**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 10**

**муниципального образования Новопокровский район**

Конкурс образовательной программы

«Разговор о правильном питании»

Номинация «Детские проекты:

«Составляем кулинарную энциклопедию

нашей страны»

Проект на тему:

«Исторические и культурные памятники,

связанные с питанием, находящиеся

на территории региона»

Сула Андрей Николаевич

ученик 4 «А» класса

МБОУ СОШ №10

Краснодарский край

ст.Новопокровская

Ул.Первенцева,1

Тел. 8(86149) 71451

 Руководитель:

Босенко Зоя Михайловна

учитель начальных классов

МБОУ СОШ №10

2019 г.

Колбаса, пончики, сосиски, арбузы и шпроты — найти еду можно теперь не только в магазинах, но и на улицах Российских городов, выполненную в виде скульптур. Каждый памятник связан с интересной историей и установлен в благодарность жителей этому продукту питания. В нашем крае тоже есть такие памятники. Посвящены они всеми нами любимым вареникам и, может не всеми очень любимой, но очень полезной и необходимой нашим организмам, госпоже Тыкве.

 **ОДА ВАРЕНИКУ**

 Вареники… ммм… это всегда вкусно, сытно и к тому же не требует особых усилий для приготовления. Пожалуй, никто не откажется от порции сочных и горяченьких вареничков. И сразу вспоминается кадр из «Вечеров на хуторе близ Диканьки» как вареник бултыхается в миске со сметаной, а потом летит прямиком в рот Пацюка. Как говорят: «Вареники, вареники, Божьи хваленники, не каждый их варит, но каждый хвалит».

 Согласно статистике, самыми популярными варениками являются вареники с картошкой, второе место занимают вареники с творогом, и только потом вареники с вишнями и другими ягодами. Считалось, что процесс замеса теста на вареники был символом процесса создания вселенной, ее структуры. И именно женщина, как мать эту вселенную творила.

 Вареники считаются традиционным блюдом жителей юга России. Но попали они к нам из турецкой кухни. Впрочем, наши предки намного усовершенствовали это блюдо на свой лад. В последние годы вареникам часто стали ставить памятники. Вот и в кубанском **городе Ейске** в 2012 году на Таганрогской набережной был установлен оригинальный и шутливый **памятник Варенику со сметаной**. ***(Приложение № 1)*** Скульптура высотой 2 метра выполнена из бетона и представляет собой большой аппетитный вареник, стоящий на белой скатерти. Рядом с вареником лежит большая ложка, а на нем самом — горшочек масла. На скатерти красуется надпись на русском и украинском языках: «Пусть каждый живет как вареник в масле!». Памятник является символом радушия и гостеприимства жителей города.

 Нынешняя молодежь «подсела» на нагетсы, снеки, бургеры… И мне кажется, что авторы этого памятника выросли на бабушкиных варениках и поэтому удостоили его чести быть **Памятником.**

 Традиции кубанской кухни богаты и разнообразны. Меню в казачьем курене во все времена было разнообразным. Казаки чтут завет своих предков: «Как ложкой, так и шашкой». Но вареники — это одно из самых известных и любимых блюд среди казаков, которое было на столе каждый день. На Кубани они появились в связи с переселением Черноморских казаков с территории Украины. Кстати, женщины и вареники на Кубани были связаны особым ритуалом. Горячие вареники подавали только что родившей женщине со словами: «Щоб була туга та справна, як вареник!».

 Ежегодно в этнокультурном комплексе **«Атамань»** станицы Тамань Темрюкского района проводится краевой фестиваль вареников, в котором принимают участие фольклорные коллективы и ансамбли из всех муниципальных образований Краснодарского края. Гостей удивляют и количеством вареников и их оригинальностью. Все рецепты были собраны в самую большую книгу приготовления вареников. А самый большой вареник с картошкой вошел в российскую книгу рекордов Гиннеса. Весил он 90 килограммов 450 граммов. По сообщению радио «Казак — FM” символ казачьего застолья готовила целая команда поваров Краснодара.

 В общем делаем вывод: вареник достоин быть памятником, чтобы им любовались не только когда он в тарелке со сметаной, но и гуляя по набережной, потому что это блюдо интересно, разнообразно, патриотично, полезно и, конечно, вкусно.

