Министерство образования и науки Архангельской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области

«Пинежский индустриальный техникум»

(ГБПОУ АО «Пинежский индустриальный техникум)

**ТЕМА ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ:**

**«Северная кухня через призму времени »**

Выполнил: Орехов Леонид

обучающийся группы 22

Профессии СПО «Повар, кондитер»

Руководитель: Завернина Мария Ивановна

 Введение

Россия… Огромная страна, которая раскинулась от Балтийского моря до Тихого океана, от Арктики до Кавказских гор и Китая. Россия – многонациональное государство, где каждый народ, имея свои «фирменные» блюда, заимствовал рецепты и кулинарные хитрости у соседей, передавая им свои секреты. Каждая область и край России может похвастаться уникальными блюдами.

Северная кухня специфична. Её блюда очень сытны, чтобы поддерживать энергию в человеке в холодное время года. Условия русского севера достаточно суровы: длинная, чрезвычайно холодная зима, короткое и не слишком жаркое лето. Все это ограничивает возможности земледелия и огородничества. Но одновременно этот удивительный край богат лесами, реками и озерами, а, следовательно, рыбой, грибами, ягодами, всяким зверьем. Преобладают блюда из продуктов промыслов – оленеводства, охоты и рыболовства. В качестве гарнира к блюдам подают ягоды: клюкву, бруснику, чернику, голубику и морошку.

 Мы думаем, что необходимо знать и гордиться тем, что является исконно северным. Ведь мы во многом «запрограммированы» на традиционную кухню. Вкусная же, аппетитная и полезная еда укрепляет человека лучше всякого лекарства. Поэтому **актуальность** этой темы заключается в том, что человек всегда будет, есть, но будет сталкиваться с выбором – какую еду употреблять в пищу.

 Соответственно, **целью** исследования является изучение репертуара северных блюд, обоснование необходимости возрождения традиций северной кухни.

 Для реализации данной цели поставлены следующие **задачи:**

1. Ознакомиться с историей развития северной кухни.
2. Изучить рыбные рецепты наших предков.
3. Узнать, полезна ли северная кухня.
4. Провести социологический опрос студентов техникума (для выявления знаний об истории и блюдах северной кухни).

 **Объектом исследования** являются рыбные блюда северной кухни, а предметом **–** отношение людей к рыбным блюдам северной кухни, их разнообразие и питательная ценность.

 **Гипотеза** исследования: если больше узнать о северной кухне, то можно будет понять, что современным обществом незаслуженно были забыты северные традиции и кулинарные рецепты наших предков.

 В данной работе были использованы следующие **методы** исследования: изучение литературы и других источников, опрос, анализ, эксперимент.

Основная часть

 Блюда деревенской Северной кухни в большинстве своем готовятся в русской печи. Да, в деревне, в то время, русская печь была единственным приспособлением, где можно было приготовить пищу.

 Еда, приготовленная в русской печи, отличалась отменным вкусом. Этому способствовали форма посуды, температурный режим и равномерный нагрев со всех сторон. В русской печи пищу готовили в глиняных горшках и чугунках. Те и другие имели узкую горловину, маленькое донышко и большие выпуклые бока. Узкая горловина уменьшала испарение и контакт с воздухом, способствуя тем самым лучшему сохранению витаминов, питательных и ароматических веществ.

Как дополнение к печке, рядом стояли 2-3 ухвата (для разных размеров чугунов), деревянная лопата (с её помощью ставились в печь пироги и шаньги), кочерга (для перемешивания и сгребания углей), помело (для более тщательной очистки пода печки от золы и углей).

Пища в русской готовилась без кипения благодаря тому. Что температура в печи постепенно понижалась, ведь сначала печь протапливали, а затем готовили в ней. Таким образом, пища в русской печи больше парилась, или как говорили прежде, томилась. Особенно вкусными получались блюда из рыб, супы.

 В печи варили, парили, запекали, тушили. Печь также дает возможность готовить совсем без жира, что очень важно в постные дни.

