

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Н.Сабурова»
Завьяловского района УР

Творческая работа

«Национальное блюдо моего народа - перепеч»

Номинация: «Эко-традиции»

Выполнила:

Петрова Ксения,
ученица 4А класса

Руководитель:

Дзюина Светлана Юрьевна,
учитель начальных классов.

2022г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Поисковый этап	
1.1. Выбор и обоснование	4
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Историческая справка	6
Глава 2. Конструкторский этап	
2.1. Морфологический анализ	7
2.2. Выбор оптимального решения	9
Глава 3. Технический этап	
3.1. Правила безопасной работы и требования к рабочему месту	10
3.2. Оборудование и материалы	10
3.3. Технологическая карта	12
Глава 4. Заключительный этап	
4.1. Экономические расчёты	16
4.2. Маркетинговое исследование	16
4.3. Анализ результатов работы	17
Реклама	18
Список литературы	19
Приложения	20

ВВЕДЕНИЕ

На кулинарное разнообразие удмуртской кухни, история которой насчитывает более 500 лет, повлияли традиционные занятия народа. Речь идет о пахоте, животноводстве и огородничестве. Причем пахота и засеивание зерновыми культурами занимало в жизни трудового народа 1-е место.

Именно поэтому ранее и сейчас Удмуртия славилась великолепной выпечкой. Что касается животноводства, то жители занимались выращиванием коров, овец, лошадей и свиней. Разведением птиц народ также занимался, поэтому на столах регулярно присутствовало мясо гусей, уток и кур. Молочные продукты - молоко, сметана и творог с удовольствием использовались и добавлялись в различные блюда.

Удмурты готовили большое количество кушаний из пресного теста. По-видимому, это наиболее древнее блюдо. Они требуют минимум продуктов и простоты в приготовлении. Так, в некоторых удмуртских блюдах в названии присутствует слово «куар нянь» (куар - лист, нянь - хлеб), т. е. хлеб, раскатанный как лист. Это пресный тестяной сочень. Первоначально, вероятно, пекли и ели сочни. Позднее стали загибать края «листа» и получавшееся «блюдце» заливали какой - либо начинкой: яйцом, мясом, грибами, кровью животных, дикорастущими растениями (пестики). В прошлом именно растительные продукты в первую очередь использовались в начинку перепечей. Перепечи готовились по случаю различных торжеств, праздников: рождение ребенка, проводы в армию, свадьбы. [9]

ГЛАВА 1. ПОИСКОВЫЙ ЭТАП

1.1 Выбор и обоснование.

Перепечи принято подавать на праздничный стол перед дорогими гостями в горячем виде. Именно так нас встречает моя бабуля! Сейчас перепечи можно найти в каждой пекарне и кафе. Но это совсем другие перепечи, ведь бабушка печет их с любовью! В Удмуртии проводятся различные фестивали, такие как «Быг-Быг», «Перепечи против пиццы»[9], а также проводятся кулинарные мастер-классы. Удмуртские перепечи - одно из главных гостевых блюд. Их ставят на стол, ожидая самых дорогих и желанных гостей. Вкусны перепечи горячими - только что испечёнными!

Актуальность: в нашем классе существует хорошая традиция: на уроках технологии мы изучаем традиции разных народов и, по возможности, готовим блюда. Изучая традиции удмуртов, у меня возник вопрос: какое национальное блюдо моего народа? Посмотрев мультфильм Смешарики «Азбука дружбы народов» я вдруг услышала о том, что национальное блюдо удмуртов – это перепечи![1] А когда узнала, что перепечи стали особо популярны после выступления на Евровидении в 2012 году Бурановских бабушек, была очень горда![4] Это национальное блюдо моего народа, о котором теперь знает вся страна! Я должна научиться его готовить!

1.2 Цель и задачи

Цель проекта: научиться готовить удмуртское национальное блюдо – перепечи.

Перед собой я поставила следующие **задачи**:

1. Найти информацию по данному вопросу;
2. Изучить историю появления удмуртского блюда;
3. Выяснить рецепты приготовления теста, начинок и заливок для перепеч;
4. Научиться готовить перепечи;

Срок проведения проекта: для проведения проекта мы возьмём временной отрезок в одну неделю, в течение которой изучим историю, рецепты приготовления блюда и изготовим перепечи. Проанализируем полученные результаты, на основании которых сделаем соответствующие выводы.

