

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3»

Фестиваль детских творческих проектов
«Кулинарный калейдоскоп» в рамках программы
«Разговор о правильном питании» (3 часть)

СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ

Детское современное блюдо, выполненное
по традициям Кухни Севера

Авторы: Манжетова Алина, Моисейчева Анна,
учащиеся 8а класса

Руководитель: Дубровина Наталья Викторовна,
учитель биологии I категории

г.Дзержинск
2015 – 2016 гг.



Север России отличается холодным климатом, суровыми морозами (до -53°C) в течение долгой зимы и сравнительно теплым коротким летом (от $+11$ до 33°C), которое длится около 70 суток

Территория Крайнего Севера — это арктическая зона, тундра, лесотундра, тайга



Природа Русского Севера - резкие контрасты тепла и холода, льда, снега и воды, пушистые звери и нахохлившиеся птицы, красивые легенды и "морозная стерильность", спокойствие

Любимым традиционным блюдом жителей Севера считались и считаются ныне пельмени.

Пельмени делают и в праздники и в будни. Их готовят в огромных количествах и замораживают впрок.

Пельмени лепили всей семьей. Мужчины обычно рубили мясо в корытцах, женщины месили тесто, дети раскатывали его, а лепили — вместе с шутками, песнями, прибаутками. Затем их сушили в печи или замораживали и хранили в ларях.

Пельмени ели с маслом, со сметаной, уксусом.



Справка

*До появления пельменей народы Севера нередко страдали во время долгих зим от голода. Замороженное мясо являлось приманкой для животных, которые нередко во время зимних холодов старались быть поближе к человеческому жилищу



Мы любим всё необычное и еда не исключение. Чем необычнее и интереснее выглядит блюдо, тем большее желание возникает его попробовать!

Пельмени дали основание для создания нового блюда, имеющего иное наименование и отличающегося от настоящих пельменей характером и составом начинки, размером, формой.



НАЗВАНИЕ БЛЮДА

СЕВЕРНОЕ

Детское современное блюдо выполненное по традициям Кухни Севера

СИЯНИЕ

Почти во все времена северное сияние воспринималось людьми, как добрый знак, который сулил удачу во всех начинаниях.

Согласно преданию, воины Александра Невского за день до Чудской битвы с крестоносцами видели необычайно яркое северное сияние и трактовали его как помощь высших сил. И, в итоге, победили.

ИСТОРИЯ БЛЮДА

По одной из версий, пельмени изобрели древние кулинары коми-пермяцких племен.

Слово «пельмень» происходит от пермяцких и вогульских слов «пель» — ухо и «нянь» — хлеб.

Владимир Даль

В большинстве случаев история о происхождении пельменей — это история о бедняках, их находчивости и изобретательности и любви, когда изделия из теста и различной начинки появлялись как результат при выходе из сложного положения.

По древнему поверью в пельмене энергия Солнца, богатство Земли и сила Воды.

Начинка в пельменях применялась самая различная, это не только самое разное мясо, но и различная рыба, а также картофель, капуста...

В. Гиляровский в своей книге "Москва и москвичи" упоминает даже фруктовые пельмени в розовом шампанском!



ИСТОРИЯ БЛЮДА



Однажды отважный охотник Багур заблудился в лесу. Долго бродил он в поисках нужной дороги, пока не наткнулся на юрту прекрасной волшебницы.



Однако когда он заглянул внутрь, то увидел, что волшебницу заколдовали злые духи.

Рядом с юртой сидела древняя старуха, которая поведала охотнику, что для снятия проклятия нужно достать золотой цветок, находящийся на вершине самого высокого дерева.



Багур сильно опечалился, он не мог забраться на это дерево, потому что сильно устал и еле держался на ногах.

Тогда старуха приказала развести огонь и достала «хлебные уши» (то есть пельмени), съев которые, охотник вновь почувствовал себя сильным и без труда достал цветок и освободил волшебницу.



В награду за это волшебница подарила ему рецепт этого прекрасного кушанья.

(Легенда народов коми)

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

На одной из олимпиад **русская лыжница Елена Вяльбе** завоевала все возможные призовые места на всех дистанциях.