В настоящее время на предприятиях общественного питания для тепловой обработки продуктов используют секционное модулированное оборудование, плиты электрические и газовые, жарочные и пекарские шкафы, пароконвектоматы.

 Для приготовления блюд применяются котлы различной вместимости, сковороды, сотейники, противни, различные мерные ложки, лопатки, веселки, щипцы, разделочные доски и ножи, обязательно промаркированные и другой инвентарь.

 Еще одна особенность северной кухни заключалась в том, что поморы редко использовали в кулинарии мясо, чаще всего рыбу (треску, миногу, палтусину, зубатку, навагу). Больше всего блюд поморская кухня придумала из трески – раньше поморов так и звали «трескоедами».

Скромную ежедневную еду составляли: треска, зажаренная в пресном молоке и масле, а иногда ещё с картофелем или в яйцах, или же холодная, с подливой кваса, палтусина, камбала, навага, сельди запеченные. Также треску тушили с творогом и луком. Это блюдо со стопроцентной сочетаемостью белков, углеводов, жиров и минеральных веществ. Потому и космонавтам его дают, правда, в сублимированном виде.

Самое знаменитое блюдо Севера – поморская уха. Если для ростовчан она немыслима без помидоров, то на севере ее нередко готовят на молоке.

Уха рыбацкая, навар рыбы – первая перемена за обедом; рыбу подают на стол как самостоятельную вторую перемену. Уху хлебают, закусывают хлебом. «Ушка хлеба побирушка». (приложение 1)

Треска – основная рыба на столе помора, ели её свежей, соленой, вяленой, сушеной, варили из неё уху, запекали в ладках, печигах. «Трешшочка завсегда хороша». (приложение 1)

 Сельдь употребляли тоже повсеместно; свежей сельди варили уху, запекали её в ладках и в тесте, но чаще ставили на стол сырую – соленую. «Селедка рыбка мала да скусна». (приложение 1)

Палтус обычно употребляли соленый; использовали для ухи, для жаренья, и пирогов. «Палтус гостит не часто». Его промышляли на Мурманской страде и привозили в Беломорье после окончания промысла. (приложение 1)

Зубатку ели свежей, и соленой, варили уху, запекали в ладках и тесте. «Зубатка рыбка сытная». (приложение 1)

Сиг – «сижки в рыбники», свежие и соленые. Навага – « на двойную уху, для скусу». (приложение 1)

Окунь – «окушки для ушки». Камбала – «на безрыбье и камбалы поешь». (приложение 1)

Семга – рыба главная для большого застолья, «для гостеванья». Предпочитали в пироги или соленой закуске, редко варили из неё уху, на это шли голова и хвост. (приложение 1)

Сущик – сушеная мелка рыба для ухи. «Корех, ерша берем на сущик».

Сегодня трудно представить себе любое, а особенно праздничное застолье без рыбных блюд. Польза рыбных блюд доказана научно. Народы, в рационе которых значительную часть занимает рыба, имеют большую продолжительность жизни. Объясняется это просто – рыбий жир отличается по составу от любого животного жира и способен выводить из организма лишний холестерин. Кулинарные изделия из рыбы очень многообразны, легко сочетаются с другими продуктами-овощами, крупами, зеленью, хорошо усваиваются организмом и в основном низкокалорийные. Рыба содержит от 40 до 65% съедобного мяса, богатого белками. Количество белков в мягкой сырой рыбе колеблется от 6,5 до 27%, а в вареной и жареной – от 8 до 35%. Около 90% белков являются полноценными. Соотношение аминокислот в ней близко к оптимальному.

 В наше время свежую рыбу приготовляют отварной, припущенной, жаре­ной, запеченной. В тушеном виде рыбу готовят редко. Тушат ее не для размягчения, а для придания особого вкуса. Соленую рыбу рекомендуется отваривать или припускать.

Пищевую ценность блюд из рыбы можно повысить гарнирами и соусами. В качестве гарнира обычно используют отварной и жареный картофель, содержащий много углеводов, которых в рыбе нет. Многие соусы к рыбным блюдам содержат значительное количество жиров (польский, голландский, сметанный), поэтому их подают к тощей рыбе.