1.3 Историческая справка.

До начала XX века Удмуртия входила в состав Вятской губернии, а удмуртов до 1932 года называли *вотяками*. Занимались они, в основном, земледелием и животноводством: выращивали коров, свиней, овец, птиц, сеяли рожь, пшеницу, просо, гречиху и другие злаки. Поэтому во многих национальных блюдах удмуртов использовались ржаная, пшеничная мука и разнообразные крупы. Для приготовления блюд применяли варение, выпечку и тушение — у удмуртов не было понятия «жарить».

Выпечка в удмуртской кухне всегда занимала особое место — ее готовили не только по праздникам, но и в будни. Самыми популярными видами удмуртской выпечки до сих пор считаются блины из кислого теста *табани*, закрытый пирог из пресного теста *сяртчынянь*, пресные шаньги, пельмени и перепечи. [5].

Перепечи стали особо популярны после выступления на Евровидении в 2012 году Бурановских бабушек — замечательной фольклорной группы из села Бураново Малопургинского района Удмуртии. [4]

В парке культуры и отдыха «Чупчипал» села Дебесы Удмуртской Республики в 2017 году появился необычный монумент – «Зарни перепеч» («Золотая перепеча») [5].

Пища у разных народов была и остается показателем благосостояния семьи. Омлетную массу для перепеч готовят из яиц, сбитых с водой, молоком или бульоном. В нее же добавляют тушеные измельченные грибы, отварные яйца, овощи, лук, шкварки, кусочки мяса. Если в древние времена год выдавался неурожайным, не было достатка в доме, яйца сбивали с водой, луком, крапивой, а мясо в перепечи добавляли крайне редко: только по большим праздникам и к приходу важных гостей. Разнообразная мясная начинка в «удмуртских ватрушках» — наоборот: свидетельствовала о материальном благополучии семьи, стабильном доходе [6].

В удмуртской кухне не используют такое огромное количество специй, пряных трав, как у южных российских народов. Главное правило приготовления большинства блюд удмуртской народной кухни: простота. Почему же тогда перепечи обладают изысканным вкусом? Секрет блюда состоит в его термической обработке! Русская печь позволяет создавать равномерное распределение высокой температуры. Перепечи во время выпечки располагают рядом с открытым огнем. Выпекание в удмуртской кухне занимало особое место. [2] Дом считался достроенным только после укладки печи. Функции печи, а именно - обогрев дома и приготовление пищи, связаны с огнем, т.е. печь - это очаг. За приготовлением пищи перед печью женщина проводила большую часть своего времени. В современных условиях используют электрические, газовые духовки, но знатоки, гурманы уверяют: только в русской печи можно получить идеальный вкус блюда. [9]

ГЛАВА 2. КОНСТРУКТОРСКИЙ ЭТАП

2.1 Морфологический анализ

Рецепты приготовления теста для перепечей не отличаются большой сложностью. Даже начинающая хозяйка сможет побаловать друзей и домочадцев этим удмуртским кушаньем, если будет знать и учитывать несколько моментов:

Традиционные перепечи делаются из теста на ржаной муке. Я решила ржаную муку смешать с пшеничной.

Перед формированием изделий тесту дают отдохнуть хотя бы 30 минут, тогда работать с ним будет проще.

Перед тем как выкладывать перепечи на противень, застилайте его пергаментом, тогда готовую выпечку будет легко снимать.

Тесто для перепечей раскатывается в пласт толщиной 3–5 мм, затем из него вырезаются круги диаметром около 10 см. Я буду отделять от теста куски, скатывать в шар, затем раскатывать в лепешки нужного диаметра. Так делает моя бабуля. Края кругов поднимаются и скрепляются пальцами, чтобы получились «тарелочки» с бортиками высотой 1–1,5 см. Если тесто раскатать слишком тонко, оно порвется под начинкой, но из толсто раскатанного теста перепечи получатся недостаточно вкусными. [3] Чтобы перепечи порадовали своим вкусом, тесто необходимо раскатывать как можно тоньше. Подрумяненное доньшко выпечки подскажет вам о готовности изделий. [7]

Выпекают перепечи на небольшой температуре (180 градусов).[3]

Какую начинку выбрать?



№1 – Перепечи с грибной начинкой.

