Республика Бурятия

МАОУ ДО «Центр дополнительного образования»

Кружок «Музейное дело»

***Республиканский дистанционный этап***

***Всероссийского конкурса***

***«Моя малая родина: природа, культура, этнос»***

***Номинация «Духовные и экологические традиции моей малой родины»***

Тема работы

**«Закаменская замба»**

**Подготовил:** Буянтуева Ирина Николаевна

Обучающийся 7 класса МАОУ «Ехэ-Цакирская СОШ»

**Руководитель:** Бадмаева АюнаБадма-Дашиевна

.... Педагог доп. образования

....... МАОУ «Ехэ-Цакирская СОШ»

671950 Закаменский район,

улус Ехэ-Цакир, улица Центральная, 64

Контактный телефон: 89021693101

e-mail: badmayeva.ayuna@mail.ru

2021 год

**Содержание**

Введение ………………………………………………………………3-4

Основная часть

История происхождения……………………………………………..5-6

Технология приготовления…………………………………………..6-7

Полезные свойства…………………………………………………….7-8

Заключение …………………………………………………………….8-9

Список литературы…………………………………………………….10

**Введение**

Окружающая среда невероятно сильно влияет на все сферы жизни человека: быт, труд, отдых и состояние здоровья. Все эти факторы во многом зависят от качества окружающей среды. Если экология нарушается, то это неизбежно приводит к возникновению различных заболеваний. Исходя из этого, во все времена, одной из важных проблем человечества была защита населения от негативных влияний и повышение длительности жизни человека.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Безопасность пищевых продуктов и продовольственного сырья относят к основным факторам, определяющим уровень здоровья населения. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на физическое и нервно-психическое развитие человека, питание занимает важное место. Поэтому необходимо полноценное и правильно организованное питание**.** Правильное питание – условие здоровья, неправильное - повод к болезням.

Есть одна китайская пословица «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу кто ты». Эта пословица наиболее точно характеризует связь между той пищей, которую вы потребляете и тем как вы выглядите и чувствуете себя. На рынке продуктов питания сегодня существует масса предложений на тему «здорового питания». Начиная от всевозможных пилюль, порошков (БАД) и заканчивая продуктами с оптимально подобранным рационом. Но, на вопрос, какие из них действительно полезны и наиболее действенны никто ответить не может, по одной простой причине: сколько людей на планете земля столько и вариантов воздействия этих продуктов может быть на них.

.Так существует ли один единственный вариант решения проблемы здорового питания?

Да, он существует и как все гениальное он прост. Для этого необходимо вырастить продукты в экологически чистой обстановке и упаковать их экологически чистым способом.

Почему именно этот именно этот вариант является одним единственным?

Ответ и на этот вопрос прост. Продукты созданы природой без вмешательства человека в процесс, наиболее полно и сбалансировано содержат в себе все необходимые вещества для жизнедеятельности человеческого организма. В этом случае, можно применить фразу «сделано природой». И эта фраза будет наиболее полно и емко содержать ответ на ваш вопрос.

Одним из таких продуктов в наше время является замба – визитная карточка Закаменского района. **Цель моего исследования:** доказать, что замба является экологически чистым и полезным продуктом; обосновать необходимость возрождения традиций бурятской национальной кухни. **Задачи:**  изучить историю возникновения замбы; узнать полезные свойства замбы; показать технологию приготовления данного продукта.

Исследований по данной теме очень мало. Готовясь к написанию работы, я изучила статью Н.Ч. Шабаева «Замбаагайнюуса», в которой говорится о происхождении замбы, о том, почему в наше время люди редко ее делают. Также я нашла статью в газете «Номер один», в которой говорится о предпринимателе из Закаменского района Бальжане Гомбоеве, который занимается изготовлением замбы. В книге Церинг Вангмо и Зары Хушманд «Кухня Тибета» описывается технология приготовления замбы в современных условиях. Я в своей работе показала, как готовили замбу наши предки.

