Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Верхнесоленовская средняя общеобразовательная школа имени М.С. Кожемякина

Ростовской области, Веселовского района, х. Нижнесоленый, ул. К.Мустафаева, 1

***Региональный этап Всероссийского конкурса***

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

***Номинация: «Эко-традиции***»

Творческая работа:

«Кубете- главное праздничное блюдо

крымско-татарского стола»

**Подготовила:** Мустафаева Аделина,

обучающаяся 9 класса

МБОУ Верхнесоленовская СОШ

347787, Ростовская область, Веселовский район, х.Н-Солёный, ул. К.Мустафаева,1

Домашний адрес с индексом: 347787, Ростовская область, Веселовский район,

х.В-Солёный, ул. Заречная, 29

Контактный телефон:+7(928)627-40-40

e-mail: [zaremamustafaeva88183@gmail.com](mailto:zaremamustafaeva88183@gmail.com)

**Руководитель:** Мустафаева Анжелика Владимировна

Место работы: МБОУ Верхнесоленовская СОШ

Адрес места работы с индексом: 347787, Ростовская область, Веселовский район, х.Н-Солёный, ул. К.Мустафаева,1

Контактный телефон: +7(928)129-30-73

e-mail: [mustafaewa.anzhelika@yandex.ru](mailto:mustafaewa.anzhelika@yandex.ru)

х. Верхнесоленый

2022

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | |  |
| **1. Введение** | | 3 |
| **2.** **Теоретические основы традиционных блюд моей семьи** | | 5 |
| 2.1 | Что такое традиции семьи? | 5 |
| 2.2 | Особенности крымско-татарской кухни | 5 |
| 2.3 | Крымско-татарские специи: польза для здоровья | 6 |
| **3. Главное блюдо любого праздничного крымско-татарского стола** | | 8 |
| 3.1 | Традиционные блюда моей семьи | 8 |
| 3.2 | Составление рецепта слоеного пирога с мясом | 9 |
| **4.** | **Заключение** | 11 |
| **5.** | **Список литературы и источников** | 12 |
|  | Приложение 1  Рецепт приготовление пирога с мясом «Кубете**»** Ссылка на YouTube | 13 |

**Введение**

Крым - историческая Родина моих предков. Это одно из самых красивых и удивительных мест на земле. У каждого, кто посещает его, навсегда остаётся незабываемое впечатление о нём, а сколько неразгаданных тайн и чудес хранит эта фантастическая земля! Крым богат национальностями. И что только люди, живущие здесь, не умеют делать: и песни петь, и легенды складывать, и танцевать, и игры придумывать, и вкусно готовить. У каждого народа есть свой язык, костюмы, традиции и обычаи. Исконно живущие в Крыму татары отличаются своим гостеприимством, гости татарского дома никогда не уйдут голодными. Их посадят на почетное место и обильно угостят чаем с множеством сладостей, меда, пахлавы, курабье и орехов.

Я хотела бы обратить внимание на проблемы сохранения самобытности культуры крымских татар. Отказ от нашей крымско-татарской национальной кухни принесёт вред нам и будущему поколению.

Любая семья имеет свои кулинарные традиции – это те блюда, которые готовят по праздникам, когда приглашают в гости родственников или друзей. Известно, что умение вкусно приготовить в значительной степени способствует сохранению домашнего очага, здоровья семьи. Как же великолепна, вкусна и проста крымско-татарская кухня.

Я решила научиться готовить традиционное национальное блюдо – пирог с мясом «Кубете», без которого не обходится не один наш семейный праздник.

Поэтому перед собой я поставила **цель:** собрать рецепты приготовления крымско-татарского пирога с мясом, как часть традиционной культуры моих предков на территории Веселовского района и обосновать необходимость возрождения традиции крымско-татарской национальной кухни.

**Объект исследования:** кулинарные традиции крымско-татарской кухни, приготовление пирога с мясом.

**Предмет исследования:** традиционные блюда моей семьи.

**Задачи исследования:**

1**.** Выяснить,что такое традиции семьи?

2. Описать особенности крымско-татарской кухни.

3.Собрать рецепты традиционных блюд моей семьи.

4. Приготовить крымско-татарский пирог с мясом «Кубете».

**Проблема творческой работы**: в связи с развитием информационных технологий происходит широкое обогащение крымско-татарской кухни за счет кулинарных традиций самых разных народностей. В связи с этим не нужно забывать кулинарные рецепты наших предков, в том числе по приготовлению пирога с мясом.