 Для того чтобы выяснить, знают ли студенты техникума блюда северной кухни, нами был проведён опрос среди обучающихся первого, второго и третьего курсов, в котором участвовало 42 человека. Результаты были следующие.

Вопросы:

1. Какие блюда северной кухни вы знаете?
2. Как вы считаете, северная кухня полезна? Да или нет?
3. Какие блюда северной кухни готовят в вашей семье?

 Исходя из ответов студентов можно сделать вывод, что не все подростки знают блюда северной кухни, некоторые считают ее даже вредной, не все знают о ее пользе, в семьях готовят ограниченный ассортимент блюд северной кухни.

Для проведения эксперимента приготовление блюда «Треска, запеченная в молоке», по старинному рецепту с применением новых технологий нам необходимо.

Продукты: треска свежая – 500 гр, молоко 1 стакан, лук репчатый 1 шт, яйцо 1 шт, соль, перец по вкусу, масло растительное 1 ст. ложка.

Оборудование и инвентарь: жарочный шкаф, производственный стол, разделочная доска, нож, ладка глиняная, венчик для взбивания, миска.

Ход эксперимента.

1.Первичная обработка рыбы, нарезка на порционные куски по 50-70 гр, солим и перчим.

2. Первичная обработка репчатого лука, нарезка кольцами.

3.Приготовление яично-молочной смеси, с добавлением соли.

4.На дно ладки наливаем растительное масло, выкладываем лук, сверху подготовленные кусочки рыбы, заливаем смесью, запекаем в жарочном шкафу при температуре 220 градусов 20-25 минут.

На основании проведенного эксперимента, можно сделать следующий вывод: при применении современных технологий внешний вид и вкусовые качества блюда сохранились, как и в русской печи, время приготовления блюда сократилось. Рецепты блюд северной кухни не должны быть утрачены.

Заключение

Питание северян, несмотря на простоту и даже примитивность ряда блюд, было рациональным и довольно разнообразным. Рациональность заключалась в том, что в пост организм насыщался витаминами в тоже время «разгружался», (много о пользе такой разгрузки говорит современная медицина), а в скромные дни пополнялся баланс белков и жиров.

Что касается разнообразия, то ассортимент продуктов, из которых состоял рацион жителей различных уголков обширнейшей Архангельской губернии, позволяет сделать вывод, что хотя не все уезды равнозначны по урожайности злаковых, овощей и рыбодобычи. Продукты, которые не выращивались в той или иной местности, все же присутствовали в столе ее жителей. По всей губернии шел бойки обмен товаром. У нас на Пинежье, уже два года подряд, проводиться Благовещенская ярмарка, в которой активное участие принимают мастера производственного обучения и обучающиеся нашего техникума. Северная кухня всегда была тесно связана с традициями нашего народа. На Масленицу, как и сейчас, пекут блины, весну встречают жаворонками – сдобная булочка в виде птицы. Пасху – куличами, пекли калитки и шаньги из пресного теста.

На основании всего вышесказанного можно сделать следующий вывод: северная кухня и созданный ими репертуар вкусных, полезных, учитывающих определенные климатические и природные особенности блюд не должны быть утрачены. Их нужно сохранить ради нынешних и будущих поколений как драгоценное наследие, стимулирующие жизнь и развитие каждой нации, всех народов нашей страны.

 Проведенное исследование открыло для нас много нового. Оказывается, мы многого не знаем о нашей северной кухне. Она очень полезна, разнообразна и питательна. У северной кухни очень интересная история и большое разнообразие прекрасных и вкусных блюд. Наши предки заложили правильную, рациональную систему питания, которая обеспечивала человека здоровьем, силами, энергией, бодростью на долгие годы.

Приложение 1

 **Уха молочная**

Рыбу разделывают на куски, закладывают в кипящий бульон. Доводят до кипения, вливают горячее молоко и добавляю нарезанный полукольцами лук, солят по вкусу. При подаче заправляют сливочным маслом.

Рыба 220-300 г свежей рыбы, ½ л. Молока, картофель 1 шт, лук ½ шт, соль по вкусу.

