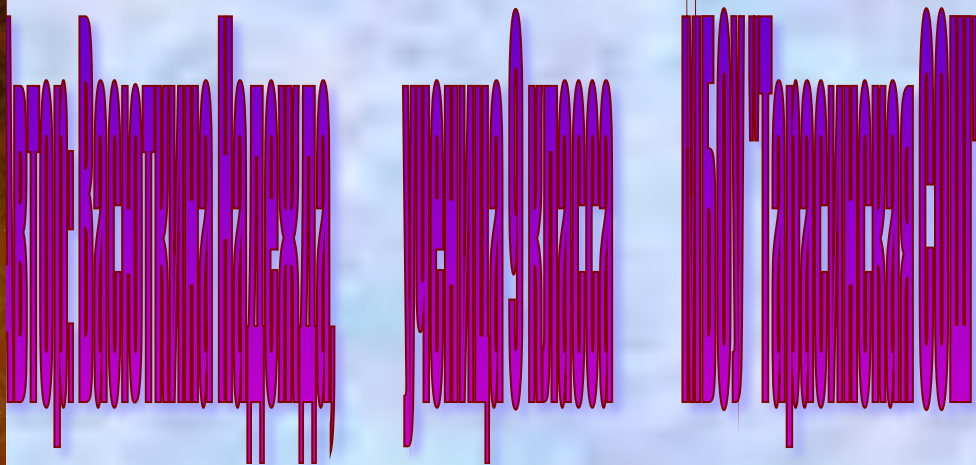


**XI районная научно – практическая конференция  
«Шаг в будущее - 2012»**

**Проект**

**Направление: Бурятская национальная кухня.**

**Тема: « Здоровая пища из молока»**



**Боханский район с.Тараса 2012 г**

**Направление:** Бурятская национальная кухня.

**Тема:** «Здоровая пища из молока»

**Основной целью** моей работы было исследовать и доказать, что бурятская национальная молочная кухня и пища из молока – это ценный, питательный, натуральный и экологически чистый продукт питания, и основа здорового образа жизни сегодня и завтра.

## **Перед собой я поставила следующие задачи:**

1. Углубить знания и понимание того, что правильное, рациональное питание национальной бурятской молочной пищей является источником нормального жизнеобеспечения и здоровья человека.
2. Изучить питательную ценность молока.
3. Узнать способы производства и хранения молока
4. Познакомиться с возможностями изготовления национальных бурятских молочных блюд из молока у старшего поколения, а также узнать много полезного, хранить и передавать традиции и обычаи, связанные со здоровой молочной пищей будущему поколению

## Актуальность проблемы.

Главные источники жизненных сил – воздух, вода, Земля со всем, что родит она – раньше были чистыми. А сейчас дары леса из-за их скудности и баснословных цен нам мало доступны, рыбы отравлены, куры заражены, овощи с нитратами и т. д. Но даже в наше сложное время многие люди, освоив здоровый образ жизни, в частности, изменив питание, уходят от болезней к здоровью. В этом хорошо может помочь опыт национальной бурятской кухни, истари отличавшейся здоровым сбалансированным питанием.

**Объект исследования:** молоко и молочные продукты

**Область исследования:** национальная бурятская пища из молока

**Исследование проводилось** на протяжении трех месяцев (январь, февраль, март), включая в себя сбор информации, встречи с людьми, знающими старинные рецепты бурятской и русской национальной кухни приготовления пищи из молока, практическое исследование в домашних условиях и на уроках технологии, изучение литературы.

**Ожидаемые результаты:** возрождение национальной бурятской молочной кухни в семьях нашего села, организация школьных обедов, полдников богатой, разнообразной белой пищей из молока, введение в предмет «Технология 6 -9 кл» в раздел «Кулинария» 2 часа (национальная бурятская молочная кухня).

**Практическая значимость** моих исследований: данная работа может использоваться на уроках технологии, на занятиях национальной культуры, в беседах по возрождению национальной кухни, в кружковой работе, рецепты молочных блюд на праздниках «Сагаалган» и «Сурхарбан

*О, бурятское гостеприимство!  
Молочной водкою, архи  
Гостей приветливо здесь потчуют,  
Мои родные земляки.  
Буряты аарсу любят очень,  
Тараг, кумыс и хурэнгэ,  
А также сыр домашний, творог,  
Сметану, сливки и ээзгэй  
И пенки любят и уураг,  
И саламат в горячем масле  
И чай зеленый с молоком,  
И шаньги золотом горящие.  
Еда вкусна, чиста, здорова  
На много лет вперед готова.*

*Шадаева О.А.*

Известно, что мыслители древности посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. В правильном питании они видели источник здоровья, силы, бодрости и красоты. Эти наблюдения не потеряли своего значения и сегодня.