**Гипотеза:** исследование данной проблемы будет иметь не только познавательное, но и большое практическое значение в сборе и сохранении рецептов.

**Методы творческой работы:** теоретический анализ литературы по теме, количественный анализ результатов, практика приготовления семейных блюд.

**Место работы:** Ростовская область, Веселовский район, хутор Верхнесолёный.

**Новизна и значимость работы** состоит в том, что обобщены и систематизированы сведения о блюдах крымско-татарской кухни, выявлено и обосновано значение соблюдения семейных традиций.

**Практическая значимость** моей работы состоит в том, что рецепт приготовления настоящего пирога с мясом «Кубете» будет размещен в социальной сети YouTube, тем самым станет доступным для многих.

**2. Теоретические основы традиционных блюд моей семьи**

**2.1 Что такое традиции семьи?**

Крымские татары, с давних пор проживавшие на полуострове Крым, как и все народы с многовековым прошлым, имели свой быт, традиции и культуру.

Культура – это комплекс понятий о жизни, из которой вытекают наши традиции и обычаи. Как прекрасны наши обычаи и традиции, которые являются проявлением нашей культуры. Ценность народных традиций огромна, а их утрата невосполнима какими бы то ни было материальными благами. Традиции – хранители народной культуры, заветов народа. Если полностью утеряны все народные традиции, может встать под сомнение само существование народа.

Семейные традиции, в свою очередь, формируют мировоззрение и отношение к жизни. Такие семейные уклады существуют веками, практически не изменяясь, переходя от старших членов семьи к младшим.

Моя семья, как и другие семьи крымских татар в 1944 году были депортированы на Урал. Только в 1989 депортация была признана незаконной. После этого крымские татары начали активно возвращаться на свою родину. Однако, возвращаясь на полуостров, люди столкнулись с массой проблем. Самые острые среди них - это безработица и отсутствие земли. Так в поисках убежища и лучшей жизни, моя семья переехала в хутор Солёный, но ни на минуту не забывала свой родной Крым.

Многие из моих родственников посвятили себя работе в [сельском хозяйстве](http://pandia.ru/text/category/selmzskoe_hozyajstvo/). Все они трудились на полях, фермах, в колхозах и совхозах. Выращивали рожь, пшеницу, картофель, кукурузу, занимались виноделием и разведением животных.

Моя «тяптяшка» (в переводе с крымско-татарского бабушка) не только работала, но и выполняла главную женскую роль- хранительница домашнего очага, благодаря ей, стол всегда ломится от национальных блюд. Она настоящая хозяйка, по ее рекомендациям приготовлено множество национальных, без которых не обходится не один праздник.

**2.2 Особенности крымско-татарской кухни**

Крым – это прекрасное место для семейного отдыха. Солнце, море, горы, но главная изюминка – чудесная кухня.

Традиционная кухня любого народа формируется на протяжении всей его истории. Крымско-татарская - это микс рецептов из местного мяса, овощей, фруктов и молочных продуктов с культурным и кулинарным окрасом других стран. Большое значение в национальной кухне играют физико-географическая среда, флора и фауна исторической территории народа, так как все это накладывает отпечаток на хозяйство, которое является основным источником продуктов.

Формы питания, виды и способы приготовления пищи у крымских татар складывались веками, отражая образ жизни и климатические условия места проживания. Это результат многовекового естественного отбора продуктов, их сочетания и способов приготовления.

Кухня крымских татар отличается обилием мяса, особенно баранины, и теста. Преимущественно это мясо, завернутое в тесто. Вся еда, включая овощные блюда, — очень сытная, а иногда даже очень жирная и тяжелая. Этому есть историческое объяснение. Татары, будучи скотоводами и земледельцами, всегда тяжело работали, и часто основной прием пищи приходился на утро, поэтому сытость должна была наступать быстро и держаться долго, вплоть до самого заката. Как говорят сами крымские татары, степь — это мясо, мука и молоко. Рыбу ели крайне редко — она встречается только в одном варианте — «балыкъ-кебабы», когда в сковороде слоями выкладывали рыбу с рисом или картофелем и тушили, залив томатным соусом. Также употребляют разнообразные овощи, крупы и фрукты, наиболее любимыми, из которых являются тыква и фасоль. Тыкву можно встретить в любых сочетаниях: с тестом, сахаром, медом, сухофруктами, перцем, солью, фруктами, овощами, бобовыми, мясом. Существует даже блюдо, в котором присутствуют оба этих продукта.

