай с молоком – для друга!»

**2.Анализ данных, полученных в ходе эксперимента**

Мы выяснили, что изучив особенности национальной кухни народов, можно более глубоко познакомиться с их обычаями, культурными ценностями.

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. Знатоки и ценители национальной кухни знают её целебные свойства. Каждый народ, бережно отбирая из своих традиций и обычаев ценное и непреходящее, дорожит и своей национальной кухней.

На этом наша работа не заканчивается. Ведь мы изучили только основные национальные блюда. А ведь сколько еще не изученных осталось.

**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? (Приложение

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 нашей 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.(Приложение )

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