

«Эчпочмак или хуплу?» - удивительная кухня народов Поволжья

Выполнили: ученики 5 я класса
Научный руководитель: Григорьев Александр Владимирович
учитель истории «СОШ № 45»

Введение

Актуальность проекта:

2018 год – год объединения национальностей и народов России, а на территории нашей республики проживает **более 100 этносов**

Проблема:

На сегодняшний день можно сказать, что утрачивается этническая идентичность, которая формируется при помощи различных культурных традиций (в т.ч. при помощи особенностей национальной кухни)

Введение

Цель:

изучение культуры через кухню титульной нации республики, а также этносов, которые проживают на территории республики

Введение

Задачи:

- 1-определить национальный состав Чувашской Республики
- 2-найти информацию о различных традициях нескольких этносов (преимущественно соседних), проживающих на территории республики
- 3-провести анализ кухни народов Поволжья, которые проживают на территории Чувашии
- 4-сделать выборку рецептов наиболее популярных блюд
- 5-приготовить выбранные блюда по рецептам
- 6-провести защиту проекта

Введение

Объект:

Национальная кухня различных народов
Поволжья

Предмет:

Особенности (сходства и различия)
национальной кухни различных этносов,
проживающих на территории Чувашии

Введение

Этапы проведения проекта:

1-подготовительный

Разделение учеников 5Я по группам, получение групповых заданий

2-исследовательский

Создание каждой группой презентации + доклада по своему заданию, защита в классе

3-Творческий

Создание блюда по отобранному рецепту

4-Защита проекта

Сроки выполнения: май 2018 г.

Ожидаемые результаты проекта: заинтересовать учеников СОШ №45 кухнями народов Поволжья

Этничный состав Чувашской Республики

Среднее Поволжье - многонациональный район России. В Приволжском федеральном округе проживает многонациональное население – 21,3% от общего числа граждан Российской Федерации. Сегодня же в Чувашии проживают представители 128 национальностей и восьми этнических групп. В республике действуют 28 национально-культурных объединений, отметил министр культуры, которые представляют 16 национальностей: чувашей, русских, татар, башкир, белорусов, мордву, марийцев, евреев, немцев, азербайджанцев, армян, узбеков, грузин и таджиков.

Национальность	Численность (чел.)	% от общего
Чуваши	889 268	67,69%
Русские	348 515	26,93%
Татары	36 379	2,77%
Мордва	15 993	1,1%
Украинцы	6 422	0,39%
Марийцы	3 542	0,30%

Чувашская кухня.

В Чувашии предпочитают употреблять мясные блюда, преимущественно из баранины или свинины, которые готовят с овощами, а наибольшей популярностью пользуется картофель. Самое известное национальное чувашское блюдо из мяса — шартан. Часто в меню бывают и рыбные блюда, такие как рыбный пирог, пельмени. Пользуется спросом и рыба в молоке. Местные жители любят побаловать себя и мучными изделиями, в первую очередь это ватрушки с картофелем, пуремеч — разновидность ватрушки с творогом, хуплу — дрожжевой пирог с картофельно-мясной начинкой.

Хуплу.

Это чувашское блюдо представляет собой дрожжевой пирог с начинкой из картофеля, свинины и лука.

Хуплу: рецепт приготовления

Ингредиенты: 410 г муки, 15 г сахара, 15 г дрожжей, 2 яйца, 400 г свинины, 200 г картофеля, 100 г репчатого лука, соль, перец.



Приготовление: Сделайте дрожжевое тесто. Затем кладите начинку слоями: мелко нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный репчатый лук, мелко нарезанную свинину. Хорошо заправьте продукты солью и перцем. Сформируйте форму полумесяца. Выпекайте до готовности при температуре 180 °С в духовке.

Русская кухня.

В питании русских людей большую роль играют пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, блины, оладьи. Многие из этих изделий издавна стали традиционными для праздничных столов: курники - на свадьбах; пироги, блины - на масленицу; „жаворонки" из теста - в весенние праздники.

Пожалуй, ни в одной кухне мира нет такого разнообразия супов: щи, рассольник, калья, уха, ботвинья, окрошка, борщ, свекольник, холодник, кулеш, солянка.

Окрошка на квасе.

Окрошка— русское национальное блюдо, холодный суп, представляющий собой салат, залитый квасом, реже другим наполнителем.

