

Кулинарные традиции коренных народов Дальнего Востока.

Тип урока: комбинированный (лекция, беседа, практическая часть)

Цели урока: Познакомить детей с бытом, культурой, трудом коренных народов Приамурья. Рассмотреть особенности кулинарных предпочтений. Развить интерес к традициям коренных жителей Приамурья.

Задачи:

- Изучить особенности традиционной кухни коренных народов Приамурья.
- Ознакомить учащихся с пищевой ценностью рыбы, ее видами и способами приготовления.
- Способствовать формированию навыков культуры труда: точности, аккуратности, умению планировать свою деятельность.

Оборудование: тетрадь, учебник, видеопроектор, компьютер.

Ход урока

Организация урока:

Проверка готовности к уроку.

Сообщение нового материала:

Учитель:

На территории Приамурья и Сахалина издревле проживают коренные малочисленные народы Дальнего Востока.

Вопрос: Вы можете их назвать?

Ответы учащихся: нанайцы, нивхи, удэгейцы, ульчи.

Учитель: Нивхи – (что означает “человек”, до 30-х годов называли “гиляки” на тунгусо-маньчжурских языках означает “люди, передвигающиеся при помощи парных весел на больших лодках”) небольшой народ, населяющий районы Дальнего Востока: остров Сахалин и бассейн Нижнего Амура.

Главное занятие: промысел рыбы лососевых пород, морской зверобойный промысел, а так же охотничий промысел. Нивхи широко пользовались дарами природы - леса и моря. Характерной особенностью нивхской кухни является обилие и разнообразие рыбно-ягодных продуктов, используемых для приготовления блюд.

Нанайцы - (нанай- «человек Земли» , нани – «здешний человек»), прежнее название – гольды) основная масса живет на территории Хабаровского края, а также в Приморском крае, по нижнему течению реки Амур и Сахалинской области. Нанайцы употребляли в пищу продукты рыболовного промысла. Мясная пища у нанайцев тоже распространена. Едят рыбу в сыром виде.

Удэгейцы. (удэхэ – «лесные люди») – народ, проживающий в Приморье и Хабаровском крае (Приамурье и Сахалин). В основном они селились в тех местах, где были река и тайга. Рыба и мясо - основные продукты питания.

Ульчи (в прошлом назывались мангуны – «амурские люди»). Народ, проживающий на территории Хабаровского края по нижнему течению реки Амур. В основном они живут в Ульчском районе. Традиционное занятие - рыболовство и охота. В национальной кухне больше преобладает вареная, вяленая, жареная, печеная, сушеная рыба, а некоторые породы рыб едят и в сыром виде.

Итак: по происхождению, среде обитания, образу жизни, культуре и традиционным промыслам малочисленные народы близки между собой.

Вопрос: Какими промыслами занимались коренные народы?

Ответы учащихся: рыболовство, морской зверобойный промысел и таежная охота.

Учитель: Наряду с этим они также занимались собирательством и животноводством. Растительные продукты: ягоды, орехи, травы, водоросли и моллюски, вносили существенное разнообразие в рацион питания.

Вопрос: А какой основной продукт присутствует в их рационе?

Ответы учащихся: рыба.

Учитель: Гастрономические привычки и пристрастия коренных народов Приамурья и Сахалина складывались на протяжении многих веков. Постепенно создавались традиционные кухни. Основными являлись блюда, приготовленные из рыбы, так как рыба обеспечивала все жизненные потребности человека, в том числе ассортимент питания. Рыба для аборигенов

продукт универсальный. Нежное, легко развариваемое мясо быстро усваивается организмом.

Рыба издавна славится своими питательными качествами. Она легко переваривается, в ней содержатся витамины и белки, но мало углеводов и нет излишков жира, поэтому рыбная пища не способствует ожирению. В рыбе в 4-5 раз меньше калорий, чем в мясе. По пищевым и кулинарным качествам рыба не уступает мясу, а по легкости усвоения даже превосходит его. В рыбе содержится от 13 до 23% белков и от 0,1 до 33% жиров, ценность которых особенно высока, так как они легко усваиваются и богаты витаминами А и D. Кроме того, в рыбе имеются экстрактивные и минеральные вещества.

Вопрос: Вспомните минеральный состав рыбы?

Ответы учащихся: в мясе рыб содержится фосфора – 240мг, кальция – 60-30мг, магния – 30-40мг, железо – 1-1,5мг.

Учитель: Морские рыбы богаче по содержанию минеральных веществ, чем пресноводные, например у пресноводных практически полное отсутствие йода, брома и меди.