Человек рождается для жизни, но и жизнь невозможна без питания. Надо помнить, что важен не только количественный, но и качественный состав пищи.



На уроках технологии мы изучали тему «Блюда из молока», как питательный и ценный продукт. Молоко мы считаем символом сытости и благополучия. Вот я решила взять эту тему и связать ее со здоровой, натуральной, экологически чистой молочной пищей из бурятской национальной кухни, которая на сегодня решает половину проблем, связанных со здоровьем.



Традиции и привычки народа складываются сотнями лет. Много в них целесообразного, исторически обусловленного, соответствующего национальным вкусам, образу жизни, климату. Кулинарные рецепты, созданные народом, не случайны, не произвольны. Нетрудно заметить, что суровые местные условия, которые требовали выносливости от человека, наложили свой отпечаток на бурятскую национальную кухню.

Но даже в наше сложное время многие люди, освоив здоровый образ жизни, в частности, изменив питание, уходят от болезней к здоровью. В этом хорошо может помочь и опыт национальной бурятской кухни, истари отличавшейся здоровым сбалансированным питанием.



**Бабушкины рецепты**



**В гостях у бабы Мони**



**Принимаем гостей**



**Бурятская шаньга**



**Молочный напиток арса**

Молоко и все молочные продукты - самый почитаемый, самый сакральный продукт. У бурят, как и у всех кочевых народов, молоко не только как пища, бытует более десятка случаев ритуального его использования. В бурятском хозяйстве основным поставщиком молока является корова, хотя изредка употребляли молоко овец, коз и кобылиц.

Молоко является одним из наиболее питательных и дешевых продуктов. По питательной ценности 1кг молока заменяет 700г телятины, 500г говядины средней упитанности, 7-8 куриных яиц, более 3кг овощей. Научно установлено, что дети до 12 лет должны употреблять в сутки 100 - 250г, а взрослые 500-800г молока или простокваши.



**Бабушка варит саламат**

Благодаря своей пищевой ценности, молоко может заменить любой продукт, но не один продукт не может заменить молоко. В молоке обнаружено более 200 полезных веществ, которые полностью усваиваются организмом человека.

Систематическое употребление молока необходимо для правильного питания. Этот продукт справедливо называют напитком здоровья.

Особенно ценны в питании кисломолочные продукты, они обладают целебными свойствами

Сохранение высококачественного молока и молочных продуктов в домашних условиях возможно только при соблюдении и выполнении элементарных правил их хранения и использования.





За чашкой чая

Будем есть саламат



Каждый народ имеет свои рецепты приготовления молочных блюд. В запасе бурятских женщин – великих мастериц – их большое количество. Но время внесло свои поправки в рецепты выработки ряда блюд. Отрадно отметить, что ряд молочных блюд переняты промышленностью и разные молочные изделия смело входят в нашу современную жизнь и пользуются спросом.

В нашей семье молочные блюда бурятской кухни занимают важное место, особенно в праздничные дни и когда приезжают гости.

Когда я вела поисковую работу и собирала материал о бурятских блюдах из молока, старые бабушки не только рассказывали рецепты приготовления блюд из молока, но и угощали домашним сыром, саламатом, вкусными оладьями со сметаной и ароматным зеленым чаем с молоком.

Январь, февраль и март – время отела. А это обилие молока. Самое первое блюдо из молока после отела – это Уураг (молозиво), урмэн (молочные пенки), тараг.

В городе Иркутске открыты кафе и рестораны с национальной бурятской кухней, где белая пицца имеет большой спрос. В городе Улан – Удэ запущена новая линия по производству молочной водки «Тарасун», экологически чистого и слабоалкогольного напитка.



Возможности использования молока и молочных продуктов в домашней кулинарии поистине неисчерпаемы. Надо чаще включать в свой рацион молочные блюда, расширять их ассортимент, и тогда вы и члены вашей семьи будете здоровы, бодры и веселы.

Я надеюсь, что собранный мною материал поможет нам не только вкусно накормить молочной пищей семью и принять гостей, но и еще вести здоровый образ жизни в наше сложное время. А также более внимательно относиться к старшему поколению, узнавать много полезного, хранить и передавать традиции и обычаи, связанные со здоровой национальной бурятской молочной пищей будущему поколению.



**за внимание**