Окрошка на квасе : рецепт приготовления

Продукты

Квас (не сладкий) - 2,5 л

Картофель средний - 5 шт.

Яйцо - 4 шт.

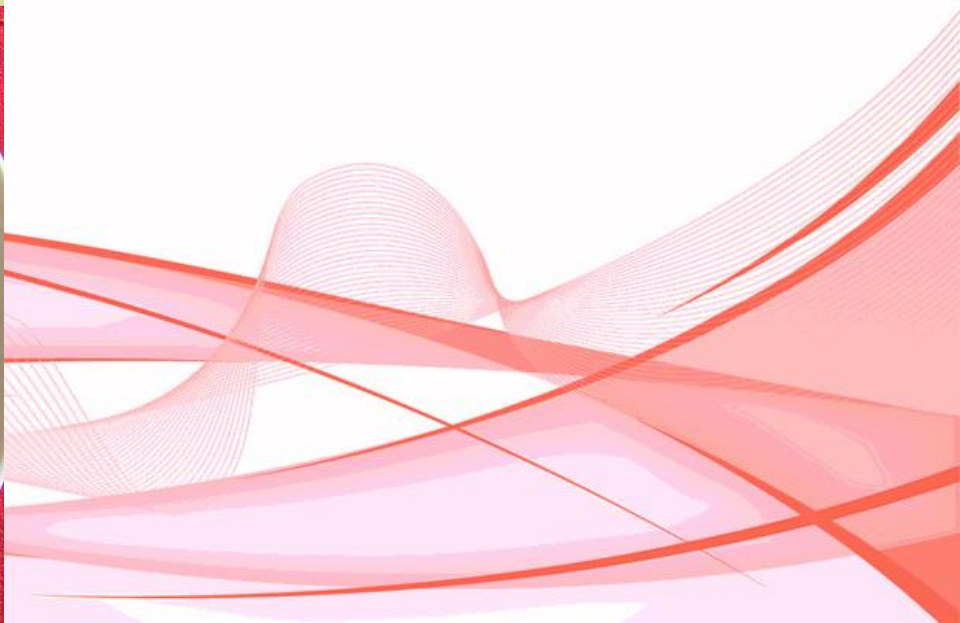
Огурцы средние - 2 шт.

Колбаса (вареная нежирная) - 300-400 г

Редиска (по желанию) - 4-5 шт.

Зелень лука и укропа

Сметана



Татарская кухня.

Основу татарской традиционной кухни составляли супы, заправленные кусочками теста разнообразной формы (токмач, салма, чумар), а также хлеб (икмэк). Из теста пекли лепешки (кабартама), блины (коймак), перемячи, эч-почмаки, близкие по форме к русской ватрушке, шарики - баурсак и юача, служившие в прошлом в качестве лакомства, подаваемого к чаю.

Сметанник.

Татарский сметанник – это сладкий пирог с нежнейшей начинкой из сметаны и яиц. Татарский сметанник напоминает русскую ватрушку, может даже показаться, что в начинке присутствует творог. Основа у пирога дрожжевая, но делается очень просто и не отнимает много времени. Готовый сметанник получается воздушным и очень-очень вкусным, просто пальчики оближешь.

Татарский сметанник : рецепт приготовления

- Для теста:
Мука – 1 стакан
Молоко – ½ стакана
Яйцо – 1 шт
Масло сливочное – 10-15 г
Масло подсолнечное – 1 ст. ложка
Дрожжи сухие – 1 ч. Ложка
Сахар – 2 ст. ложки
Соль – 1/3 ч. Ложки
Сода негашеная – 1/3 ч. ложки
- Для начинки:
Сметана (20-30%) – 500 г
Сахарный песок – 6-7 ст. ложек
Яйца – 4 шт



, соль, дрожжи, соду. Перемешиваем, вливаем
Замешиваем и подливаем растительное масло в

Мордовская кухня.

Мордва употребляла в пищу хлеб с глубокой древности. Наиболее древним видом выпечки были различной формы небольшие лепешки из пресного теста, чаще всего сдобные. Разнообразны изделия из кислого теста с начинкой и без начинки.

Манье блины.

Мордовские национальные блюда включают в себя разные крупы и не всегда в традиционном виде. Сладкие и ароматные манье блины будут прекрасным подарком к семейному чаепитию.