**Предмет исследования:** отношение к национальной кухне, ее польза и питательная ценность

**Объект исследования:** замба как питательный и полезный продукт

**Актуальность**темы   обусловлена интересом к особенностям бурятской национальной кухни, ее традициям.

Исследование **проводилось** в улусе Ехэ-Цакир Закаменского района с 15 ноября 2020 года по 30 ноября 2020 года.

**Методы исследования**:   систематизация;   обобщение;   поиск;   наблюдение,   эксперимент;   описание; информационное изучение. источников; сопоставление; анализ; осмысление.

**В результате исследования** я изучила историю происхождения замбы, ее пользу для здоровья; узнала технологию изготовления нашими предками.

**Основная часть**

**История происхождения замбы**

Не раз я слышала от взрослых выражение «Захааминай замбаа», которое дословно переводится как «Закаменская замба». И это неслучайно, ведь замба является издревле традиционным блюдом не только закаменцев, но и всего бурятского народа. Этот полезный продукт употребляют в пищу и башкиры, и тувинцы, и алтайцы, словом кочевые народы. Бытует мнение, что в давние времена замба являлась пищей только лам.

История возникновения замбы уходит корнями глубоко в прошлое. В Тибете это блюдо существовало испокон веков и всегда считалось священным — "пищей богов". Почти в каждой тибетской семье был обычай отдавать одного сына в послушники, и,собирая его в дорогу, из еды давали только «Цзампу» (так называют замбу в Тибете). По сей день оно в почете у тибетских лам. Особенно цзампа была незаменима в периоды ретритов, когда лама надолго уходил в медитацию, отстраняясь от внешнего мира. Говорят, что некоторые ламы в такие периоды неделями могут не есть вообще ничего, "питаясь" только ароматом цзампы.

Ритуал бросания цзампы появился еще в добуддийские времена и служил для того, чтобы умиротворить духов местности и попросить у них покровительства и защиты. Затем он был заимствован буддизмом как "символ празднования и радости". Бурятские ламы, точно так же как и тибетские, используют цзампу и в ритуалах, и делают из нее балины — подношения богам. Правда, чаще всего приходилось обходиться упрощенным вариантом — обжаривать обычную пшеничную муку и делать подношения из такого теста.

Как писал Николай Чимитович Шабаев, известный бурятский журналист, поэт и переводчик, он прекрасно помнит момент, когда традиционное блюдо закаменцев – замбу, постепенно вытеснил хлеб. В 50 годы прошлого века полным ходом шло строительство Джидинского комбината. Когда в соседнем селе Баянгол началось возведение энергоцеха, было принято решение построить хлебозавод. Жители ближайших сел (Мыла, Бортой, Цаган-Морин) начали приезжать туда за хлебом. Но ездить туда каждый день было далековато, да и деньги у крестьян в то время не водились. Поэтому они долго собирали куриные яйца, масло, молоко, чтобы совершить по тем временам выгодный обмен. Тем не менее в Закаменском районе замбу считают вторым хлебом. По воспоминаниям старожила нашего села Бадмаевой Антониды Ажитовны, это блюдо было любимым , но очень дефицитным лакомством в голодные послевоенные годы. Антонида Ажитовна родилась и выросла в местности Дархинтуй в 1940 году. Детство ее связано с тяжелым изнурительным трудом. Словом, на их еще детские плечи, легла тяжесть взрослых работ. Антонида Ажитовна вспоминает: «Отец не вернулся с войны, матери трудно было поднимать на ноги четверых детей. Поэтому дети старались помогать матери. С 5 лет начала работать с мамой на отаре.пасла ягнят. Доили овец, делали брынзу и сдавали в колхоз. Было очень тяжелое время. Постоянно хотелось кушать. Сезонным работам конца и края не было видно. Спасала только щедрая закаменская природа. Замбу делали очень редко, потому что зерна было мало. Все зерно сдавали государству. Некоторые люди специально надевали обувь с широким голенищем, чтобы туда прятать зерна пшеницы, овса, ячменя, ярсы. Были охранники, которые проверяли всех, и если кто попадется, очень строго каралось. Излишки иногда делили, но давали только тем, кто работал. Те счастливчики, которым удавалось тайком пронести зерно, сушили, делали муку, иногда замбу. Замба в те времена была гораздо вкуснее. Или потому что не было такого разнообразия еды как сейчас, или это связано с ухудшением экологии. Воздух был чище, растения пахли по - другому. С хорошим зерном сейчас большая проблема. Замба пахла божественно, сейчас она не пахнет так» .

