Муниципальное образование город-курорт Анапа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 15

Краевой конкурс образовательной программы

«Разговор о правильном питании»

Номинация: детские проекты

«Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны»

***Кубанское блюдо «ШТРУМБЫ»***

Автор: **Сотничук Данил Валентинович,**

ученик 3 «Д» класса,

МАОУ СОШ № 15,

город-курорт Анапа,

ст. Гостагаевская, ул. Мира, 23,

тел. +7 (86133) 25224

Руководитель: **Тарасова Ирина Михайловна,**

учитель начальных классов,

МАОУ СОШ № 15,

город-курорт Анапа,

ст. Гостагаевская, ул. Мира, 23,

тел. +7 (86133) 25224

Анапа

2019

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ПАСПОРТ**

**ДЕТСКОГО ПРОЕКТА**

**краевого конкурса образовательной программы**

**«Разговор о правильном питании»**

|  |  |
| --- | --- |
| Название конкурсной работы | ***Кубанское блюдо «ШТРУМБЫ»*** |
| Номинация  | **Номинация детские проекты** **«Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны»**  |
| Возраст учащихся | 6-14 лет |
| Используемая часть программы | «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» |
| Цель проекта | Создать страницу кулинарной энциклопедии нашей страны **«Кубанское блюдо «Штрумбы»** |
| Задачи проекта | * формирование у детей готовности соблюдать правила рационального питания, этикета;
* развитие представления о питании казаков как составной части культуры человека;
* пробуждение интереса к истории;
* развитие навыков и умений поиска, анализа и обобщения информации из различных источников;
* развитие эффективного взаимодействия между детьми и родителями в семьях участников программы;
* развитие творческих способностей детей;
* формирование навыка приготовления пищи.
 |
| Автор проекта | **Сотничук Данил Валентинович,** ученик 3 «Д» класса, МАОУ СОШ № 15, город-курорт Анапа, ст. Гостагаевская, ул. Мира, 23, тел. +7 (86133) 25224,e-mail: school15@anapa.kubannet.ru |
| Руководитель проекта | **Тарасова Ирина Михайловна,** учитель начальных классов, МАОУ СОШ № 15, город-курорт Анапа, ст. Гостагаевская, ул. Мира, 23, раб. тел. +7 (86133) 25224, мобильный тел.: 89884743031e-mail: tar-ira@yandex.ru |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование**  |
| 1. | Титульный лист |
| 2. | Литературное описание региональных исторических и культурных характеристик питания, рецепт приготовления кубанского блюда «Штрумбы» |
| 3. | Приложение 1. Паспорт проекта |
| 4. | Приложение 2. Содержание проекта |
| 5. | Приложение 3. Список литературы |
| 6. | Приложения (фото и рисунки)  |
| 7. | Сопроводительные документы |
| 8. | CD – электронный вариант работы |

 **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. [**www.culture.ru\traditions\articles**](http://www.culture.ru\traditions\articles)
2. **ru.wikipedia.org**
3. **[www.kuban.aif.ru\dosug\aficha\100004](http://www.kuban.aif.ru\\dosug\\aficha\\100004)**

***Кубанское блюдо «ШТРУМБЫ»***

***к***

***убань*** *– Краснодарский край.*

*Кубань – казачий край!*

*Край похожий на рай!*

Земля, на которой мы живем, называется **Кубанью**. Славится она качественными продуктами питания. Кубанское молоко, колбасы, консервы спрашивают во многих городах нашей большой страны. Даже в других странах есть у нас свои покупатели. Многие продукты имеют **знак «Качество Кубань»,** а это значит, что в их полезности можно не сомневаться!

**Кубанская кухня богата разнообразными способами кулинарного приготовления овощей, фруктов и даже ягод:** вареная тыква, жареные стебли молодого чеснока, фаршированные баклажаны, запеченные яблоки, соленые (моченые) арбузы и виноград...

**Разнообразна кухня и супами.**Особенно популярны борщи, рассольники с фасолью, летом – окрошки на кефире и квасе. На второе обычно готовят блюда из жареного, запеченного или тушеного мяса, домашней птицы.

