




Национальные блюда удмуртского народа



Проект выполнили: Четверикова Дарья, Мангушева Диляра, Ибрагим Софья, Балтачева Софья



Гипотеза: удмуртские блюда, например перепечи, полезнее фаст-фуда.

Цель: узнать как можно больше о национальных блюдах удмуртского народа.

Задачи:

- 1) Узнать, какие народные блюда есть у удмуртов.
- 2) Приготовить перепечи.
- 3) Провести социологический опрос в классе о пользе перепечей

Перепечи



**Самое национальное блюдо
удмуртов**

С картошкой и луком




**С грибами, мясом,
капустой**



С морковью и крапивой





Перепечи - старинное праздничное блюдо удмуртов.

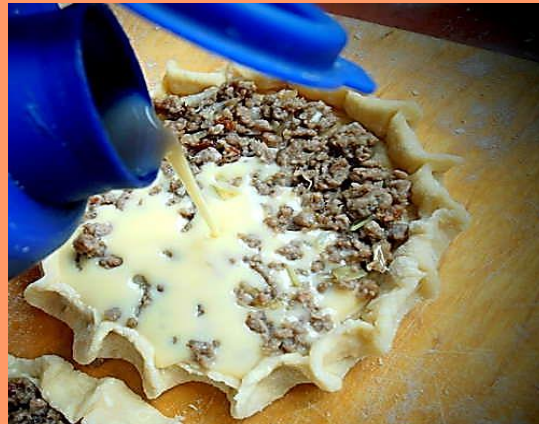
Удмуртские перепечи представляют собой открытые ватрушки с особой гранью, получающейся путём защипывания края сочня. В старинной удмуртской кухне тесто готовили только из ржаной муки и без яиц.

Наполняют перепечи рубленным мясом с яйцом, грибами, ливером, редькой, лесными травами, капустой, картофельным пюре, творогом и рыбой.

Как готовят перепечи:

Тесто : Из крутого пресного теста, раскатывают круглые лепешки диаметром 8–9 см, края лепешек загибают кверху защипыванием. Изделия подсушивают в жарочном шкафу, наполняют начинкой, снова ставят в духовой шкаф, через 2–3 минуты смазывают топленым маслом и выпекают до готовности.

Начинка: обжаренный мясной фарш с добавлением лука, соли, перца разводят омлетной массой, приготовленной из взбитого яйца с бульоном или



Табани



Удмуртские табани чем-то напоминают оладьи и блины, готовятся из дрожжевого теста. К сожалению, они удаются лишь в русской печи. Тесто для табаней готовят из пшеничной, гречневой, овсяной или гороховой муки.

Пельмени



С удмуртского языка переводится как пель- (ушко) и -нянь (хлеб). В Ижевске есть памятник пельменю (около кафе «Позимь») и в этом году был проведен Фестиваль пельменя