Манные блины

Мордовские национальные блюда включают в себя разные крупы и не всегда в традиционном виде. Сладкие и ароматные манные блины будут прекрасным подарком к семейному чаепитию.

Компоненты:

- стакан манки;
- ложка дрожжей;
- полтора стакана муки;
- сахар в количестве трех столовых ложек;
- треть стакана воды и пол-литра для замачивания крупы;
- треть стакана растительного масла;
- три яйца;
- соль;
- топленое масло для смазывания блинов.

Треть воды используется для разведения сахара, соли и дрожжей. Этот раствор выливается в чашку с поллитрами воды. Туда же добавляются остальные компоненты, кроме яиц и масла. Получившаяся опара накрывается и устанавливается в теплое место на пять часов. По истечении этого срока необходимо добавить взбитые яйца и масло, довести тесто до однородной консистенции и выпекать на сковороде, обжаривая с каждой стороны по одной минуте. Каждый блин смазывается маслом и подается к столу со сметаной и медом.





Валдо якстере вий

Представляет собой холодную закуску и переводится, как «алая сила». Рецепт блюда элементарный. Необходимо отварную или свежую свеклу порезать на небольшие кусочки. Смешать ее с традиционным козьим творогом и полить растительным маслом. Свойства продуктов позволяют добавлять в закуску, как сахар, так и соль.



Суп из крахмальной лапши

Национальное блюдо, которое любят и малыши, и взрослые. Для его приготовления нужна крахмальная лапша и молоко. Блюдо является очень простым и экономичным. Мордовские хозяйки сами делают лапшу. Крахмал смешивают с молоком, яйцом, сахаром и солью. Получившуюся смесь надо выпечь на сковороде тонкими блинчиками. Затем их нарезают на лапшу и сушат. Для приготовления супа, надо довести молоко до кипения. В него погружается лапша, добавляются соль и сахар, все варится до полной готовности. Блюдо похоже на суп-лапшу, но с особенным вкусом.

Ингредиенты

Для лапши: крахмал картофельный 100 г, молоко 190 г, яйцо 1/5 шт., сахар, соль;
для супа: молоко 390 г, лапша готовая 125г, сахар 5 г, масло сливочное 10 г, соль.