**Технология приготовления замбы**

Сейчас у нас замбу делают крайне редко, обычно летом, перед сенокосом. Мы делали её в ноябре специально для участия в конференции. Все, что нужно для изготовления замбы, досталось моей маме в наследство от бабушки и дедушки. Весь процесс занял почти полдня. Самая вкусная замба получается из ячменя. Достать хороший ячмень в наше время не так-то просто, практически невозможно.

1 шаг. Нужен котел (тогоон) с толстым округлым дном, желательно производства советских времен. Именно такие котлы отличаются отменным качеством.

2 шаг. Затопить печь и нагреть котел до нужной температуры. Неочищенные зерна обжарить до золотистого цвета, остудить.

3 шаг. Для дальнейшей работы нужны ступа с пестом (уур, нюдуур) ,какие можно встретить в деревнях Закаменского района . Они обычно достаются в наследство от бабушек и дедушек. Почти в каждой семье можно увидеть ступы, сделанные из березы. Они бывают высотой 50-65 см, полые внутри, сужающиеся кверху, с округлым дном. Пест мы использовали деревянный, бывает еще железный. Ступа с пестом нужны для того, чтобы отделить шелуху от зерна.

4 шаг. Далее нужен широкий короб из бересты (hабяа), чтобы провеять шелуху. Для этого не нужны особые умения и навыки.

5 шаг. Затем с помощью ручного жернова (тээрмэ) перемолоть очищенное зерно до такого состояния, чтобы полученная мука не была слишком мелкой или грубой. Ручной жернов представляет из себя два огромных камня округлой формы с отверстием посередине. Нижний камень с железной осью, чтобы камни плотно не соприкасались, между ними есть приспособление в виде железной пластины. Таких жерновов существует очень мало, как правило одним таким приспособлением пользуется почти вся деревня. Человек, имевший такой жернов, пользовался почетом и уважением. Люди по очереди приходили и мололи зерно, хозяину в знак благодарности оставляли целую чашу вкусной и ароматной замбы.

Полезная замба готова, теперь ее можно употреблять в пищу. Строгого рецепта замбы не существует. Наши дедушки и бабушки заваривали крепкий чай с молоком, добавляли замбу, топленое масло и сахар, получалось вкусное и сытное блюдо.

**Полезные свойства замбы**

В замбе содержится оптимальное соотношение углеводов и белков, пищевых волокон, множество полезных микроэлементов: кальций, железо, медь, цинк, магний, селен и другие, изобилие витаминов A,D, Е, В, РР, фолиевую и пантотеновую кислоты.  Согласно принципам тибетской медицины, все продукты делятся на «горячие» и «холодные». Среди всех злаковых культур только обжаренный ячмень является «горячим» продуктом.   Сам по себе ячмень (т.е. в случае, если вы едите его как кашу, сварив обычную перловку) считается «холодным» по своим свойствам. Если же вы ячмень поджарите и перемелете, то свойства его поменяются на согревающие.

Согревающая энергетическая природа обжаренных цельных зерен активизирует обмен веществ, улучшая пищеварение и способствуя выводу токсинов. Многие хронические заболевания, такие как сахарный диабет, несварение, артроз, пиелонефрит и т.д., обуславливает накопление в организме патогенной слизи, которая становится благоприятной средой для инфекционных микроорганизмов.