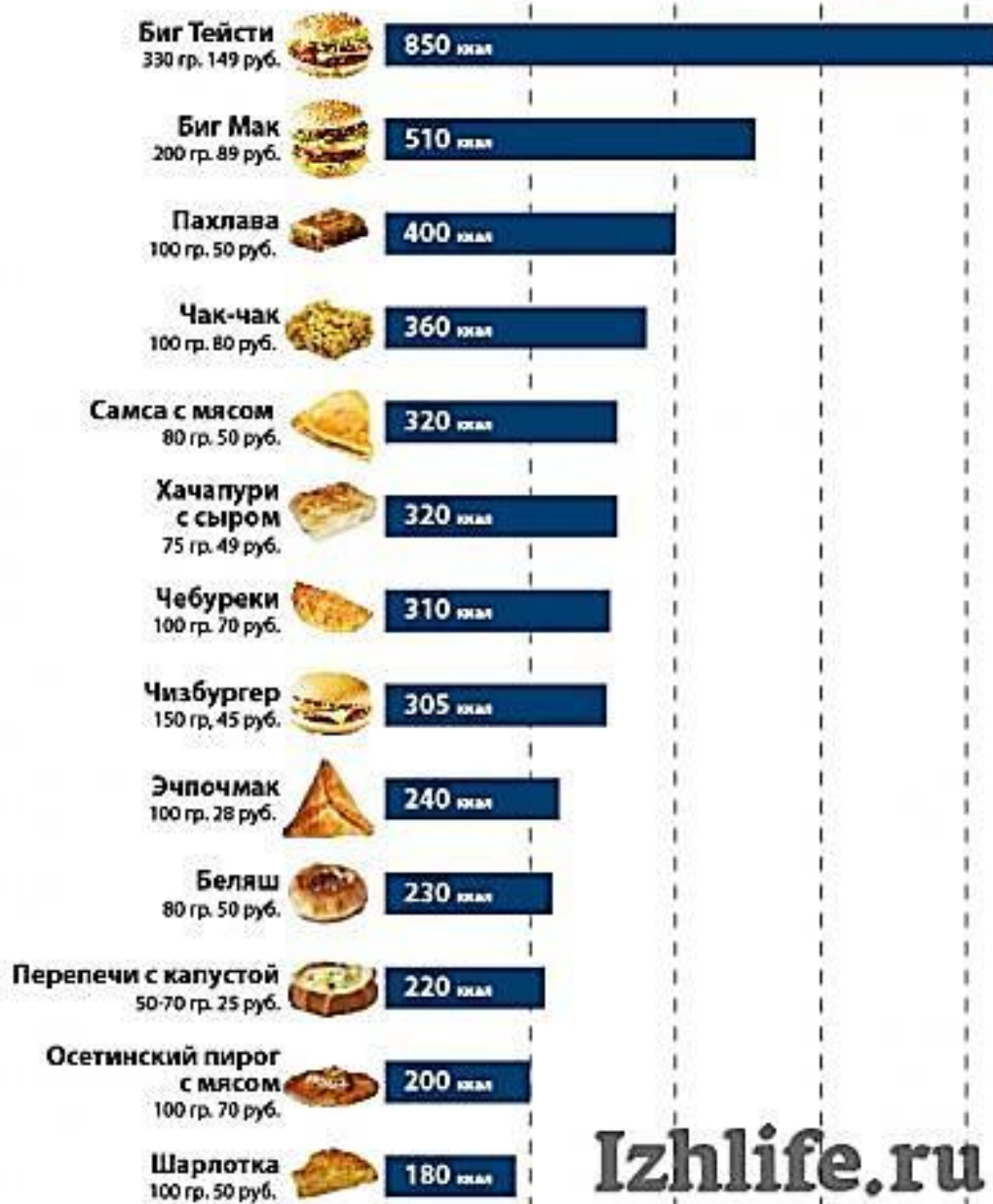


Жукомильым - блины с кашей



Сяртчынянь – пироги с брюквой, с калегой

Национальная кухня vs фастфуд



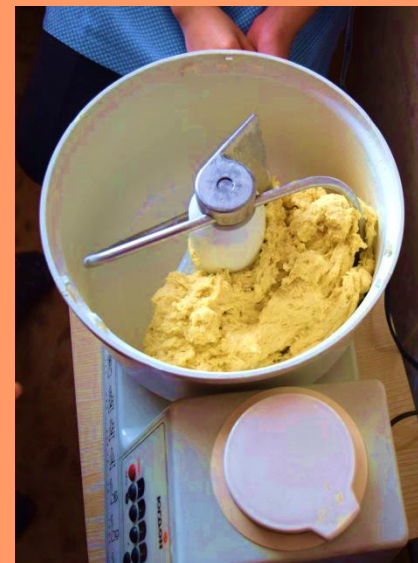
Izhlife.ru

Калорийность
в выпечки
различных
народов

Делаем начинку перепечей



Готовим тесто для перепечей



Формируем бортики и наполняем начинкой перепечи



Приятного аппетита!



«Полезны ли перепечи в сравнении с фаст-фудом?»

Результаты опроса одноклассников



Выводы: большинство одноклассников знают (или предполагают), что перепечи полезнее фаст-фуда (сосисок в тесте)

Заключение:

Издавна в основе питания удмуртов лежат зерновые культуры, мясо и овощи, поэтому национальными блюдами стали пельмени, различные пироги, лепешки, перепечи.

Готовились блюда в основном в печи с помощью запекания или варки, поэтому сохраняли витамины, минеральные вещества и не содержали вредных канцерогенов. Использование в начинке овощей с высоким содержанием клетчатки, выращенных своими руками, также приносит пользу организму.

Результаты опроса одноклассников о пользе перепечей показали, что необходимо прививать любовь детей к удмуртским блюдам.

Кроме того, приготовив своими руками перепечи, мы убедились в низкокалорийности и в простоте их изготовления.

Наконец, это просто о-о-очень вкусно и весело!