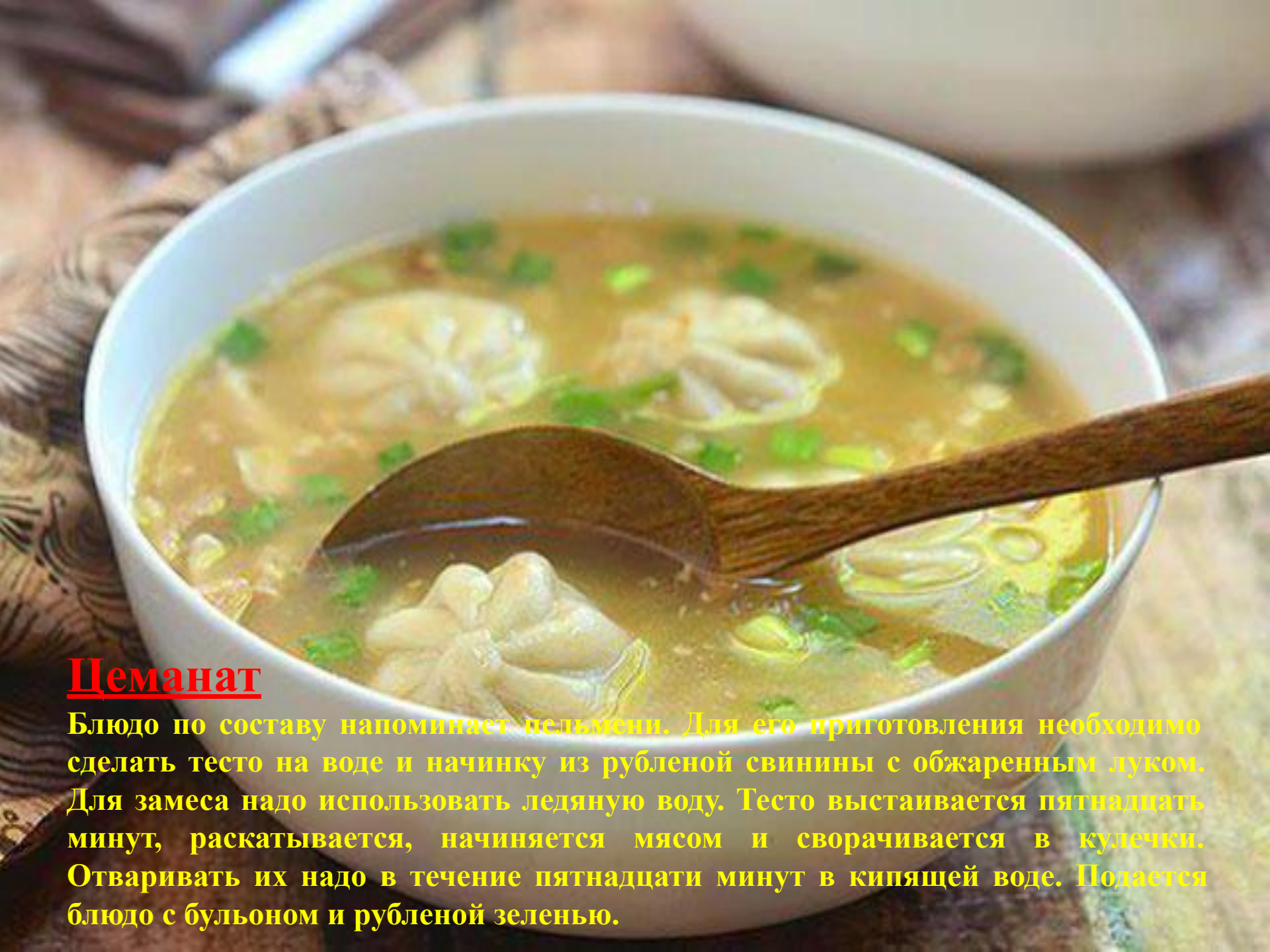
Селянка

Так называется местная солянка, которая не имеет ничего общего с привычным для всех супом. Это мясное блюдо, которое традиционно готовится в горшочках. Пикантность селянке придают овощи. Для ее приготовления надо взять мясо, печень, сердце и легкие и нарезать на кусочки. Добавить морковь и лук, немного посолить и поставить в печь. Тушеное мясо с овощами, приготовленное в глиняном горшочке – это традиционное мордовское блюдо. Оно может стать прекрасным украшением праздничного стола. Солянка по-мордовски – это не суп, а наваристое второе блюдо.

Ингредиенты

Печень 70г, сердце 100г, легкие 90г, мясо 100г, лук репчатый 30г, морковь 10г, соль





Цеманат

Блюдо по составу напоминает пельмени. Для его приготовления необходимо сделать тесто на воде и начинку из рубленой свинины с обжаренным луком. Для замеса надо использовать ледяную воду. Тесто выстаивается пятнадцать минут, раскатывается, начиняется мясом и сворачивается в кулечки. Отваривать их надо в течение пятнадцати минут в кипящей воде. Подается блюдо с бульоном и рубленой зеленью.

Овтонь лапат

Отведать блюдо с угрожающим названием «медвежья лапа» можно в любом кафе, и при этом его никто не боится. У кулинарного изыска есть своя история. В мордовском обществе мужчина считался взрослым и мог жениться только после того, как убьет медведя и принесет его лапу. Влюбленный молодой человек пошел в лес и прошел этот обряд инициации. Он принес лапу и мог жениться на своей избраннице.

На основании этой легенды появилось блюдо из перекрученной говядины, свинины и печени. Фарш готовится, как для котлет, с добавлением ржаных сухариков, напоминающих медвежьи когти. Блюдо подается со свежими овощами или гарниром.

Способ приготовления:

Свиную печень отмочить в молоке пару часов, прокрутить в мясорубке вместе со свининой. Обжарить мелкорубленный репчатый лук и чеснок и добававить в фарш. Туда же разбить 1 яйцо, добавить немного муки, соль и перец по вкусу. Разрезать батон на небольшие брусочки (это будут медвежьи когти) и взбить отдельно еще 1 яйцо... Из фарша делать крупные и плоские котлетки (в виде лап), выкладывать хлебные брусочки-когти (3-4 шт. на одну лапку), обмакивать в яйцо, обваливать в муке и обжаривать лапку с двух сторон на сливочном масле.





Груди молодушки

Традиционное свадебное блюдо, которое подавали жениху в последнюю ночь перед женитьбой. Его поедали с мольбами богу Нишке, у которого просили для невесты груди полные молока, для того, чтобы она могла выкормить по семь сыновей и дочерей. По существу, это печеные пироги с творожной начинкой. Они и сейчас занимают почетное место на свадебном столе.

