

# «Кумыс-напиток здоровья»

МБОУ «СОШ №32»  
Ученица 8Г класса  
Хусаинова Индира

# Введение

---

- **Кумыс** (кымыз) – традиционный напиток кочевников-скотоводов из кобыльего молока, полученный в результате молочнокислого и спиртового брожения. Кобылиц доили для получения кумыса- молочного напитка-основы питания башкир.
- Кумыс, как и башкирский мед, является «визитной карточкой» Башкортостана- отражает его традиции и культуру народа.

## **Цели исследования:**

- лечебные свойства кумыса
- национальные традиции приготовления
- национальные обычаи применения

## **Задачи исследования:**

- Национальные традиции связанные с кумысом
- Способ приготовления
- Лечебные свойства
- Рекомендации медиков
- Развитие производства кумыса в современных условиях

## **Порядок выполнения:**

- I этап - изучение специальной литературы;
- II этап – анкетирование, оформление исследования в виде рекламного проспекта и стенда-трансформера;
- III этап – оформление пояснительной записки.

- Актуальность выбранной темы заключается в том, что проблема здоровья, применение в питании экологически чистых продуктов имеет большое значение.
- Результаты данной работы имеют практическую значимость: реклама данного продукта повысит интерес покупателей, увеличит продажу данного продукта, повысит иммунитет и снизит заболеваемость людей, складной мини-стенд будет дидактическим материалом в кабинете кулинарии.



# Национальные традиции, связанные с кумысом.

Угощение кумысом предваряло и завершало гостевую трапезу. Кумысная посуда (кадочки, чаши, ковши) украшалась тонкой резьбой. Символом расставания с краем, где прошло детство, служило выразительное прощание с кумысным сосудом.



# Производство кумыса

К кобыльему (сырому, непастерезованному) молоку добавляют закваску, содержащую молочнокислые палочки и молочные дрожжи, затем сквашивают при температуре 30 градусов в течении 8-10 часов. После образования сгустка кумыс вновь вымешивают (10-15 минут) и охлаждают до 16-18 градусов. Затем заливают в бутылки, плотно закрывают пробкой и ставят в холодильник на 2-3 суток.



# Лечебные свойства

кумыс снижает риск заболеваний, проводит профилактику:

- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- хронических гастритах;
- функциональных расстройств желчного пузыря и толстой кишки;
- хронических заболеваниях легких;
- гипертонической болезни;
- заболеваниях центральной нервной системы и органов кроветворения.

Противопоказания к кумысолечению:

- болезни желудочно-кишечного тракта в стадии обострения;
- индивидуальная непереносимость кумыса.