**Треска, запеченная с творогом.**
Рыбу разделать на филе. Филе нарезать на порции средними кусками   (75-100 г), варят в небольшом количестве подсоленной воды. Затем рыбу кладут на сковороду или противень. Сверху на рыбу(на каждый кусок) надо положить слегка обжаренный лук на масле, вокруг рыбы выкладывают творог, сбрызгивают все растительным маслом и запекают в течение 15-20 минут в духовке. Подают, посыпав зеленью.

**Сельдь свежая, запеченная с яйцом**

Филе свежей сельди посыпать солью, перцем, запаниковать в муке и обжарить на растительном масле. Обжаренную рыбу положить на сковороду. Сырое яйцо смешать со сметаной, рубленным сыром, репчатым луком и посолить. Залить рыбу смесью и запечь в духовом шкафу. При подаче посыпать зеленью.

**Пирог из палтуса**

1 кг. дрожжевого теста , 1 кг. палтуса, 3 луковицы ,5 сырых картофелин , 50 гр. растительного масла. На смазанном маслом противен размять 40% теста. Отступив от края, положить плотно разрезанный поперёк, толщиной 3-5 мм. лук. Поверх лука положить (также плотно) разрезанную на кусочки рыбу. Посолить, поперчить. Рыбу покрыть кружочками сырого картофеля. Посолить. Оставшимся тестом накрыть пирог сверху. Смазать сверху растительным маслом . Выпекать в течение 30 - 45 мин

**Зубатка жаренная по – северорусски**.

800 г рыбы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана клюквы, 200 г меда, соль.

 Клюкву промыть, размять и отжать сок, добавить мед, размешать и уварить почти наполовину.
Зубатку очистить, выпотрошить, посолить, запанировать в муке и пожарить на растительном масле.
При подаче рыбу полить клюквенным соком.

**Кулебяки с сигами.**

Готовим дрожжевое тесто, делаем шарики, раскатываем в лепёшку на середину рыбу, поднимаем края вверх, середину оставляем открытой. Укладываем на противень, ставим на расстойку, смазываем маслом и выпекаем.

**Навага жареная**

Навагу оттаивают, затем аккуратно обрабатывают. Стараясь не повредить икру, удаляют внутренности и жабры, хорошо промывают.

На сковороду наливают растительное масло, рыбу обваливают в муке и жарят до готовности. Подают с жареным картофелем

 **Уха из окуня.**

Рыбу закладывают в кипящий бульон. Доводят до кипения добавляют нарезанный картофель, полукольцами лук, солят по вкусу. При подаче заправляют сливочным маслом.

**Камбала отварная с маслом.**

Рыбу очистить и промыть. Крупную разрезать на куски. Выдержанная рыба меньше разваривается. Соленую камбалу надо предварительно вымочить. Сварить в соленом растворе, вынимаем, укладываем на блюдо добавляем картофель и поливаем сливочным маслом.

**Сёмга по – поморски.**Свежую, а лучше только что пойманную сёмгу режут на кубики, солят , смешивают с мелко    наколотым льдом. Готово к употреблению через 5-7 минут.  Продукт обладает отменным вкусом.

Список литературы

1. Северная кухня, Л.А. Черемухина, Архангельск Северо-Западное книжное издательство, 1992г

2. К.П. Гемп Сказ о Беломорье, Москва 2008 г.

3. В.Белов «Лад». Архангельск 1985 г.

4.Газета «Пинежье», № 32 от 12.08.2015 г.

5.Газета «Пинежье», № 23 от 11.06.2015 г.

6. Газета «Пинежье» от 09.09.2015 г.

7. Газета «Справедливая Россия»

8. Выставка ГБУК АО « Пинежский краеведческий музей» филиал Архангельского краеведческого музея.

8. Интернет источники:

<https://www.edimdoma.ru/club/posts/3222-kuhnya-russkogo-severa>

http://pakshenga.ru/publications/sobstvennie-statyi/329-severnaia-derevenskaia-kuxnia

http://www.liveinternet.ru/users/okluba/post399254732