

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №6 МО города Южно-Сахалинска**

Номинация: Юные исследователи «Человек и его здоровье»

Исследовательская работа

ПОЛЕЗНА АЛИ НЕТ ДРЕВНЕРУССКАЯ КУХНЯ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА?

Выполнила: Юшко София
ученица 6 «А» класса МАОУ СОШ №6
Научный руководитель:
Цагаева Зарина Казбековна
учитель биологии МАОУ СОШ №6

Содержание

Введение.....	3
Материалы и методы.....	4
Глава 1. Характеристика питания современного человека	5
Глава 2 Исследование блюд традиционной древнерусской кухни	6
2.1 Подбор блюд и рецептов	6
2.2 Анализ приготовленных блюд по качеству и пищевому составу	8
2.3 Проведение анкетирования	9
Заключение.....	11
Список использованных источников.....	12
Приложения	
Приложение 1.	13
Приложение 2.	15
Приложение 3.	18

Введение

Актуальность: основная из проблем человечества в настоящее время это проблема питания полезными и безопасными продуктами.

Цель: исследовать полезность блюд по старинным русским рецептам и применимость их в рационе современного человека.

Объект исследования: блюда древнерусской кухни.

Предмет: вкусовые качества, пищевая ценность блюд.

Задачи:

1. Найти рецепты древнерусской кухни.
2. Самостоятельно приготовить блюда по рецептам древнерусской кухни из современных продуктов.
3. Исследовать вкусовые качества и пищевую ценность приготовленных блюд.
4. Провести анкетирование среди одноклассников, учителей, родителей и их коллег по работе об особенностях их питания.

Гипотеза исследования: предполагаю, что

- приготовленные блюда будут полезны и несильно калорийны для современного человека;
- не все приготовленные блюда по вкусовым качествам понравятся;
- большинство людей не используют в своём рационе блюда древнерусской кухни.

Материалы и методы

Для исследования были использованы следующие методы:

1. Изучение и анализ литературных источников и материалов сети Internet,
2. Поиск старинных рецептов русской кухни,
3. Фотографирование полученных результатов,
4. Приготовление блюд;
5. Анализ полученных данных, формирование сравнительных графиков и

диаграмм

6. Анкетирование учащихся

Материалы, используемые в исследовательской работе:

- квашенная капуста, грибы, полба «Увелка», рыба - навага, соль пищевая выварочная «Экстра» ООО «Руссоль», мука ржаная хлебопекарная сорт обдирная «Алейка», вода, овощи местных фермерских хозяйств.

Приборы и оборудование, используемые в исследовательской работе:

- глиняный горшочек, пекарский камень, нож, микроскоп Bresser National Geographic 40–640x, духовой шкаф «Hansa», смартфон HonorX8, весы электронные кухонные Dexp PT-25L.

Глава 1. Характеристика питания современного человека

За последние десятилетия произошли глобальные изменения в окружающей среде, которые кардинально влияют на питание человека.

Современному человеку нет необходимости в повседневных условиях заниматься тяжёлым физическим трудом и тратить много энергии, как это было у наших предков. Заметно изменилось состояние окружающей среды: ухудшилось качество воды, атмосферного воздуха, появились генетически модифицированные продукты, натуральные ингредиенты чаще заменяются искусственными. [1, 2]

В действующих рекомендациях Управления Роспотребнадзора принято соотношение белков, жиров и углеводов для взрослых - 1:1,2:4,6, для детей - 1:1:4. [3, 4]. Недостаточность питания современного человека обусловлена не только низкой питательной ценностью пищевых продуктов, и несбалансированностью рациона по основным пищевым веществам и энергии, но и слабым уровнем знаний населения и неправильными, вредными привычками в питании. В связи с чем Управление Роспотребнадзора выпустило несколько статей, посвящённых традиционной русской кухне. От 11.01.2024 на новостном сайте была опубликована статья, в которой специалисты управления Роспотребнадзора РФ по Приморскому краю посоветовали жителям региона чаще вспоминать о блюдах исконно русской кухни и включать их в рацион, в которой перечислили следующие блюда: каши, репа пареная, тюроя, тельное из рыбы, квас. [5] От 07.11.2023 на портале здоровое-питание.рф была опубликована статья «Полезные блюда русской кухни», в которой рассматривали исконно русские блюда: супы, соленья, кисломолочные блюда, каши. [6] От 20 декабря 2022 г. была выпущена статья «Суперфуд по-русски», в которой назвали четыре лучших «суперфуда по-русски», которые были отобраны специалистами Роспотребнадзора в рамках проекта «Здоровое-питание», а именно: квашеная капуста, полба, варенец, уха. [7]