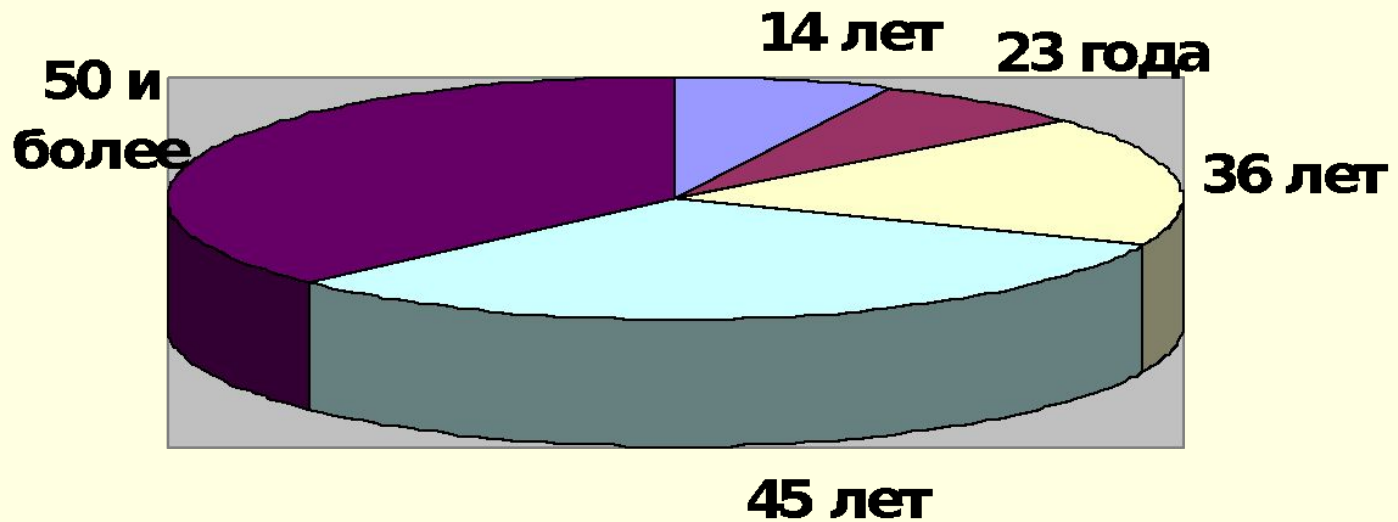
# Производство кумыса

- Производители: Бурятия, Киргизия, Казахстан, Якутия, Башкирия:
- районы: Альшеевский, Дюртюлинский, Уфимский, Белебеевский, Баймакский, Абзелиловский, Учалинский.

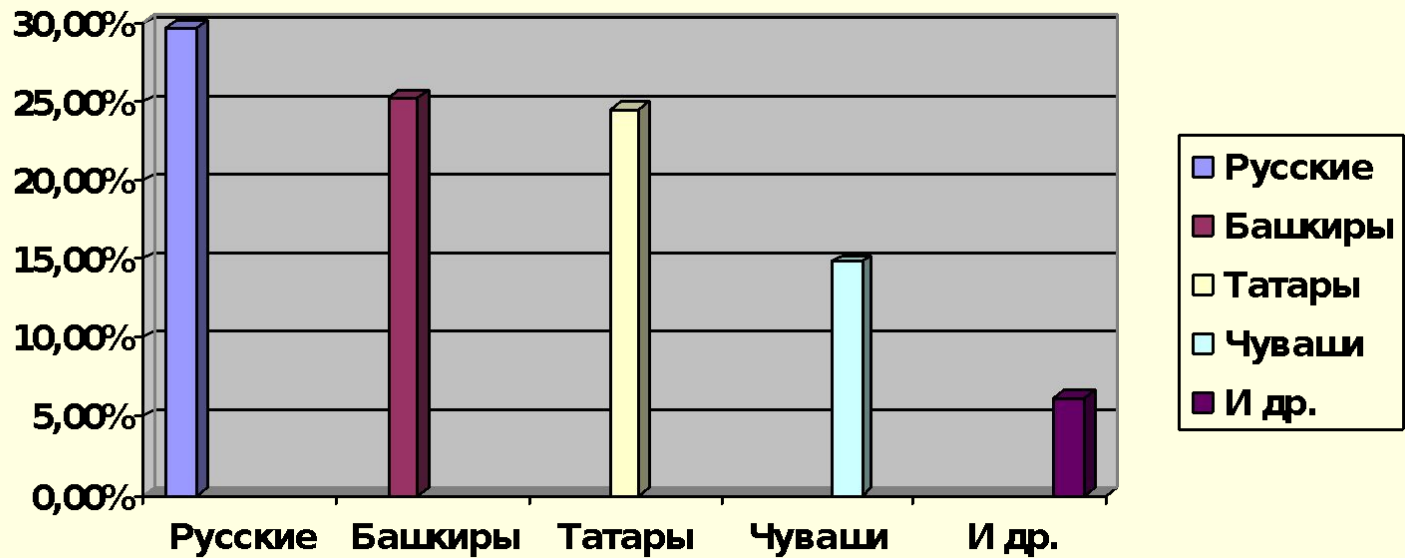




# Результаты исследования



# Результаты исследования



# Вывод

- В ходе исследования национального напитка- кумыса, было установлено, что систематическое употребление кумыса в пищу благотворно отражается на нашем здоровье, что особенно важно в нашем городе-городе химии.
- Действие лечебных свойств кумыса заменяют некоторые виды лекарств, например, антибиотики. Кумыс подходит и для профилактики болезней.
- Недаром деревнях с чистой экологией и здоровой пищей даже при больших физических нагрузках, жители очень редко болеют простудными заболеваниями.
- Актуальность выбранной темы заключается в том, что проблема здоровья, применение в питании экологически чистых продуктов имеет большое значение, это и отражено в моей работе.