Считается, что «теплые» свойства ячменя вытесняют избыточный «холод», избавляя все системы и органы и от излишков слизи, и от образовавшихся застойных явлений. Такой продукт - отличная профилактика всех «холодных» болезней.  Регулярное употребление замбы помогает противостоять возникновению склероза, болезней мочеполовой сферы и сердечно-сосудистой системы. Спортсменам она помогает быстро получать и долго сохранять энергию, кроме того, это уникальный диетический продукт, который помогает растворять солевые и холестериновые отложения в сосудах, почках, печени, суставах и с легкостью нормализует неправильный кислотно-щелочной баланс крови.

Полезна обжаренная ячменная мука и детям: она хорошо действует на организм при анемиях, авитаминозах. Люди, часто употребляющие замбу, почти не страдают от простудных заболеваний, потому что она укрепляет иммунитет. Пожилым и ослабленным больным она пригодится для восстановления сил, для профилактики пролежней. А вегетарианцам ее настоятельно рекомендуют для восполнения дефицита микроэлементов.  Замба – великолепный завтрак, мечта детей и взрослых: она готова к употреблению, питательна, вкусна. В ячмене много железа, и при его частом употреблении устраняются традиционные проблемы с анемией, связанные со скудным питанием в горах. Помимо этого, ячмень неплохо устраняет отеки, часто развивающиеся у монахов от малоподвижного образа жизни и долгого сидения в одной позе. Железо также оказывает хорошее действие на легкие и бронхи, с которыми часто возникают проблемы от горного ветра и холода.

**Заключение**

«Природа не храм, а мастерская, и человек в ней работник...». Великий русский писатель И. Тургенев, обладающий удиви­тельным даром видеть и чувствовать природу, вложил в эту фразу особый смысл. Он глядел в будущее. Можно только восхищаться прозорливостью великого писателя. Природа — мастерская, где создаются все блага, необходимые для существования человека. Она требует бережного отношения к своим богатствам, которые, как известно, отнюдь не беспредельны.

Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма.

В ходе нашего исследования мы выяснили, что большинству людей нужно прислушаться к рекомендациям по правильному питанию и внести некоторые изменения в свой ежедневный рацион. Правильное питание – залог здорового организма, постоянный прилив энергии и физических сил для новых свершений и интересных дел. Почему же раньше именно питание было более качественным? Не было практически никаких химических примесей в продуктах, которые используют для более длительного поддержания товарного вида, обработки для быстрого роста животных или растений и других вредных факторов.

Также нельзя обойти тот факт, что сейчас на каждом шагу можно встретить вредные сладости, снеки и другие товары с хорошей маркетинговой программой, которые покупают с полок мгновенно. Значительно портит здоровье и злоупотребление продуктами полуфабрикатами и фаст-фудом, что не только вредит внутренним системам организма, но и не приносит практически никакой пользы в виде витаминов, минералов и полезных веществ.

Стоит также отметить тот факт, что в древние времена люди не позволяли себе питаться на ходу только теми продуктами, что попадутся под руку, и сбивать режим дня. На сегодня, наоборот, значительно ускоренный ритм жизни не позволяет питаться правильно и нормированно в течение дня. Ведь от того, что мы едим, зависит, как мы себя чувствуем и как выглядим – а это залог долгой и качественной жизни.

Все новое – это хорошо забытое старое, говорят в народе. Возрождая язык, нужно возрождать традиции. Человек, который знает свой язык, чтит традиции, связан невидимой нитью со своими предками. Связь с предками дает силы, у человека словно крылья вырастают, и он становится духовно богаче и мудрее в своих поступках.

**Список литературы**

1. Н. Ч.Шабаев «Замбаагайнюуса» 05.11.2016 <http://soyol.ru/bur/buryad-arad/edeen/4082/>
2. «Горячая» замбаа» 31.10.2018 Полная версия: <https://gazeta-n1.ru/projects/sdelano-v-buryatii/68901/>
3. Церинг Вангмо и Зара Хушманд. Кухня Тибета. Пер. с англ. СПб.: Издательство "Карма ЕшеПалдрон", 2005 - 132 стр.