Глава 2. Исследование блюд традиционной древнерусской кухни

2.1. Подбор блюд и рецептов

Согласно рекомендациям Роспотребнадзора мною были выбраны следующие блюда: полба, селянка, хлеб ржаной, тельное из рыбы, ботвинья, кисель, тюря и подобраны к ним рецепты.

Ботвинья для приготовления в зимний период сложна, так как приобрести корнеплоды с ботвой оказалось невозможным. Данное блюдо будет актуально и особенно полезно в весенне-летний период.

Тельное из рыбы в нашей семье готовил мой родной дедушка и называл «Навага по-сибирски», рецепт данного блюда передаётся из поколения в поколение уже много лет.

Тюря также была выбрана не случайно, в семье моей прабабушки она называлась «сухарница» и очень помогала восстанавливать силы, и насытит моему прапрадедушке во время ВОВ, рецепт данного блюда мне дала моя прабабушка. Он также передаётся уже много лет в нашей семье.

Рецепты традиционной русской кухни найти очень трудно, обычно они передавались из поколения в поколение. Первые поваренные книги появились в 18 веке. Мною были найдены такие литературные источники как: «Экономическое наставление дворянам, крестьянам, поварам и поварихам», СПб, 1772 г, [8] «Хозяйка, ключница и стряпуха», СПб, 1790 г, [9] «Поваренные записки», СПб, 1779 г., [10] «Продолжение к книге: Полный кухмистер и кондитер, или Русский гастроном», М., 1835 г., [11] «Карманная поваренная книга», СПб, 1846 г. [12] Из них я выбрала наиболее подходящие рецепты, вес ингредиентов там не указан, поэтому я взяла приблизительный на одну порцию.

Для приготовления блюд я использовала глиняный горшочек, пекарский камень, чтобы было похоже на технологию приготовления блюд в русской печи.

Фото приготовленных блюд представлены в приложении 1.

После приготовления каждого блюда я заполняла небольшую анкету об их вкусовых качествах. Все данные я оформила в таблицу 1.

Таблица 1 – Оценка качества приготовленных блюд

Внешний вид	Цвет	Консистенция	Запах	Вкус	Дополнительные показатели
№1 Ржаной хлеб					
Аппетитный	Коричневый	Мягкий, пропеченный	Ароматный	Выраженный	Рекомендую к употреблению
№2 Полба с грибами					
Привлекательный	Коричневый	Однородное	Грибной	Грибной	Ела бы, но не часто
№3 Селянка					
Аппетитный	Мутный	Однородное	Капустный	Кислый	Мне не понравился, слишком кислый.
№4 Тельное					
Аппетитный	Светлый	Отдельные рулетики рыбы	Приятный рыбный запах	Вкусный	Рекомендую к употреблению
№5 Тюря					
Аппетитный	Бордовый	Жидкое	Приятный	Свекольный	Рекомендую к употреблению
№6 Кисель овсяный					
Привлекательный	Молочный	Плотный, пудинг	Кисло-молочный	Замёрзшая сметана	Добавила бы сахар, мёд и варенье

Вывод: выбранные мною блюда оказались не сложными в приготовлении, но продолжительными в готовке (несколько часов томились в духовке). Томление (тушение) и запекание считаются одними из самых полезных способов приготовления блюд. В блюдах я старалась использовать натуральные ингредиенты: овощи местных фермеров, квашеную капусту и закваску делали сами, грибы собирала сама в лесу, затем сушила, крупы и муку выбирала без добавления красителей, ароматизаторов и других добавок, из специй были только черный перец и соль. На этом этапе исследования блюд можно сказать, что они получились полезными. Но не все блюда мне понравились, это дело вкуса каждого человека. Я бы рекомендовала тюрю, тельное и ржаной хлеб.