Но самое любимое блюдо всех крымчан и, вообще, одна из кулинарных визитных карточек Крыма – это выпечка из слоёного теста с рубленой бараниной, сдобренной специями и приправами из горных трав, что делает местные кушанья не просто особенными, но и действительно неповторимыми.

Рецепт приготовления довольно прост, так что можно с легкостью применять и готовить в домашних условиях.

В крымско-татарской национальной кухне обобщен опыт многих поколений, она основана на древних традициях. Ее разнообразные рецепты передавались из уст в уста, и до наших дней дошли сотни из них.

**2.3.** **Крымские специи и приправы: польза для здоровья**

Крымские татары специи используют на протяжении многих лет. Впервые появившиеся в западных блюдах, благодаря римлянам, привозившим специи с востока, специи то входили, то выходили из моды, пока не завоевали окончательную популярность в средние века.

Кроме того, что они изменили ход истории с помощью торговли и завоеваний, специи придают пикантность нашей пище, сохраняя нас здоровыми, и, доставляя нам удовольствие до сих пор. [Умелое использование специй](http://www.aif.ru/food/world/33138) помогает изменить вкус и аромат самых простых и повседневных продуктов. Пряности могут и дополнять, и оттенять, и резко усиливать, и даже вовсе менять вкус блюда. Специи определяют национальную самобытность кулинарных традиций. С древнейших времен пряно-ароматные растения применяются не только для приготовления пищи, их также широко используют в медицине, косметике и парфюмерии. К тому же практически все пряности и приправы способствуют облегчению переваривания пищи.

Крымско-татарская кухня не может существовать без специй. Каждая специя имеет свой неповторимый вкус, цвет и аромат. Специи обладают целебными свойствами, как говорит моя «тяптяшка», если вы знаете, как правильно их применять, у вас будет всегда отличный иммунитет и прекрасное здоровье.

Наиболее популярными в нашей семье являются следующие специи: карри, куркума, горчица, базилик, кориандр, гвоздика, мускатный орех, имбирь, корица, кардамон, анис, перец белый, перец чёрный и другие.

Давайте рассмотрим, некоторые специи и пряности, которые оказывают положительное влияние на организм:

**Чеснок** – борется с разными простудными заболеваниями. Улучшает пищеварение, снижает суставные боли, так же обладает сильными антираковыми свойствами, поэтому людям с онкологическими заболеваниями настоятельно рекомендую есть по 2-3 зубчика чеснока в день. В моей семье принято добавлять толченый чеснок к кисломолочным продуктам (язме) как приправу к долме и сарме [1].

**Куркума** - очень мощная и полезная пряность, обладает колоссальным лечебным потенциалом. Снижает уровень сахара в крови, выводит из организма токсины. Моя «тяптяшка» делает очень вкусный чай с куркумой - молотой или свежей тертой. Для аромата можно добавить мед или лимонный сок.

**Базилик** – улучшает память, избавляет от бессонницы, полезен диабетикам. Наружно применяется для заживления и дезинфекции ран, воспалении глаз. Базилик в порошке надо хранить в герметично закрывающейся темной посуде, тогда он долго сохраняет аромат, а свежий базилик можно выращивать не только на грядках, но и в цветочных горшках на подоконнике. Наши мудрецы говорят, принимая в пищу базилик, ум становится чище, а разум мудрее.

**Черный перец** - улучшает кровообращение и пищеварение. Обладает лёгким противоопухолевым действием, особенно в паре с куркумой. Положительно влияет на настроение, улучшает работоспособность, борется с хронической усталостью.

**Петрушка** - уменьшает отеки, избавляет от газообразования. Полезна для костей и иммунной системы. В петрушке содержится большое количество микроэлементов, что необходимо при недостатке кальция, цинка, фосфора, железа или магния. Молодые листья петрушки используем как пряность, а корни – при варке супов.

**Гвоздика** – является обезболивающим средством. К тому же, от аромата гвоздики усиленно вырабатывается гормон радости, что определенно сказывается на настроении.

Список полезных специй, которые мы используем для приготовления пищи, можно продолжать до бесконечности, каждая специя имеет свои полезные свойства. Ведь даже небольшое добавление специй к пищевым продуктам значительно повышает антиоксидантную защиту организма и улучшает функционирование жизненно важных систем органов. Защищая свой организм, мы можем предотвратить появление различных заболеваний. Так приправим полезные продукты перчиком и не будем болеть!

Хранить специи нужно в темном месте при температуре не более +25 градусов, защитить от источников тепла, искусственного и естественного света, влаги. Желательно, чтобы специи находились в стеклянной, деревянной или керамической емкости с плотной крышкой.