**Нельзя обойти молчанием такой важный продукт как сало** – не путать с «интеллигентским» шпиком. Наше сало не имеет ничего общего с бледным кусочком жира, именуемым шпиком, не имеющим ярко выраженного вкуса и запаха. Хорошее сало, по кубанским меркам, должно быть розоватым, обязательно - с прослойкой мяса. И – ароматным. На сало в сажке (сарае) откармливается пара поросят. Если нет возможности держать живность, придирчивая хозяйка выбирает сало на рынке – свежее. Сама солит (или замачивает в соляном растворе), используя только ей известные и одобренные семейством приправы. Сало шпигуют чесноком, окуривают «для аромата» дымом вишневых веточек… Рецептов приготовления десятки.

**На Кубани до сих пор много семей, в которых не принято подавать вторые блюда во время обеда.** Это старая дедовская традиция. Стол накрывают по принципу: всего понемножку, все, что в огороде уродилось. Тарелка борща. Сметана.  Шматок сала. Тут же яички от собственной несушки. Огурчики, помидорчики, чесночок, луковичка, редис… Едят вприкуску. Из-за стола встают – сытые. На Кубани говорят: «Глазамыб йил, та душа не приймае!» (Наелся до отвала).

**Для приготовления закусок, вторых блюд,** широко используются сыры, уже упоминавшиеся яйца, различные пряности.

**Картошка – второй хлеб,**а картошка молодая, сдобренная укропом и подсолнечным маслом – «на ура» проходит как самостоятельное блюдо.

**Много и блюд из муки:** пироги, лаваши, коврижки. Пампушки, вареники с сыром и картошкой. Летом вареники – со свежей вишней, смородиной, малиной – в начинку идут ягоды и фрукты с собственного садочка. Популярны и широко применяются грецкие орехи. На десерт идут различные фрукты и бахчевые: яблоки, груши, персики, виноград, арбуз, дыня. Но обычно понятие «десерт» у кубанца ассоциируется с пирожным, тортом или мороженым. Руку протяни и сорви ту же сливу или грушу – такой легкодоступный  десерт особенного аппетита не будит. Вот отчего «десертные» продукты с веток и грядок на Кубани почти не едят сырыми, а чаще используют как сырье для изготовления вина, компотов, солений.

**Казаки - это особое сословие,** со своими нормами и правилами в жизни. В семье бал правят традиции домостроя. Родовые связи поддерживаются неукоснительно. Все праздники – календарные и внутриклановые, отмечаются «гуртом». За большим столом собираются сватья, братья, свекры, тещи, старики и молодежь.

Помимо вышеперечисленных блюд существует множество других. Мы решили приготовить не менее популярное кубанское угощение – **«штрумбы».** В простонародье их называют *«ленивые пельмени».* Они одновременно напоминают и галушки, и пельмени, и кавказское блюдо. Это происходит из-за того, что на Кубани замечательным образом переплелись традиции множества народов и государств, что, конечно же, не могло не создать своеобразную, оригинальную и одновременно такую знакомую кулинарную культуру.

Итак, для приготовления теста необходимы:

Пшеничная мука 2,5 стакана;

Теплая очищенная вода 130 мл;

Яйцо 1 шт;

Соль 2 щепотки.

Для приготовления начинки:

Фарш 500г;

Лук репчатый 2 шт;

Помидор 1 шт;

Соль 2 щепотки;

Молотый черный перец 1 щепотка;

Чеснок 3 зубчика;

Томатная паста 50г;

Кефир или сметана 70 мл.

Из муки, воды, яйца и соли замешиваем крутое тесто. Накрываем его полотенцем, чтобы тесто не обветрилось. *Согласно традициям, с любым тестом нужно работать с покрытой головой, не шуметь, ни в коем случае не ругаться, не браниться над ним, иначе оно соберет негатив, и такая пища не принесет пользы.*

****Мелко рубим одну луковицу и чеснок, соединяем с фаршем. Хорошо перемешиваем, добавляем соль, перец по вкусу. Тесто раскатываем в тонкий блин. Лучше всего придать этому блину форму прямоугольника. Распределяем фарш по всей площади теста. Аккуратно скручиваем тесто в колбаску и нарезаем ее на сегменты (штрумбы), которые должны быть толщиной 1-2 см.

**«Штрумбы»** получаются очень вкусными, нежными и сочными. Их можно не только обжаривать, но и просто сварить в подсоленной воде, как обыкновенные пельмени. А вот с соусами можно поэкспериментировать.

В любом случае, все будут в восторге от такого блюда!