2.2 Анализ приготовленных блюд по качеству и пищевому составу

Для расчёта пищевой ценности блюд я воспользовалась специальными калькуляторами. Для того чтобы результат был более точный я использовала несколько расчётных приложений: «Анализатор рецептов» на сайте <https://calorizator.ru/analyzer/recipe> [13], «Калькулятор рецептов» на сайте <https://health-diet.ru/diary/recipeEdit/new> [14], «Рассчитайте калорийность блюда» на сайте <https://здоровое-питание.рф>. [15]

Но как показала практика, приблизительную пищевую ценность выбранных мною блюд я смогла рассчитать только по приложению «Анализатор рецептов» на сайте <https://calorizator.ru/analyzer/recipe> [13]. Остальные выбранные приложения не обладают необходимыми данными. Поэтому в моём исследовании их применить было невозможно. Результаты работы в расчётном приложении приведены в приложении 2. Обобщённые результаты внесены в таблицу 2.

Таблица 2 Пищевая ценность приготовленных блюд

Блюдо	Пищевая ценность приготовленных блюд на 100 грамм			
	Белки, гр	Жир, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал
Селянка	3,83	0,54	2,07	28,42
Ржаной хлеб	4,8	0,59	37,89	171,41
Тюря	2,42	0,71	18,45	86,89
Тельное из наваги	11,83	9,58	1,85	140,79
Полба с грибами	5,76	1,15	16,67	103,19
Кисель	0,3	1,49	6,97	43,78

Вывод: блюда древнерусской кухни получились несильно калорийными, с умеренным содержанием белков, жиров и углеводов, при употреблении их в пищу помогают насытиться и утолить чувство голода, оказывая на организм полезное действие.

2.3 Проведение анкетирования

Я провела опрос среди своих одноклассников, а также среди взрослых (учителя, родители, коллеги родителей) на тему предпочтений в питании. В опросе среди учащихся приняли участие 29 ребят из моего класса. Взрослые опрашиваемые приняли участие в количестве 16 человек. Анкета состояла из 9 вопросов:

1. Едите ли вы 3 раза в день (завтрак, обед, ужин).
2. Едите ли вы каши?
3. Едите ли вы хлеб?
4. Какой хлеб предпочитаете?
5. Едите ли вы супы?
6. Оцениваете ли вы при покупке энергетический состав продуктов?
7. Стараетесь ли вы покупать экологически чистые продукты?
8. Едите ли вы блюда русской кухни?
9. Как вы считаете: влияет ли на организм человека экология?

Результаты опроса получились следующие: 10 % детей и 19% взрослых вообще не едят хлеб, 62% детей предпочитают пшеничный хлеб, взрослые же отдают предпочтение ржаному и зерновому (по 31% опрошенных). Большинство из опрошенных детей и взрослых едят каши и супы. Почти половина опрошенных детей проверяет энергетический состав продуктов перед их покупкой, 81% взрослых этого не делают вообще. Как дети, так и взрослые в большинстве предпочитают покупать экологически чистые продукты. Большинство из опрошенных как детей, так и взрослых незнакомо с древнерусской кухней. 94% взрослых и 69% детей считают, что экология оказывает влияние на организм.

Результаты по наиболее интересным вопросам я представила в виде графиков в программе Excel в Приложении 3.

Вывод: как я и предполагала, что большинство опрошенных не знакомо с древнерусской кухней. Возможно, участники опроса обладают недостаточной информацией о том, какие блюда относятся к древнерусской кухне либо никогда не пробовали эти блюда.

Однако удивил результат опроса детей, почти половина проверяет энергетический состав продуктов. А значит, вероятно, выбирают перед покупкой более полезные продукты.

Заключение

Я выбрала эту тему, потому что рацион питания современного человека состоит чаще всего из калорийных продуктов с быстрыми углеводами и с малым содержанием натуральных компонентов. Всё чаще появляется информация о том, что полезным будет ввести в своё меню блюда нашей традиционной кухни.

