Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ладомировская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

**Творческая работа**

**«В старину едали деды»**

Работу выполнили ученицы 8 класса:

Иванова Александра,

Олейник Дарья

Руководитель: Павленко Алевтина Ивановна

Ладомировка 2019 год

1. Введение
2. Актуальность
3. [Цель и задачи](https://www.tvorcheskie-proekty.ru/cel-proekta)
4. Методы исследования.
5. Основание проекта
6. Историческая справка по проблеме проекта
7. Технологическая часть
8. Практическая часть
9. [Заключение](https://www.tvorcheskie-proekty.ru/zakluchenie)
10. Литература
11. Приложение

**Введение**

Широка и просторна земля русская. Это наша Россия-матушка. В ней испокон веков жили и живут наши деды, прадеды. Здесь родились мы, говорим на родном языке, вскормлены русским хлебом.

Мы – русские, едины по языку, культуре и быту, потому что частью культуры каждого народа является кухня. Русская кухня - часть нашей культуры, нашей истории.

Она во все времена широко славилась во всем мире. Блюда её отличались широким разнообразием. Если бы человек решил их все попробовать, то на это не хватило бы целой жизни. А славится наша кухня многочисленным ассортиментом.

В меню существуют разные блюда: простонародные и изящные, благородные. А мир простой русской кухни сохранился и продолжает существовать во всём своём старинном укладе.

**Актуальность** данной работы заключается в сохранении материальной культуры и традиций питания русского народа.

В наше время заметно, как рвутся нити, которые связывали нас с традиционной кухней наших прадедов. Ведь кухня, зародившаяся в глубокой древности, соединяла человека с его родом, давала заряд бодрости.

И сегодня, чтобы не потерять то, что делали наши предки, надо обратиться, в первую очередь, к освоению глубин нашей отечественной кухни. Но как это сделать, когда много уже забыто и утрачено? Я думаю, что необходимо изучить литературу, интернет-ресурсы, и, конечно же, встретиться со старожилами села.

Каждое поселение обладает индивидуальным лицом, отличается особенностями своей кухни.

Мы торопимся жить, нам некогда остановиться и запечатлеть неповторимые мгновения. А наши прадедушки уходят в мир иной, унося с собой историю.

**Проблема исследования**: современным обществом незаслуженно забыты русские национальные традиции и кулинарные рецепты наших предков.

Сегодня мы обращаемся в прошлое, в традиции и обычаи, для того чтобы кушанья прадедов были у нас на столе.

[**Цель творческого проекта**](https://www.tvorcheskie-proekty.ru/cel-proekta): возрождение народных традиций нашей местности.

[**Задачи творческого проекта**](https://www.tvorcheskie-proekty.ru/zadachi-proekta)**:**

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Познакомить учащихся с традициями русской национальной кухни.
3. Приобщить к здоровому питанию, полезным продуктам.
4. Познакомить детей с жизнью и бытом нашего села.
5. Встретиться со старожилами.

**Методы исследования.**

Встречи и беседы с жителями нашего села, запись воспоминаний, анализ, работа с исторической литературой.

**Основание проекта.**

Правильное питание – залог человеческого здоровья, но не все это правильно понимают и принимают всерьёз сегодня. А ведь о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, где бы он ни работал, в какой стране не жил.

Правильное питание - это выбор продуктов, которые напрямую влияют на наше здоровье, они дают нашему организму энергию и полезные вещества, выводят шлаки и токсины, продлевают молодость и сохраняют наше здоровье.

Отношение наших предков к еде заслуживает особого внимания.

50 лет тому назад, когда жили наши бабушки в молодости, они питались тем, что сами вырастили. Нас эта тема заинтересовала, и мы решили больше узнать, как питались в старину. Для этого мы встретились с жителями села, которые с удовольствием рассказали нам о своём рационе питания, ответили на наши вопросы, угостили своими изысканными блюдами.

**Историческая справка по проблеме проекта.**

Наша русская старина вся пронизана добром, уютом и теплом, а это очень важно в наши дни. Хлеб да соль зовут к миру и покою домашнего очага. И не уходит всё старое, доброе, что велось и копилось веками, что творили наши бабушки и прабабушки в своё время.