Рецепт начинки:

- репчатый лук - 1 луковица
- белые грибы (свежие) - 500г
- сметана - 2 ст.л.
- сливочное масло
- соль - по вкусу

для заливки:

- яйцо - 1 шт.
- соль - по вкусу.

!!!Врачи говорят, что грибы – тяжёлая пища для детей.



№2 – Перепечи с яйцом и луком.

Рецепт начинки:

- яйцо (варёные) - 5 шт.
- зелёный лук - 20г
- соль - по вкусу
- растительное масло
- яйцо (для заливки) - 6 шт.

!!! На эту начинку нужно очень много яиц.



№3 – Перепечи с картофелем и зелёным луком.

Рецепт начинки:

- 1 кг картофель -
- 1/2 стакана масло -
- 2 шт лук репчатый -
- яйцо (для заливки) 3 шт
- соль

!!! Данная начинка напоминает шанежки. Это тоже удмуртское национальное блюдо, но я буду готовить перепечи.



№4 – Перепечи с фаршем и тушеной капустой.

Рецепт начинки:

- Капуста белокочанная — 200 гр
- Фарш смешанный — 300-350 гр
- (пожирнее) Лук репчатый — 1 шт
- Соль — 0,5 ч.л.
- Молоко — 50 мл
- Яйца — 4 шт

!!! Такие перепечи печёт моя бабуля! А как они пахнут, когда из русской печи попадают прямо на стол!!! Пожалуй, и я приготовлю перепечи с такой заливкой, но в духовке.

2.2 Выбор оптимального решения

Мне хочется в своих перепечах отразить любовь и уважение к своему народу, к нашим традициям. Я считаю, что каждый житель, живущий в Удмуртии, должен знать свою культуру, историю.

Разработка проекта:

1. Знакомит с безопасными способами приготовления пищи;
2. Развивает творческие способности.
3. Расширяет кругозор и воспитывает уважение к культурной традиции.

Перед собой я поставила цель: научиться готовить удмуртское национальное блюдо – перепеч. Заодно я попробую себя в роли кулинара.

Я провела мини-исследование.

Какие инструменты и продукты понадобятся для изготовления перепечей?

Какую начинку выбрать, какое тесто замесить?

Сколько времени займет работа?

С какими трудностями придется столкнуться во время работы?

Какие материальные затраты ожидают меня?

Ответив на все поставленные вопросы, я решила действовать.

ГЛАВА 3. ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭТАП

3.1 Правила безопасной работы и требования к рабочему месту.

1. Пищу готовят в санитарной одежде, состоящей из фартука и головного убора. Фартук выполняет двойную функцию: он закрывает одежду работающего, чтобы не испачкать ее, защищает пищу от попадания в нее грязи и микробов, которые могут оказаться на одежде;

2. Рукава одежды нужно закатывать

3. Во время работы духового шкафа его наружная часть может сильно нагреваться. Будьте осторожны и используйте прихватки — защитные варежки или перчатки;

4. К открытой дверце включенного духового шкафа рекомендуется подходить на расстоянии вытянутой руки, горячий пар может обжечь;

5. Нельзя лить воду на нижнюю часть горячего духового шкафа, может образоваться сильный пар;

6. Не работать с ножом в направлении своего тела, крепко держать рукоять;

7. Всегда использовать разделочную доску;

8. Следить, чтобы руки и рукоять ножа были сухими.

3.2 Оборудование и материалы

При работе я использовала следующее оборудование:

Электрический духовой шкаф, разделочная доска, нож, скалка, венчик для сбивания яиц, нож-сечка, деревянное корыто.



Материалы:

Для теста:

- Пшеничная (ржаная) мука — 0,25–0,3 кг;
- вода — 0,2 л;
- соль — 0,5 ч.л
- растительное масло

Для начинки:

- Капуста белокочанная — 200 гр
- Фарш смешанный — 300-350 гр (пожирнее)
- Лук репчатый — 1 шт
- Соль — 0,5 ч.л.
- Молоко — 50 мл
- Яйца — 4 шт



3.3 Технологическая карта

Подготовим рабочее место, наденем фартук и платок. Начнем с замешивания теста. Ничего сложного здесь нет, так как тесто без дрожжей, и даже яиц.	
Подсаливаем воду, затем вливаем ее к муке и начинаем тщательно вымешивать тесто. Тесто должно получиться густым, плотным, тугим, не липким, но при этом однородным.	
Скатываем тесто в шар, прикрываем пищевой пленкой и оставляем лежать 20-30 минут.	
Тесто готово, приступаем к приготовлению начинки/ Капусту мелко-мелко нарубить. Добавить к ней нарезанный лук и немного соли.	