В ходе исследования я прочитала несколько сборников рецептов 18, 19 веков, подобрала рецепты для выбранных мною блюд. Самостоятельно приготовила блюда по рецептам древнерусской кухни из современных продуктов. Выбранные мною блюда оказались не сложными в приготовлении, но продолжительными в готовке (несколько часов томились в духовке). Не все блюда мне понравились, но я бы порекомендовала тюрю, тельное, ржаной хлеб. Хочу приготовить ботвинью и блюдо с репой, но буду ждать тёплого периода года, когда все ингредиенты будут в доступности.

При оценке пищевой ценности блюда древнерусской кухни оказались несильно калорийными, с умеренным содержанием белков, жиров и углеводов. Результаты опроса среди одноклассников, учителей, родителей и их коллег по работе об особенности питания получились следующими: больше половины опрошенных незнакомы с блюдами древнерусской кухни.

Гипотезы: приготовленные блюда будут полезны и несильно калорийны для современного человека; - не все приготовленные блюда по вкусовым качествам понравятся; - большинство людей не используют в своём рационе блюда древнерусской кухни **подтвердились полностью.**

По результатам своей работы могу с уверенностью сказать, что блюда древнерусской кухни полезны для современного человека: в блюдах используются натуральные ингредиенты, без добавок и заменителей; в приготовлении используются томление, запекание, которые являются самыми полезными способами готовки. На этом исследование я не завершу и дальше продолжу готовить блюда традиционной древнерусской кухни.

Список использованных источников

1. Емец Л.С. «О продуктах питания русских людей в древности», ФГБОУ ВО «Орский гуманитарно-технологический институт», г. Орск , 2018 г.
2. Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral» №1 2019 г. Пилипенко А.А., «Развитие отечественных кулинарных традиций»
3. МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»
4. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник, И.М. Скурихина, В.А Тутельна, М., 2002 г.
5. <https://vostokmedia-com.turbopages.org/vostokmedia.com/s/news/2024-01-11/v-rot-vam-telnoe-i-ushnoe-eksperty-sovetuyut-primortsam-perehodit-na-russkuyu-kuhnyu-3149353>
6. <https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--plai/healthy-nutrition/articles/poleznye-blyuda-russkoj-kukhni/>
7. <https://rg-ru.turbopages.org/rg.ru/s/2022/12/20/superfud-po-russki-v-rospotrebnadzore-nazvali-chetyre-luchshih-nacionalnyh-bliuda.html>
8. «Экономическое наставление дворянам, крестьянам, поварам и поварихам», СПб, 1772 г
9. «Хозяйка, ключница и стряпуха», СПб, 1790 г,
10. «Поваренные записки», СПб, 1779 г.
11. «Продолжение к книге: Полный кухмистер и кондитер, или Русский гастроном», М., 1835 г.
12. «Карманная поваренная книга», СПб, 1846 г.
13. <https://calorizator.ru/analyzer/recipe>
14. <https://health-diet.ru/diary/recipeEdit/new>
15. <https://здоровое-питание.рф>
16. Николай Ковалев «Русская кухня», М., 2000 г.