И сегодня у нас в селе можно отведать кислых щей, сваренных в русской печи, на Масленицу угоститься блинами, отведать русского кваса, с удовольствием съесть кашу из тыквы и капусту по старинному рецепту.

Из всего что росло, бегало и порхало, наши предки умело готовили нечто необыкновенное, питательное.

В «Книге русской опытной хозяйки», изданной полтора века назад, сказано: «Не порицая ни немецкой, ни французской кухни, мы думаем, что нам во всех отношениях здоровее и полезнее всё наше родное, русское, то, к чему мы привыкли, что извлечено опытом, передано от отцов к детям. Ведь это определяется местностью нашего бытия, климатом и образом жизни. Вкусное, аппетитное и полезное укрепляет человека не только как хлеб насущный, но и как лекарство, как лучшее средство укрепления здоровья.

В каждом доме должна быть кулинария Отечества, кулинария родного края, кулинария своего рода и своей семьи».

**Технологическая часть проекта**

**Первые блюда.**

Распространённым первым блюдом у нас в селе был «капустник». Варился он по-особому рецепту. Не каждая хозяйка могла его сварить правильно. В «капустник» клали картофель, капусту, лук, мясо, добавляли сало для навара. (**Приложение №1)**

Ранней весной бабушки, как витамины, использовали крапиву, щавель. В нашей семье, рассказывала Пономаренко Мария Ивановна, делали крапивный и щавелевый борщ.

Для борща брали молодые растения крапивы или щавеля. Сначала крапиву предварительно ошпаривали кипятком, чтобы ушла горечь. В воде отваривали картофель, а затем добавляли зелень, и обязательно крошенное варёное яйцо в конце варки.

Вряд ли в какой-либо другой национальной кухне мира есть такой богатый ассортимент супов. Русские люди полюбили их за прекрасные вкусовые качества и калорийность. В старину в крестьянских семьях обед зачастую состоял только из супа с хлебом. Его ели и на завтрак, и на ужин.

Суп с «рванцямы». Суп с лапшою и, конечно же, наш незаменимый «кулиш», его предпочитали есть, потому что он был насыщен «шкварками», чуть густоват. Густоту давало пшено.

Суп с «рванцямы» варился из картошки. Месили тесто не очень круто, затем просто рвали на кусочки и добавляли в варево, в конце – «зажарка».

Суп с лапшою. Варился суп из картошки, к которому добавляли лапшу. Тесто месили круто, затем его раскатывали, как блин, пересыпали мукой и мелко нарезали. Поджаривали на хорошо нагретой сковородке, чтоб хорошо подрумянить, затем засыпали в кастрюлю или чугун, добавляли зажарку.

А ещё любимым блюдом у нас в деревне была юшка. У неё очень простой рецепт**. (Приложение №2)**

**Вторые блюда**

Из рассказа Зорченко Зинаиды Григорьевны мы узнали, когда резали поросёнка, ничего не выбрасывалось, всё шло в дело даже требуха (кишки, желудок). Женщины кишки промывали очень тщательно, меняя много раз воду, затем протирали солью и опять водой**.**

«Кэндюх»– традиционное блюдо деревенской кухни. Это вычищенный свиной желудок, начиненный мелко резаным мясом и салом.

«Душени кышкы» (толстые) – они начинялись «вышкваркамы» с пшеном. Пеклись они в русской печке в чугунке. А узенькие наполнялись мясом с салом, а начиняли их через вишнёвый прутик, который делали колечком, и так работа ладилась.

Из головы делали холодец. Голову разрубали на мелкие кусочки, клали в большой чугун и ставили в печь. Голова варилась 2-3 часа, потом её вынимали, кости отделяли от мяса, мясо разрывали, делали мельче, раскладывали в миски и заливали содержимым чугуна, добавляли специи: лук, перец, лавровый лист. Ставили холодец в прохладное место, где он застывал.