 Кстати, вареникам посвящено много песен и даже музыкальное произведение. Еврейский композитор С. Черниховский создал музыкальную идиллию: сначала плавно льется мелодия летнего утра в деревне которая протекает в четкие отлаженные движения бабушки, привычно лепящей вареники. А параллельно слышится нервная, динамичная мелодия внучки, которая живет в городе и приехала к бабушке в деревню.

 **Слава Тыкве!**

 Щедрая и благодатная кубанская земля всегда досыта кормила своих жителей. Самые вкусные и простые блюда ложились в основу кубанского обеда. Казаки были очень религиозны и около двухсот дней в году соблюдали пост - отсюда разнообразие постных блюд в кубанской кухне. Основа одних из самых вкусных и полезных постных кубанских блюд — это тыква, по народному — гарбуз. ***(приложение № 2)*** Тыква является низкокалорийным продуктом, поэтому употребление её в пищу очень полезно. Она замечательно подходит для диетического меню, питания детей и взрослых стремящихся питаться здоровой и полезной пищей. Тыква – королева осени! Что может быть вкуснее осеннего завтрака из тыквы. Она всегда ассоциируется с солнцем, праздником, теплом и домашним уютом. А до чего полезна: и иммунитет укрепляет, и токсины выводит из организма, а желающим похудеть поможет скинуть пару – тройку лишних килограммов! Популярностью тыква пользуется в любом виде: варёная, печёная, тушёная, жареная на любой вкус. Варенья, салаты, первые блюда, запеканки, вторые блюда и в качестве гарнира, напитки, выпечка, попробуйте, убедитесь в этом сами!
Видов тыкв видимо-невидимо. Но большинство сортов тыквы, оказывается, непригодны для употребления в пищу. Сейчас существует порядка 800 сортов этой ягоды, но лишь около 200 из них можно есть. А уж как полезна тыква, и говорить не приходится, прямо-таки кладезь необходимых для здоровья человека веществ. По содержанию полезных веществ тыква превосходит многие другие овощи. В ней имеются сахар, каротин, витамины, жиры, белки, углеводы, калий, кальций, железо. Каротина в тыкве в пять раз больше, чем в моркови и в три раза больше, чем в говяжьей печени. А каротин нам нужен для здоровья наших глаз, зубов, волос, кожи, для нормального иммунитета и для борьбы с раковыми клетками. А по содержанию железа оранжевая тыква заслуживает звания чемпиона среди всех овощей. Польза тыквы подтверждает известную фразу - Всё лучшее от природы!

 И этой осенней королеве кубанских огородов установлена скульптурная композиция. В **Сочи** на площади рядом с Художественным музеем в 2005 году установлен памятник в виде скамьи с сидящей на ней симпатичной бронзовой мухой, которая держит в лапках копейку. Скамья выполнена в виде огромной дольки тыквы. Рядом со скамьёй целая тыква меньшего размера с отрезанной долькой и высыпавшимися семечками. ***(Приложение № 3)*** Наверное, это долька от тыквы-рекордсмена, которая была выращена (правда в 2016 году) больше двух тонн весом (правда в Бельгии) и была занесена в Книгу рекордов Гиннеса. А самая большая тыква, выращенная в России весила 520 килограмм. Может быть наш дед из русской сказки посадил не репку, а тыкву?

 А как полезен тыквенный сок! Ведь он считается традиционным напитком волшебников и его очень любили Гарри Поттер, Гермиона, Рон Уизли и все ученики и учителя Хогвартса.

 Издавна любимым кушаньем на Кубани была каша, приготовленная из тыквы (гарбуза). Ее так и называли — гарбузянная каша. Обычно такую кашу варили сладкую.

 А вообще в растении тыква съедобно все — и мякоть плода, и семена, и ростки, и цветы. Везде есть полезные вещества, их смело можно есть!

Наша тыква золотая, как конфетка во рту тает.

Если тыкву испечем и притрусим сахарком

Так и тянет ее съесть, это наш деликатес.

Ну а тыквенные кашки, что глотают детки наши

Словно целый год не ели, что за прелесть, в самом деле!

Тыкву похвалить не грех за такой большой успех!

 И хотя «тыквенная скульптура» была посвящена одаренным детям города Сочи, я считаю, что это и знак благодарности людей этому необыкновенно полезному, вкусному и красивому продукту.

 Не зря говорится : «Кто тыкву в доме заведет, с витамином будет круглый год».