Тушим капусту на сковороде до полуготовности. Можно добавить немного растительного масла.

Фарш потушить до готовности в сковороде, добавить немного соли и по желанию перца.

Смешиваем капусту с мясом.



Заливка.

Заливку готовим перед отправкой в духовку

Взбиваем яйца с молоком до однородной жидкой массы.



Лепка и выпечка

Разминаем тесто, затем скатываем его в небольшую колбаску. Нарезаем ее на равные кусочки.



Каждый кусочек теста скатываем в шарик, а потом раскатываем на столе в тонкую лепешку. 11-13см в диаметре будет достаточно.



Края у лепешки подтягиваем чуть кверху и прижимаем, чтобы получались бортики. Можно как-то красиво в виде гармошки защипывать края.



Можно приготовить форму в виде сердечек и бабочек.



Противень смазать маслом или застелить пергаментом. Выкладываем заготовки из теста.



Смешивает тушёную капусту и мясо с яично-молочной заливкой.



В каждую корзинку кладем немного начинки, смешанной с яично-молочной заливкой.



Ставим противень в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 минут. Тесто должно подсохнуть, слегка подрумяниться, а начинка – схватиться.



Не забываем наблюдать за процессом приготовления



Перед подачей можно намазать сливочным маслом. Ах, какой аромат!!!



Ческыт мед кошкоз!!!



ГЛАВА 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

4.1 Экономические расчеты

№	Наименование продукта	Единица измерения	Условная цена за единицу, руб.	Необходимое количество	Стоимость, руб.
1	Мука	1 кг	100	2ст., 300 гр.	30
2	Яйца	10 шт.	70	4 шт.	28,00
3	Молоко	1 л	60	0,5 ст., 100 мл	6,00
4	Подсолнечное масло	1 л	120	200 гр.	24,00
6	Фарш свиной	1 кг	350	400 гр.	140,00
7	Капуста	1 кг	7	400 гр	3,00
8	Лук	1 кг	20	50 гр	1,00
Итого: 232 руб					
	Оплата труда				100
	Стоимость перепечи с капустой и мясом		1		66,40

4.2 Маркетинговое исследование

«Бабушкины перепечи»	С капустой и мясом – 85 руб
«Мамин хлеб»	С капустой и мясом – 52 руб (50 гр)
Магазин - пекарня	С капустой и мясом – 35 руб (40 гр)
«Перепечкин»	С капустой и мясом – 70руб

4.3 Анализ результаты работы

Перепечи – старинное, и по сей день любимое блюдо! Их можно пробовать в столовых и кафе. В некоторых заведениях цена на выпечку дешевле, но ничто не может быть вкуснее и ароматнее домашних перепеч!

С появлением в нашем быту газовых и электрических плит форма, вкус изделия меняется. Но рецепты приготовления старинных блюд в условиях крестьянского быта, в деревенской (русской) печи, необходимо сохранить для будущих поколений.

В процессе приготовления были и сложности, и радостные моменты:

« - »	« + »
- сложно определить количество нужного ингредиента без специальных стаканов; - сложно от «колбаски» отделить шарик подходящего размера. - сложно определить готовность изделия.	- приготовить самой тесто и начинку из предложенных ингредиентов – это здорово! - узнать историю возникновения и разнообразия национального блюда! - почувствовать аромат перепечей, которые изготовлены своими руками

.

РЕКЛАМА



Слава об удмуртских перепечах дошла и до Москвы. Удмуртский поэт и литературовед В.М. Ванюшев, оказавшись как-то в столице, попал в гости к землякам в общежитие. Отведал приготовленные вдали от Удмуртии перепечи и тут же написал вот такие восторженные строки.[8]