Марийская кухня.

Существенной чертой марийской национальной кухни является приготовление значительного количества блюд из муки и крупы овсяной, гречневой, перловой, гороховой. Наиболее распространенные блюда марийцев - это суп с клецками из ржаного или овсяного теста (лашка), блины (мелна) - по искусству их приготовления оценивалась невеста в умении вести домашнее хозяйство, - подкогыльо, уяча, круглые пироги.

Также во многих марийских блюдах большое применение находит мед, придавая блюдам приятный вкус и лечебные свойства. Это, прежде всего, медовый напиток (муй пуро), напитки из меда, уяча, караваец, колбаски из творога и меда, брусника в меду, муян печенье

Туара.

Туара (сухие сырники по-марийски) – обязательное блюдо в праздники, во время молений и семейных обрядов. Их клали поверх каравая хлеба и поверх горки блинов на праздничном столе.

Туара : рецепт приготовления

- творог (сухой жирный) - 190г
- сметана - 20г
- яйцо - 1 шт.
- соль - 3г
- масло топленое - 3г.



... жирного прессованного творога, сметаны и
... блинчики диаметром 8–10 см, толщиной 2–3

... противень, смазывают топленным маслом

... на среднем огне. После этого сырники

Колан лашка (рыбная лапша)

Ингредиенты:

Рыба 125г, картофель 125г, лук репчатый 35г,
соль;

для лапши: мука 40г, яйцо 1/4 шт., вода 20г,
соль.

Готовят крутое пресное тесто, раскатывают в тонкую лепешку и режут лапшу. Крупную рыбу (лещ, окунь, судак, стерлядь) обрабатывают, промывают, нарезают на кругляши, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, солят и варят до готовности. Затем рыбу вынимают, а в бульон кладут очищенный картофель (целиком), нарезанный кольцами лук. За 5-7 минут до готовности картофеля опускают лапшу.

Лапша, рыба и картофель подаются отдельно.



Хуран кукли – вареники.

Проникшись темой нашего проекта, к готовке национальных блюд **стали присоединяться еще другие ребята**. Так, у нас появилась еще 1 группа чувашской кухни. У всех чувашей были в употреблении хуран кукли – вареники.

Тесто: мука пшеничная, 3—4 яйца, соль. **Начинка:** картофельное пюре с луком и сливочным маслом (возможен творог с добавлением сырого яйца)

Для подачи на стол: сметана или сливочное масло.



и вмешивать муку (если переборщили,

должно получиться достаточно крутым.

Готовить на полчас.

Каждый тонко раскатать. Далее лепим

начинку выкладываем на раскатанные кусочки

варенки в кипящей подсоленной воде на

сливочным маслом или сметаной.

Заключение

В рамках данного проекта мы попробовали изучить культуру через кухню наиболее многочисленных этносов, проживающих на территории Чувашской республики. Мы сопоставили рецепты блюд, характерных для кухни разных народов Поволжья и пришли к следующему выводу:

все кухни находятся в постоянном межкультурном «диалоге» на протяжении истории этносов. Т.е.. Мы можем увидеть схожие блюда, ингредиенты, технологии приготовления.

Если взять эпочмак или хуплу – то их ключевое развитие – форма, т.к. форма пирога связана с элементами национальной культуры, в т.ч. мифологии.

Однако на этом отличия заканчиваются

Для нас проект дал следующее:

- 1-мы заинтересовались культурой народов, проживающих на территории Чувашии
- 2-групповая работа помогла улучшить наши навыки работы в команде
- 3-мы улучшили свои навыки приготовления

Источники:

Чувашская кухня - <http://fb.ru/article>

Русская кухня – <https://www.russianfood.com>

<http://slavyanskaya-kultura.ru/kuhnja/istorija-tradicionnoi-russkoi-kuhni.html>

Татарская кухня – <http://lakomkam.ru>

Мордовская кухня – <https://misterblin.ru>

Марийская кухня – www.kedem.ru

Хуран кукли - <http://rpp.nashaucheba.ru>

«Эчпочмак или хуплу?» - удивительная кухня народов Поволжья

Выполнили: ученики 5 я класса
Научный руководитель: Григорьев Александр Владимирович
учитель истории «СОШ № 45»