**3. Главное блюдо любого праздничного татарского стола**

**3.1.** **Традиционные блюда моей семьи**

Я изучила, проанализировала все воспоминания родных и близких мне людей и пришла к выводу, что в их жизни и судьбах было много общего. Все они родились и прожили всю жизнь в деревне, и тесно связаны с землёй, с работой в сельском хозяйстве. Много узнала о профессиях и занятиях наших родственников, а также о семейных традициях приготовления крымско-татарской кухни.

Можно сказать, сегодня мы, татары, готовим практически так же, как это делали и наши предки. При этом технологии приготовления национальных блюд достаточно сложные и трудоемкие.

Первое блюдо в нашей семье – это супы, которые готовят на основе мясных бульонов. Самым любимым считается «юфахаш» или «къашыкъ-аш» – крымско-татарский бульон с мелкими пельменями. Они настолько маленькие, что в одной ложке обычно помещается несколько штук, в идеале – пять-семь. А также «лагман», который представляет собой густой суп из мяса, овощей и лапши. «Шурпа»– традиционный суп с мясом и овощами [2].

Среди вторых блюд моей семьи на столе можно выделить: «сарму» – фаршированные мясом и рисом виноградные листья, «кебаб»– крымско-татарский шашлык, который готовят на гриле или на углях. А как вкусно моя мама готовит баранину по-крымски – старинный крымско-татарский вариант приготовления молодой баранины! Мясо нарезается на небольшие куски, обжаривается в казане вместе с луком, а затем тушится с помидорами до мягкости [3]. «Макъарне» – изделия из теста в виде бантиков, которые отвариваются в воде и подаются со сливочным маслом и молотыми орехами или фаршем. «Пиляв» или плов – крымско-татарский плов обычно отличается от узбекского добавлением кураги. Также иногда добавляют изюм, баклажаны, помидоры и другие ингредиенты [4].

Часто тяптяшка готовит для нас выпечку: чебуреки - жаренные в масле лепешки из тонкого пресного теста с сочной мясной начинкой, «янтыкъ» или «янтык» – очень похож по форме и наполнению на чебурек, но готовится не в масле, а на сухой сковороде. После приготовления их смазывают маслом для мягкости [5].

Не обходится наш стол и без традиционных напитков из кислого молока: «язмы» и «айрана». Очень популярны в нашей семье кофе и травяные чаи, которые готовятся на основе крымских горных трав, которые мы собираем летом в Крыму.

Крымско-татарская кухня богата по вкусовому разнообразию. Приправы, травы и специи используются в национальной кулинарии. В нашем саду моя мама, высаживает очень много зелени. Обязательными компонентами блюд в нашей семье являются: различные перцы (черный, красный, розовый); лавровый лист; гвоздика; шафран.

Без ароматного базилика, кинзы, эстрагона и мяты нельзя представить наш семейный ужин. Из пряностей наиболее употребляемы сочетания красного перца, лука, петрушки.

Крымско-татарские традиции приготовления блюд предполагают использование не только большого количества мяса, но и грамотное его сочетание с множеством овощей, фруктов и зелени. Благодаря этому в организм человека поступают необходимые микроэлементы и витамины.

**3.2. Составление рецепта приготовления крымско-татарского пирога «Кубете»**

Селям алейкум! Здравствуйте! Сегодня я представлю вашему вниманию рецепт приготовления «Кубете».

«Кубете» (или кобете) - закрытый пирог с мясом. «Кубете» в переводе с крымского языка означает "много мяса". Для нас это особое блюдо, несущее в себе много символов. Его пекут на религиозные и народные праздники, а также семейные торжества. «Кубете» мы любим не потому, что это просто пирог с мясом, а потому, что вокруг него мы соединяемся, думаем об одном и том же, переживаем.…Наш хутор многонациональный, и в канун празднования «Дня народного единства» мне хотелось бы пригласить не только своих родственников, но друзей, среди которых есть русские, турки и украинцы.

**Описание технологии приготовления кулинарной продукции**

Первый этап – это приготовление теста. Если вы неопытный кулинар, воспользуйтесь готовым слоеным тестом. А мы приготовим тесто сами. Для этого нам понадобится простая холодная вода, но не ледяная. Иногда вместо нее используется молоко. Оно улучшает вкус теста, но эластичность при этом уменьшается. Поэтому возьмём смесь из воды и молока в равных пропорциях. Если хотите получить воздушную выпечку из слоеного теста, то муку нужно брать только высшего сорта. И, конечно, нам понадобится соль. Она влияет на качество, упругость и вкус теста. Если ее будет много, то вкус теста станет хуже. Тесто готово.