После ее удачного выступления состоялась пресс-конференция, где на вопрос «Какое ваше любимое блюдо?» Елена ответила, что очень любит домашние пельмени



Ее имя занесено в Книгу рекордов Гиннеса, как имя лучшей лыжницы мира.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ


Самые дорогие пельмени в мире

Самые дорогие пельмени в мире можно найти в ресторане “Golden Gates” в Нью-Йорке. Особенностью блюда является то, что в их состав входит не только нежные телятина, свинина и лососина, но и железа рыбы-факел, которая живет на большой глубине. Благодаря такой добавке пельмени излучают необычный сине-зеленый свет. Порция из восьми пельменей стоит в ресторане 2400 долларов.




ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА БЛЮДА

В Кухне Севера удачно сочетаются дары леса, рек, озер, полей, садов и огородов



Я- источник витамина А,
необходим для роста и
зрения


Сметана - способствует
выделению желудочного сока, и
стимулирует аппетит




Я- источник
витамина С

Говядина - ценное
диетическое мясо, источник
ценных аминокислот

Блины – источник
углеводов



Кедровые орехи - средство
против В-авитаминоза, источник
йода, улучшают состав крови



Я - полезен для желающих сбросить
лишние килограммы,
Огуречная вода – источник ВИТАМИНОВ
А, В,С, D, E, К и йода

* Все блюда северной кухни очень сытные и высококалорийные. Это очень важный и жизненно необходимый момент, т.к. в условиях вечного холода, человеку нужно постоянно поддерживать высокий уровень энергии при минусовых температурах. Главным и основным ингредиентом рецептов северной кухни считается мясо животных и рыба.

РЕЦЕПТ БЛЮДА

Современная жизнь накладывает свой отпечаток и на традиции жителей Севера. В наше время даже они предпочитают тяжелым мясным блюдам, легкие японские суши и роллы.

Ингредиенты:

Блин - 1 шт.

Лук – ½ луковицы

Вареное говяжье мясо – 80-100 г.

Сметана (15-20%) – 2ст.л.

Огурец – 1шт.

Морковь – 1 шт.

Веточки зелени (укроп, петрушка)

Кедровые орешки – 10г.

Шаг 1. Нарезьте огурец и морковь кольцами, толщиной 3мм. Разложите на плоском блюде слой из огурцов, сверху – из моркови.

Шаг 2. Блин смажьте сметаной, сверху посыпьте нарезанный лук соломкой, затем положите тонко нарезанные пластины-кусочки вареного говяжьего мяса. Аккуратно скатайте блин в трубочку.

Шаг 3. Ножом нарежьте кусочки толщиной 2 см и уложите их слоем поверх моркови. Украсьте веточками зелени. Сверху посыпьте измельченными кедровыми орешками.

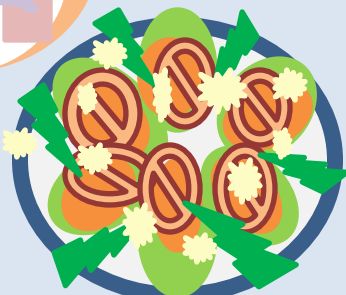
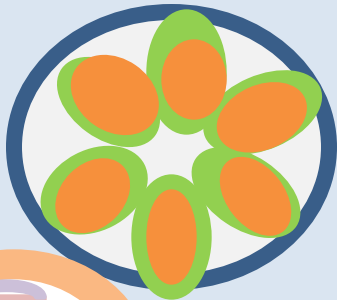




ФОТО БЛЮДА




УДАЧИ В ПРИГОТОВЛЕНИИ !

Блюдо «Северное сияние»

- **поможет** детям укрепить иммунитет
- **улучшит** работу пищеварительной системы
- **даст возможность** подготовиться организму к холодному сезону
- **восстановит** кулинарную традицию в семье

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ



<http://todid.ru/home-life/979-russkaya-kuhnya-kak-vozsozdat-tradicii-russkoy-kuhni-segodnya.html> Воссоздание традиций русской кухни: что делать.

<http://greenbag.ru/severnoe-siyanie-legendy-i-nauchnye-fakty> О северном сиянии.

<http://findfood.ru/cooking/Cevernaya>

<http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/3510-ogurcy-svezhie-poleznye-svoystva-polza-i-vred.html> о пользе огурцов

<http://www.calend.ru/person/2239/> о Елене Вяльбе.

Рисунки в презентации выполнены детьми- авторами презентации