Перепеч, перепеч!
Кин пыжиз? Оло пересь?..
Кин ке но, оло, тодэ
Биографизэ солэсь?..
Выжыез солэн туж зеч –
Кам дурысь Чук зардонъёс Зори
Уйвотын кадь чебересь.
Бамъёсаз солэн шунды,
Жужакуз льольмыт пыртэм,
Вало дур возь выльёсысь
Сяська тол пушказ ыртэм.
Мемиез солэн - Музьем,
Атаез - удмурт калык.
Нылпиез тани луэм.
Перепеч, перепеч!
Чук шунды бамо комеч!
Чук шунды кадь утиськод тон.
Зеч сямзэс пересьёслэсь!
ЧЕСКЫТ МЕД КОШКОЗ!!!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азбука дружбы народов. Смешарики. [Электронный ресурс]// youtube: [сайт]. – 2022
2. Значение печи в традиционных жилищах [Электронный ресурс]//История Удмуртии [сайт]. – 2019
3. Как сделать тесто для перепечей? [Электронный ресурс]//Тортблог [сайт]. – 2021
4. Перепеч [Электронный ресурс]//Википедия [сайт]. – 2022
5. Перепеч – старинное национальное блюдо. [Электронный ресурс]//Живое наследие: [сайт]. – 2021
6. Рецепты [Электронный ресурс]//Повар.ру [сайт]. – 2021
7. Творческие проекты [Электронный ресурс]//Мультиурок [сайт]. – 2019
8. Фестиваль национальной кухни «Пир на весь мир» [Электронный ресурс]//Знанию [сайт]. – 2020
9. Что такое удмуртские перепечи? [Электронный ресурс]//Гастрономъ: [сайт]. – 2022

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Буклет – рецепты начинок

	№1 – Перепечи с грибной начинкой. Рецепт начинки: • репчатый лук - 1 луковица • белые грибы (свежие) - 500г • сметана - 2 ст.л. • сливочное масло • соль - по вкусу для заливки: • яйцо - 1 шт. • соль - по вкусу.
	№2 – Перепечи с яйцом и луком. Рецепт начинки: • яйцо (варёные) - 5 шт. • зелёный лук - 20г • соль - по вкусу • растительное масло • яйцо (для заливки) - 6 шт.
	№3 – Перепечи с картофелем и зелёным луком. Рецепт начинки: • 1 кг картофель - • 1/2 стакана масло - • 2 шт лук репчатый - • яйцо (для заливки) 3 шт • соль
	№4 – Перепечи с фаршем и тушеной капустой. Рецепт начинки: Капуста белокочанная — 200 гр Фарш смешанный — 300-350 гр (пожирнее) Лук репчатый — 1 шт Соль — 0,5 ч.л. Молоко — 50 мл Яйца — 4 шт

Буклет – пошаговый рецепт приготовления удмуртского национального
блюда – перепеч.

Подготовим рабочее место, наденем фартук и платок. Начнем с замешивания теста. Ничего сложного здесь нет, так как тесто без дрожжей, и даже яиц.	
Подсаливаем воду, затем вливаем ее к муке и начинаем тщательно вымешивать тесто. Тесто должно получиться густым, плотным, тугим, не липким, но при этом однородным.	
Скатываем тесто в шар, прикрываем пищевой пленкой и оставляем лежать 20-30 минут.	
Тесто готово, приступаем к приготовлению начинки/ Капусту мелко-мелко нарубить. Добавить к ней нарезанный лук и немного соли.	
Тушим капусту на сковороде до полуготовности. Можно добавить немного растительного масла. Фарш потушить до готовности в сковороде, добавить немного соли и по желанию перца. Смешиваем капусту с мясом.	

<i>Заливка.</i> Заливку готовим перед отправкой в духовку Взбиваем яйца с молоком до однородной жидкой массы.	
<i>Лепка и выпечка</i> Разминаем тесто, затем скатываем его в небольшую колбаску. Нарезаем ее на равные кусочки.	
Каждый кусочек теста скатываем в шарик, а потом раскатываем на столе в тонкую лепешку. 11-13см в диаметре будет достаточно.	
Края у лепешки подтягиваем чуть кверху и прижимаем, чтобы получались бортики. Можно как-то красиво в виде гармошки защипывать края.	
Можно подготовить форму в виде сердечек и бабочек.	

Противень смазать маслом или застелить пергаментом. Выкладываем заготовки из теста.



Смешивает тушёную капусту и мясо с яично-молочной заливкой.



В каждую корзинку кладем немного начинки, смешанной с яично-молочной заливкой.



Ставим противень в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 минут. Тесто должно подсохнуть, слегка подрумяниться, а начинка – схватиться.



Не забываем наблюдать за процессом приготовления



Перед подачей можно намазать сливочным маслом. Ах, какой аромат!!!



Ческыт мед кошкоз!!!