Из рассказа Оришкевич Надежды Михайловны мы узнали, что важное место в рационе питания у нас в деревне занимала «затирка». Еще в давние времена «затирка» была очень популярным блюдом, и лучшие рецепты её сохранились до наших дней. Делали ее из муки и молока. Она подавалась в будни, в праздники, была обрядовым блюдом, ни один двор без неё не обходился. (**Приложение №3)**

**Третьи блюда.**

Так как в каждом дворе была корова, от мала до велика все пили молоко. Молоко пили утром и вечером.

Ведь молоко содержит полноценные белки и большое количество необходимых витаминов, минералов и микроэлементов. Мы очень любили тюрю. (**Приложение №4)**

Большим уважением в деревенской кухне пользуются различные напитки. Особое почетное место занимает квас, который способен прекрасно утолить жажду в самый жаркий день. В доме он не переводился. Оставшийся хлеб не выбрасывали, прибирали. Чёрные куски хлеба клали в банку, добавляли дрожжей и ставили в тёплое место, через 2-3 дня квас готов.

А также фруктовые и молочные кисели. Звар в нашей деревне был особым напитком. Его варили только из лесных сухофруктов. В рацион входили дикие яблоки, груши, тёрн, глёд, шиповник. Сахар делали сами из сахарной свеклы. Её варили, а потов эту воду добавляли в звар.

Любили наши земляки пить чай, заваренный зверобоем, мятой, липой, листьями, земляники, вишни. Какой был аромат чая? Не описать словами, особенно, если заварен смесью трав. Особый чай получался, когда его заваривали на костре.

Мочёные яблоки были обязательно в каждой семье. Из рассказа жительницы нашего села Зорченко Зинаиды Григорьевны мы узнали, что в основном у нас мочили яблоки «антоновка» и «раечки» - маленькие красненькие яблочки. Их аккуратно срывали, давали немножко улежаться, а потом только мочили. Перекладывали яблоки ржаной соломой. Солому брали только свежую, чтобы не испортить вкус, перед тем как укладывать яблоки, её обдавали кипятком, потом просушивали. Этим способом наши бабушки делали дезинфекцию,

Ещё перекладывали мочёные яблоки мелко шинкованной капустой, обычно использовали средние сорта. Часто наши хозяйки добавляли калину, богатую витамином С. Зимой ели с удовольствием и яблоки, и капусту.

Большое значение для моченых яблок было качество бочки. Лучшей для мочения яблок считалась дубовая бочка. Предварительно её вымачивали, то есть летом заполняли водой, так она долгое время замокала, мыли бочку горячей водой, а потом ещё обдавали крутым кипятком с ежевичными ветками, только после этих процедур просушивали её. Яблоки плотно укладывали ярусами в бочку, заливая приготовленным рассолом.

Сверху хорошо накрывали соломой, клали деревянные кружки, гнит (это хорошо вымытый камень). **(Приложение №5)**

Стали мы забывать, что в доме главная была печь. На улице мороз, ветер воет в трубе, а на печи тепло и уютно. Ведь русская печь существует около четырех тысячелетий. Причина её долговечности –универсальность. Русская печь отапливала жильё, в ней готовили пищу, выпекали хлеб, сушили продукты и одежду, в ней даже люди мылись.

А какие вкусные в ней пеклись «пышки душини с мёдом». **(Приложение №6)**

**Практическая часть. Опрос среди учащихся.**

Творческая работа посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме. Мы решили провести опрос и узнать, что же ребята знают о русской кухне. Опрос был проведён среди учащихся 5-10 классов.

1. Перечислите блюда нашей местной старинной кухни.

2. Как вы считаете, кухня наших бабушек полезная? (да - нет)

3. Какое русское блюдо вы чаще всего едите дома?

4. Какое блюдо вам больше всего нравится?

5. Какие блюда вы употребляйте за обедом?

В опросе участвовало 30 человек.

В результате проведённого опроса было выяснено, что все опрошенные (100%) знают блюда нашей кухни, но только самые распространенные (щи, окрошка, блины). Выяснилось, что все учащиеся правильно понимают значимость и полезность еды.

[**Заключение творческого проекта**](https://www.tvorcheskie-proekty.ru/zakluchenie)

Правильное питание - это, прежде всего, залог здоровья и счастья каждого человека.