Пока тесто отдыхает, приступим ко второму этапу – приготовлению фарша.

Мясо – это душа пирога, тут нужно соблюсти все тонкости. Не забываем правило номер один — самый вкусный фарш получается при комбинировании разных видов мяса. Мы берем говядину и баранину.

Одной из классических добавок к мясному фаршу считается обычный репчатый лук. Он придает фаршу и изделиям из него и приятную островатую нотку, и «правильный», усиленно мясной аромат, и дополнительную сочность. Кроме того, он обеспечивает рыхлую, «легкую» структуру после приготовления. Затем маринуем специями: черный перец, куркума, крымские травы и сушёный базилик. Перемешивать фарш нужно аккуратно, не превращая его в "кашу". Пока фарш будет мариноваться, возвращаемся к тесту.

Как говорит моя тяптяшка: « Домашнее слоеное тесто нужно правильно раскатывать. Чем больше раз его раскатывают, тем больше получится слоев». При раскатывании теста нельзя выходить за края, чтобы не нарушить структуру слоев.

Также следует помнить, что раскатывать тесто нужно в одном направлении - от себя. А на скалку давление должно быть равномерное.

После каждого раскатывания тесто нужно смазать растопленным сливочным маслом и сложить втрое или вчетверо, и убрать в холодильник на 30 минут. Таким образом, охлажденное тесто не будет прилипать к столу, лучше раскатывается и не затягивается при формовке изделий. Раскатку необходимо повторять 4-6 раз.

Приступаем к следующему этапу. Раскатываем тесто и выкладываем начинку. Украшаем мы этот пирог спиралью в виде незавершенного круга, который символизирует связь человека с Небом. Это — линия в космос, к звездам… Мы не знаем, откуда пришли, и куда мы уйдем тоже не знаем, поэтому обращаемся к Небу…

И для завершающего этапа приготовления нам нужно разогреть масло на сковороде и обжарить с двух сторон наши пироги.

Наши «Кубете» готовы. Мы любим кушать «кубете» с «хатыхом» (закваской). Приглашаем Вас к столу попробовать национальное татарское блюдо.

Приятного аппетита!

**4.Заключение**

Крымско-татарская кухня, как и кухни многих других народов, имеет древнее происхождение, а соответственно и свои особенности. Развитие народа, его исторические и духовные ценности, религия — все это одна уникальная культура, на основе которой складываются и кулинарные традиции. Она по праву считается одной из самых вкусных кухонь мира. Ее блюда обладают специфическими и своеобразными оттенками вкусов и ароматов, которые дошли из далекого прошлого до наших дней, сохранив свои характерные признаки и черты почти в первозданном виде. Существует даже определение – если есть собственная национальная кухня, то это народ, если нет – это всего лишь часть какого-то народа. Крымско-татарская кухня не только самобытна и богата, но и очень полезна с точки зрения современной науки о питании. Народ бережно хранит секреты национальных блюд, передавая их из поколения в поколение. Надеюсь, что «Кубете» по рецепту моей тяптяшки будут готовить и мои дети!

«Кубете», приготовленное мною, пришлось всем по вкусу. Моя тяптяшка меня похвалила.

Я думаю, что своей работой, выложенными рецептами в социальной сети, а также видео пошагового приготовления пирога, я смогла заинтересовать многих кулинаров и туристов, желающих насладиться не только красотой Крыма, но и попробовать наше национальное блюдо!

Осталось пожелать вам приятного аппетита! Готовьте с удовольствием и на здоровье!

**5. Список литературы и источников**

1. Трифонов Г.Е. Татарская кухня. – Татарское книжное издательство. 1988 г.
2. Бикбулатова Х.С. Готовим дома – Москва.2000г.
3. Ахмедзянова Г.Р. Особенности национальной кухни. - Татарское книжное издательство. 1982 г.
4. Долникова В., Хечуашвили А. Татарская кухня. Будни и праздники. М.:

Изд. Эксмо-Пресс, 2002. – 320 с.

5. Минигалиевым А. Лучшие рецепты татарской кухни» "БАО-Пресс", 2001г.

**Приложение 1**

**Рецепт приготовление пирога с мясом «Кубете»**

**Ссылка на YouTube**

<https://youtu.be/AJMnwOf3t28>