

Познавательный проект «Народы, населяющие Урал»

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Дети могут выполнять проект, пользуясь как уже известными им сведениями о народах Челябинской области, так и привлекая дополнительные источники информации.

Интернет -источники

1. Особенности национального костюма. <http://lib.a-grande.ru/kostum.php>
2. Национальные традиции и искусства татарского народа. http://1997-2011.tatarstan.ru/index.php@node_id=960.html
3. Башкирская кухня. <http://www.bashkirkayakuhnya.com/>
4. Знаменитые башкиры.
https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%BB:%D0%91%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%B1%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%B8%D1%80
5. Знаменитые татары.
https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%BB:%D0%A2%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80
6. Знаменитые люди России. <http://federacia.ru/encyclopaedia/figures/>

Печатные издания:

7. Урал – земля дружбы. –Челябинск: Южно-Уральское кн. изд-во, 1982.
8. Окружающий мир 1 класс: учебное пособие/ С.О. Кирочкина, С.Е. Корован и др. – Челябинск: «Край-Ра», 2012.
9. История и культура народов Южного Урала. Методическое пособие для учителей краеведения Челябинской области / Е.И. Артюшкина, В.М. Кузнецов и др.; под ред. В.М. Кузнецова. – Челябинск: АБРИС, 2010.
10. Филлипов Э.В. Кулинарный Челябинск. – Челябинск: Изд-во Марины Волковой, 2006.
11. Т. Корецкая. История Урала в рассказах для детей. Книга для чтения. – Челябинск: «Край-Ра», 2013.

Иллюстрации:



РУССКИЕ



БАШКИРЫ





ТАТАРЫ



Национальные блюда

Блюда татарской кухни

КУЛЛАМА



Говядина (заднetaзовая часть)	161 г
или конина	161 г
или баранина	156 г
Мука пшеничная	42 г
Яйцо	10 г
Масло топленое	10 г
Лук репчатый	25 г
Морковь	12 г
Соль	2 г
Специи	
Бульон	25 г

Замесить тесто (как для лапши), слепить жгут шириной около 1,5 см, нарезать его на орешки, каждому из которых придать форму ракушки. Можно также тесто раскатать на сочень толщиной 2 мм и нарезать его на ленты шириной 3 см, из которых вырезать ромбики. Подготовленные ракушки или ромбики отварить в подсоленной воде и заправить топленым маслом. Отварное мясо нарезать тонкими ломтиками. Лук, нарезанный кольцами, спассеровать. Отварную морковь нарезать колечками. Подготовленные корни залить бульоном, добавить специи и соль, слегка припустить на слабом огне. Отварные ракушки или ромбики смешать с припущенными корнями, сверху положить нарезанное ломтиками отварное мясо и тушить 10-15 минут.

СОЛЯНКА ПО-ТАТАРСКИ



Говядина	(лопаточная	часть)	32 г
или		конина	32 г
Баранина	(лопаточная	часть)	31 г
Почки	говяжьи	или	42 г
язык		говяжий	34 г
Масло		животное	10 г
Огурцы		соленые	35 г
Чернослив			15 г
Томат-пюре			20 г
Сметана			20 г
Бульон			400 г
Лук		репчатый	45 г

Отварное мясо, почки или язык нашинковать соломкой. Репчатый лук нашинковать полукольцами и спассеровать. Чернослив замочить в горячей

воде, промыть и освободить от косточек. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нашинковать соломкой и припустить. Томат-пюре спассеровать и соединить с припущенными огурцами. В готовый, процеженный бульон положить мясной набор, пассерованные лук и томат-пюре, припущенные огурцы, чернослив и кипятить 5-10 минут. Солянка подается со сметаной, в нее можно добавить лимон.

ЧАК ЧАК



Пшеничная мука	1 кг.
Яйцо	10 шт.
молоко	100 г.
сахар, соль	20/30 г.
масло для жарки	500 г.
мед	1 кг.
сахар для отделки	150-200 г.
монпасье	100 г.