Великолепна, проста и рациональна наша русская кухня. В последнее время на нашем столе появляются блюда из зарубежной кухни. А это приводит к тому, что мы начинаем забывать о родной русской кухне. Забываются многие старинные рецепты, национальные традиции и способы приготовления блюд нашей русской кухни.

Работая над творческим проектом, мы узнали много нового. Оказывается, что пища, которой питались наши деды и прадеды полезна, разнообразна и питательна. У русской кухни очень интересная история и большое разнообразие прекрасных, вкусных блюд.

В результате проведённой работы, мы попытались понять, сохранить и применить в жизни опыт наших бабушек. Немало воды утекло с того далекого времени. Теряем мы много ценного и полезного. Но многие традиции и обряды возрождается из небытия. Растет интерес к народной культуре и быту. Хочется надеяться, что это не временное увлечение, а серьезное желание восстановить прерванную связь времен. Когда-то они заложили правильную, рациональную систему питания, которая обеспечивала человека здоровьем, силой, энергией, бодростью на долгие годы.

Русская кухня сегодня уже не такая как была раньше. Жизнь меняется, меняется её ритм, он накладывает свой отпечаток на наш образ жизни. Мы едим второпях, «на ходу», всухомятку, а это может привести к беде.

Говорят, если в селе исчезают народные традиции, умирает село. Но к большому счастью в нашем селе ещё достаточно любителей и ценителей народной кухни. Для исследования – это огромное поле деятельности, ведь для нас молодых, главное не потерять связь с традициями и обычаями наших отцов и дедов, питающими душу человека.

Наша гипотеза подтвердилась. Узнавая больше о русской кухне нашего села, мы понимаем, что нам тоже есть чем гордиться, что современным обществом незаслуженно были забыты русские национальные традиции и кулинарные рецепты предков, что наша кухня очень полезна.

Мы только чуть-чуть прикоснулись к огромному пласту родной деревенской кухни. А сколько ещё нам надо успеть узнать, записать, чтобы это всё передать потомкам?!

**Литература:**

1. Калинкина К.А. «Русская кухня», Ульяновск: Дом печати, 1992.

2. Е.М.Величко, Н.И. Ковалев «Русская народная кухня», 1992 г.

3. С.И. Шишлакова-Гнездилова «Молодой хозяйке» (Кулинарный справочник), изд. «Советская Кубань», 1990 г.

4. <http://www.newmax.ru>

5. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. - СПб.:«Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.

**Приложение №1**

**Капустник.** Варили мясо, когда оно уже отпадало от костей, его вынимали и очень мелко нарезали, а туда засыпали пшено, на тёрку мелко тёрли капусту. Картошка варилась отдельно, её толкли, когда пшено и капуста сварились, добавляли картошку и мясо. Лук пережаривали отдельно от морковки, в конце обязательно добавляли чеснок, он даёт неповторимый вкус. В конце уже заливали томат, чтобы «капустник» имел более насыщенный цвет, добавляли красного бурячка. (Зорченко З.Г.)

**Приложение №2**

Юшка. Варили сначала картошку, делали зажарку, добавляли зелень и обязательно взбивали яйцо и добавляли к картошке.

**Приложение №3**

Затирка. Просеяв муку, начинаем затирать в маленькие комочки, быстрыми движениями руки.

Затерев муку просеваем на сито.



Высыпаем на сковородку и поджариваем на небольшом огне, чтобы затирка подрумянилась.

 

 

**Приложение №4**

**Рецепт тюри.**

В миску крошили хлеб и заливали молоком, а иногда просто водой и добавляли немножко сахара.

**Приложение №5**

**Рецепт мочёных яблок**. На 10 литровое ведро воды 200 г соли и 400 г сахара. За мочёными яблоками необходим особый уход. Каждую неделю надо мыть кружки, чтобы не было плесени и снимать лену. Яблоки готовы через 1,5-2 месяца.

**Приложение №6**

**Душыни пышкы**.

 

Тесто делали на опаре. Месили тесто не круто, в виде колбаски, нарезали треугольниками. Обязательно пекли в чугуне. Прежде чем уложить, надо было обмакнуть в подсолнечное масло, чтобы они не слипались. Затем ставили в печь и чугун постоянно поворачивали, чтобы пышки запеклись со всех сторон.