Рассмотрим химический состав мяса некоторых видов рыб

Рыба	Содержание в мясе %			
	Воды	Жира	Белка	Минеральных веществ
Горбуша	70,5	7,1	21,0	1,4
Камбала Дальневосточная	78,2	2,8	17,0	2,0

Рыбий жир относится к регуляторам витамин-кальциево-фосфорного обмена.

В 1 грамме полученной прозрачной маслянистой жидкости светло-желтого цвета со слабым специфическим, не прогорклым запахом и вкусом содержится от 350 до 1000 МЕ ретинола (витамина А). Установлено, что рыбий жир повышает содержание в организме серотонина - гормона хорошего настроения (способствует борьбе с депрессией), снижает агрессивность, подавляет

выделение гормонов стресса, вызывающих спазм кровеносных сосудов, питающих сердечную мышцу и тормозит процессы изменения мозга, приводящие к потере памяти и слабоумию.

Икра обладает питательными свойствами. В любой икре содержится большое число протеинов, которые легко усваиваются нашим организмом. Кроме того, этот продукт содержит витамины А,В,С,Д, полезные аминокислоты, минералы, лецитин и фолиевую кислоту. Лецитин помогает выводить холестерин и питает нервные клетки, а фолиевая кислота помогает избежать малокровия и обеспечивает здоровый цвет кожи. Икра не содержит ненужных жиров, а ее жирные кислоты важны для сердечно-сосудистой системы, улучшая кровообращение и снижая риски образования тромбов.

Красная икра. В состав этого вида икры входит большое количество йода, железа, калия, фолиевой кислоты, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов А, D и Е.

Рассмотрим химический состав икры-сырца некоторых видов рыб

Рыба	Содержание в икре-сырце %			
	Воды	Жира	Белка	Золы
Кета	54,4	29,6	15,2	1,6
Горбуша	55,7	28,4	12,7	1,8

При приготовлении рыбы использовали разные способы: пекли на костре, вялили, варили, сушили (икру и рыбу), солили, замораживали, коптили, квасили, ели в сыром виде.

Неоценима польза дикоросов в дополнении к основным продуктам питания, таких как: дикий лук, брусника, голубика, клюква, морошка, черемша, борщевик.

Практическая часть

В Хабаровском крае прилагается много усилий для возрождения культуры, традиционной кухни нанайцев, нивхов, ульчей и удэгейцев в Нанайском, Николаевском, Комсомольском районах и Сахалинской области. Создаются

общественные организации и Ассоциации. Проводятся фестивали, праздники. Например, на Сахалине в начале XXI века у нивхов проводился фестиваль этнической кухни, на котором было представлено более 100 видов блюд.

Давайте и мы устроим свой фестиваль и приготовим блюда этнической кухни.

Вводный инструктаж:

Изучение технологической последовательности:

Название	Ингредиенты	Способ приготовления
Суп из крапивы на рыбном бульоне	кета, горбуша, кижуч, голец	Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с перцем и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать небольшими кусками и положить в бульон. Варить 25—30 минут. Крапиву перебрать, промыть, мелко нарезать и опустить в бульон с рыбой за 5 минут до окончания приготовления супа. На 500 г рыбы — 100 г крапивы, 1 луковица, несколько горошин черного перца, 1,5 литра воды.
Вандзя (рыбные котлеты)	кета, горбуша	Очистить рыбу от чешуи, обрезать плавники, убрать внутренности, срезать филе. Для приготовления фарша рыбное филе очень мелко нарезать, добавить зеленый лук или черемшу, соль, перец и все хорошо перемешать. Сформировать котлеты и варить их в кипящей воде 3—5 минут, затем заправить растительным маслом и подать на стол горячими.
Пельмени с рыбой	кета, капуста	Приготовить крутое тесто из муки, воды и соли. В качестве начинки удэгейцы берут мелко

		нарубленную вымоченную соленую кету с добавлением кислой капусты, перца молотого. Готовые пельмени отварить в подсоленной воде. Подать на стол политые маслом или жиром. На 300 г соленой кеты — 150 г кислой капусты, перец по вкусу.
--	--	--

Приготовление блюд.(промежуточный инструктаж)

Дегустация приготовленных блюд. Самооценка.

Обобщение пройденного материала:

Что нового вы узнали?

Какие народы проживают на Дальнем Востоке?

Какие блюда из рыбы вы знаете?

Какую роль играет рыба в питании человека?

Блюда какой национальной кухни вы приготовили?

Спасибо за урок.