Фото приготовленных блюд



Хлеб ржаной



Полба с грибами



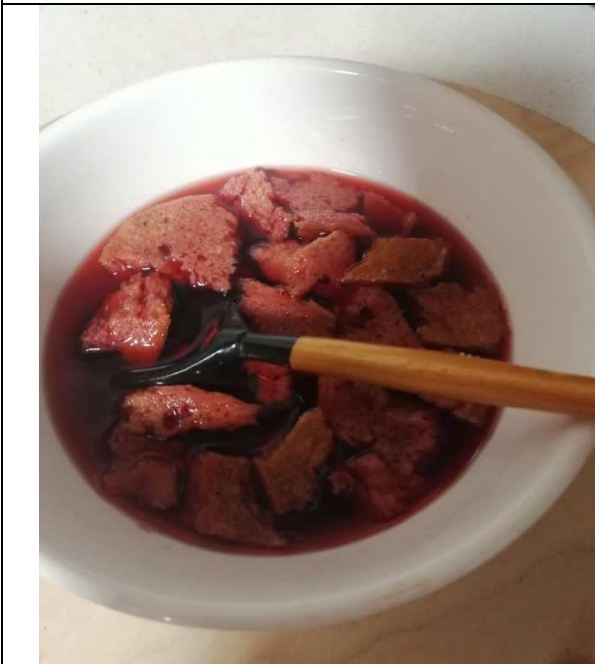
Селянка



Кисель овсяный














Тельное из рыбы



Тюря

Пищевая ценность блюд





Полба с грибами							Селянка						
Компоненты рецепта							Компоненты рецепта						
полба 80 грамм морковь 72 грамм грибы белые сухие 40 грамм вода 30 грамм грибной бульон 175 грамм соль 1 грамм							бульон куриный 320 грамм, куриное филе варёное 50 грамм, капуста свежая 80 грамм, квашенная капуста 60 грамм, огурцы солёные 100 грамм, лук репчатый 20 грамм, морковь свежая 40 грамм, соль 1 грамм						
Результаты							Результаты						
Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал	Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 полба	80 гр	80	11.76	1.76	48.96	269.6	 бульон куриный	320 гр	320	6.4	1.6	0.96	48
 морковь	72 гр	72	0.94	0.07	4.97	23.04	 куриное филе вареное	50 гр	50	15.2	1.75	0	76.5
 белые сушеные	40 гр	40	9.36	2.56	12.4	112.8	 капуста белокочанная	80 гр	80	1.44	0.08	3.76	21.6
 вода	30 гр	30	0	0	0	0	 капуста квашеная	60 гр	60	1.08	0.06	2.64	11.4
 бульон грибной	175 гр	175	0.88	0.18	0	5.25	 огурец соленый	100 гр	100	0.8	0.1	1.7	11
 соль	1 гр	1	0	0	0	0	 лук репчатый	20 гр	20	0.28	0	2.08	9.4
Итого		398	22.94	4.57	66.33	410.69	 морковь	40 гр	40	0.52	0.04	2.76	12.8
На 100 грамм		100	5.76	1.15	16.67	103.19	 соль	1 гр	1	0	0	0	0
							Итого		671	25.72	3.63	13.9	190.7
							На 100 грамм		100	3.83	0.54	2.07	28.42

Ржаной хлеб

Компоненты рецепта

вода 320 грамм закваска ржаная 200 грамм мука ржаная обдирная 420 грамм соль 10 грамм

Результаты






Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 вода	320 гр	320	0	0	0	0
 закваска хлебная ржаная	200 гр	200	7.8	1.4	53.4	264
 мука ржаная обдирная	420 гр	420	37.8	4.2	306.6	1365
 соль	10 гр	10	0	0	0	0
Итого		950	45.6	5.6	360	1629
На 100 грамм		100	4.8	0.59	37.89	171.47

Тельное из рыбы

Компоненты рецепта

филе наваги 100 грамм, лук репчатый 20 грамм, масло сливочное 15 грамм, соль 4 грамма, перец чёрный молотый 1 грамм

Результаты

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 навага	100 гр	100	16.1	1	0	73
 лук репчатый	20 гр	20	0.28	0	2.08	9.4
 масло сливочное	15 гр	15	0.08	12.38	0.12	112.2
 соль	4 гр	4	0	0	0	0
 перец черный молотый	1 гр	1	0.1	0.03	0.39	2.51
Итого		140	16.56	13.41	2.59	197.11
На 100 грамм		100	11.83	9.58	1.85	140.79

Тюря

Компоненты рецепта

свекольный сок 250 грамм, хлеб кайзер 100 грамм, соль 1 грамм

Результаты



Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 свекольный сок	250 гр	250	2.5	0	24.75	105
 хлеб кайзер	100 гр	100	6	2.5	40	200
 соль	1 гр	1	0	0	0	0
Итого		351	8.5	2.5	64.75	305
На 100 грамм		100	2.42	0.71	18.45	86.89

Кисель овсяный

Компоненты рецепта

овсяное молоко 200 грамм, соль 1 грамм

Результаты

Продукт	Мера	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
 молоко овсяное Alpro 1.2%	200 гр	200	0.6	3	14	88
 соль	1 гр	1	0	0	0	0
Итого		201	0.6	3	14	88
На 100 грамм		100	0.3	1.49	6.97	43.78

Результаты анкетирования