Выпустить в посуду сырые яйца, добавить молоко, соль, сахар, все перемешать, всыпать муку и замесить мягкое тесто. Разделить тесто на куски весом в 100 г, раскатать их жгутиками толщиной в 1 см. Нарезать жгутики на шарики величиной с кедровый орешек и жарить их, перемешивая, чтобы ровнее прожарились во фритюре. Готовые шарики принимают желтоватый оттенок. Всыпать в мед сахарный песок и вскипятить в отдельной посуде. Готовность меда можно узнать следующим образом: взять каплю меда, и если стекающая струйка после остывания делается ломкой, кипячение следует прекратить. Слишком долго кипятить мед нельзя, так как он может подгореть и испортить вид и вкус блюда. Прожаренные шарики положить в широкую посуду, полить медом и хорошо перемешать. После этого переложить чак-чак на поднос или тарелку и смоченными в холодной воде руками придать ему желаемую форму (пирамиды, конуса, звезды и т.п.). Чак-чак можно украсить мелкими леденцами (монпансье).

Блюда башкирской кухни

Тесто для бешбармак



Продукты (на 4 порции)

Мука пшеничная - 2 стакана

Яйца куриные - 1 шт.

Вода - 1 стакан

Соль - 1 щепотка

Мука (для подсыпки) - 2-3 ст. ложки

Башкирское блюдо из отварного мяса и лапши называют бешбармак.

Рецепт теста для блюда бешбармак самый простой - тесто готовится обычное, как на пельмени. Однако вместо воды используют и бульон. Чтобы бешбармак, рецепт которого может включать как традиционную конину, так и баранину, получился вкусным, тесто следует раскатывать как можно тоньше.



Камырдабешкэн балык (рыба, запеченная в тесте)

рыба — 1 кг,
лук репчатый — 2 шт.,
лавровый лист — 1 шт.,
соль, перец — по вкусу.
Мука для теста — 0,5 кг,
вода — 1 стакан.

Взять рыбу длиной 20–25 см, очистить, выпотрошить, удалить жабры, хорошо промыть, посолить, поперчить; внутрь положить мелко нарезанный лук репчатый, лавровый лист 1 шт. Тесто раскатать в лепешку толщиной 6–7 мм. Приготовленную рыбу завернуть в тесто, уложить на листе и поставить запекаться в духовку на 25 минут.

По готовности вынуть из печи, снять с листа и аккуратно разрезать тесто вдоль, не задевая рыбу и легонько отделяя тесто от нее. Подают в горячем и холодном виде. Тесто не едят, потому что оно обычно подгорает.



Катык

молоко — 1 л,
сметана — 1–2 ст. ложки.

Кипяченое цельное молоко налить в посуду, желательно деревянную липовую, и остудить до 20–30°. Размешать в молоке кислую сметану, закрыть крышкой посуду и поставить ее в теплое место. Посуду укутать полотенцем. Если молоко заквашено вечером, то утром получится сосокатык, а если подержать еще 2–3 дня — асы катык.

Блюда русской кухни

Грибной суп с гречкой



Ингредиенты:

- Лук — 1 Штука
 - Морковка — 1 Штука
 - Вино красное — 1 Ст. ложка
 - Масло оливковое — 1 Ст. ложка
 - Шампиньоны — 300-400 Грамм
 - Гречка — 0,5 Стакана
 - Бульон — 1,5-1,8 Литра
 - Чеснок — 3-4 Зубчиков
 - Лавровый лист — 1-2 Штук
 - Специи и приправы — - По вкусу
 - Листья шпината — 1 Пучок
- Время приготовления: 45 мин

Наваристый густой супчик, которым можно легко, но плотно подкрепиться в любое время года! Готовьте с шампиньонами или лесными грибочками — рецепт грибного супа с гречкой прост и универсален!

Описание приготовления:

Чтобы приготовить грибной суп с гречкой, обязательно добавлять картошку или много овощей. Сами грибы делают супчик наваристым и густым. Если суп не будут кушать дети, рекомендую добавить вино. Помимо шампиньонов, вы можете использовать и другие грибы, белые, подосиновики, что вашей душе угодно!

Смотрите, как приготовить грибной суп с гречкой.

Капуста квашеная



Продукты (на 10 порций)

Капуста белокочанная - 3,5 кг

Соль каменная - 75 г

Морковь - 2-3 шт.

Если вы живете в городе и традиционный способ квашения капусты в бочках вам, увы, не подходит, то капуста квашеная в банке - рецепт для вас.

Курник



Продукты

Тесто слоеное бездрожжевое – 500 г

Грудка куриная – 250 г

Картофель – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Соль – по вкусу

Специи – по вкусу

Яйцо – 1 шт.

Зелень – 2-3 веточки

Чтобы не тратить время на замес теста для курника, предлагаем использовать готовое слоеное бездрожжевое тесто. Начинка традиционная - курица, картофель.