Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Акбашевская средняя общеобразовательная школа»

**Проект**

Тема: Кулинарные традиции моей семьи

Тип проекта: Творческий

**Автор проекта**: Якупова Альбина,

обучающаяся 7 «а» класса

МОУ «Акбашевская СОШ»

**Наставник проекта**:

Галиулина Зулхида Гаяновна,

учитель начальных классов.

2022

**Содержание**

**Введение**

**1.Теоретическая часть.**

**1.1 Что такое семейные традиции?**

**1.2.Кулинарные традиции моей семьи.**

**1.3.Чизкейк – традиционное блюдо моей семьи.**

**2.Практическая часть.**

**2.1. Правила техники безопасности.**

**2.2. Технология приготовления торта чизкейка.**

**Заключение**

**Список литературы**

**Введение**

Традиция-это обычай, установившийся порядок в поведении, в быту, а также то, что перешло от одного поколения к другому, унаследовано от предков. В нашей семье, а она у нас большая: папа, мама, я, мой младший брат и, конечно же, многочисленные родственники, есть свои традиции. Самые важные - гостеприимство и уважение к людям. Гостей мы всегда встречаем с радостью и традиционными угощениями.

Одна их характерных особенностей нашей семейной кухни – это большая и светлая любовь к тесту. Разнообразные пироги, пельмени, вареники и кулебяки – непременно украшают наши праздничные столы. Одно из любимых кулинарных изделий нашей семьи- это торт чизкейк, о котором хочу вам подробно рассказать.

Каждая хозяйка старается сделать праздничный стол не только вкусным, но и красивым. Мой чизкейк - именно то, что нужно. Он имеет оригинальный вид и отлично дополнит любой праздничный стол.

Было решено взять эту тему для данного проекта, потому что при первоначальном приготовлении мной чизкейка, я получила большое удовольствие от аромата и вкуса также, как и моя семья и для того, чтобы распространить этот рецепт торта среди подруг и друзей. Выглядит он очень аппетитно и достаточно прост в приготовлении.

Целью проекта является изучить кулинарные традиции моей семьи.

Были поставлены задачи:

* Узнать какие кулинарные традиции есть в нашей семье;
* Изучить литературу по данной теме.
* Развивать свои творческие способности, аккуратность, трудолюбие;
* Готовиться к самостоятельной трудовой деятельности;

**I.Теоретическая часть.**

**1.1. Что такое семейные традиции**

Семейные традиции — это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение. Скорее всего, это те привычные стандарты поведения, которые ребенок понесет с собой в свою будущую семью, и передаст уже своим детям.

Что же дают семейные традиции людям? Во-первых, они способствуют гармоничному развитию ребенка. Ведь традиции предполагают многократное повторение каких-то действий, а, значит, стабильность. Кроме того, традиции помогают детям увидеть в родителях не просто строгих воспитателей, но и друзей, с которыми интересно вместе проводить время.

Во-вторых, для взрослых семейные традиции дают ощущение единства со своей родней, сближают, укрепляют чувства. Ведь зачастую это моменты приятного совместного времяпрепровождения с самыми близкими, когда можно расслабиться, быть собой и радоваться жизни.

В-третьих, это культурное обогащение семьи. Она становится не просто комбинацией отдельных «я», а полноценной ячейкой общества, несущей и делающей свой вклад в культурное наследие страны.

Перечень того, что можно отнести к семейным традициям, может быть бесконечным. Например, совместные празднования; совместная встреча важных событий в жизни, семейный совет, совместные путешествия, фотографии на память, совместное приготовление пищи.

Список того, какие еще есть общие семейные традиции, может быть очень длинным. Ведь сюда же можно отнести и самые мелкие ежедневные привычки, здесь же и все религиозные обряды, национальные особенности связанные, например, с бракосочетанием или посвящением в религию. Россия страна многонациональная, и у каждого народа свои собственные исторические обычаи.

**1.2 Кулинарные традиции моей семьи**

Попробовать кухню какого–либо народа или региона – значит, прикоснуться к многовековой культуре. На столе каждого народа – свое блюдо, которое готовили не одно поколение, рецепт которого передавался из рук в руки, менялся со временем, но главное, он полностью зависел от природных условий, в котором жила эта национальность. Поэтому по-настоящему оценить можно только то, что приготовлено руками настоящего повара, знающего все секреты своей кухни и истории ее формирования. Далеко не в каждом ресторане вам подадут блюдо, приготовленное по оригинальному, традиционному рецепту.

Сегодня у каждого народа и каждой семьи в отдельности есть своя кухня, которой характерны свои, отличные от других, национальные блюда.

Одна их характерных особенностей нашей семейной кухни – это большая и светлая любовь к тесту. Разнообразные пироги, пельмени, вареники и кулебяки – непременно украшают наши праздничные столы. Готовить всей семьей — очень весело и интересно! В выходной день такое занятие может скрасить приторное времяпровождение мамы у плиты, которое иногда так надоедает. А если совместная готовка еще и поможет в воспитании детей.

Кулинария — это весьма познавательная наука. Очень интересно наблюдать за тем, как смешиваются продукты, краски, понимается тесто, запекается пирог, вскипает вода и жарятся пирожки. Совместное приготовление еды способствует проявлению доверия у родителей к ребенку, а дети в свою очередь имеют прекрасную возможность показать собственную самостоятельность и почувствовать себя нужными и полезными.  
В семейной кулинарной копилке найдется множество рецептов выпечки, один лучше другого. Среди рецептов нашей семейной копилки особое место занимает рецептторта чизкейк, о котором хочу вам подробно рассказать.

**1.3. Чизкейк – традиционное блюдо моей семьи**

Чизкейк — это торт, представляющий собой толстый слой творожной массы или мягкого сыра, выложенной на тонкую бисквитную основу или печенье, смешанное со сливочным маслом или кремом, с добавлением шоколада, свежих фруктов, печенья, глазури.

В приготовлении любимого десерта используется творог. Творожное название чизкейка в русском языке проследить достаточно сложно, но тем не менее эта связь есть в английском - “cheesecake” дословно переводится как “сырный пирог” и происходит от английского слова “cheese”. Но поскольку в английском языке нет слова “творог”, этот продукт в англоязычных странах называется “cottage cheese”, отсюда и название. А благодарить за его появление мы должны первых поваров иностранцев, которые приехали работать в Россию в конце 20 века.

История появления чизкейка достигает самых древних времен. Наиболее распространенная версия свидетельствует о том, что самые первые чизкейки готовились еще в Древней Греции для атлетов, принимавших участие в Олимпийских играх.

Существует еще одна версия происхождения классического чизкейка. Некоторые современные историки, увлеченные кулинарией, считают, что впервые его стали готовить на Ближнем Востоке из домашнего творога, меда, лимонной цедры и яичных желтков. А на Руси был свой чизкейк — каравай с сыром, который постепенно трансформировался в ватрушку.

На сегодняшний день способов приготовления чизкейка существует множество. Кондитеры из разных государств меняют рецептуру десерта, тем самым постоянно усовершенствуя его.

Каждая страна имеет собственный вариант чизкейка:

1. Великобритания. Основой десерта являются измельчённые бисквиты и крекеры. Изделие не выпекают, а просто добавляют фрукты-ягоды, а потом заливают желатином, чтобы оно держало форму.
2. Италия. При создании десерта используют сыр Рикотта или Маскарпоне, а также ванильный экстракт либо цукаты.
3. В Греции готовят на основе сыра феты
4. В Израиле готовят это блюдо из жирного творога
5. Франция. Для изготовления чизкейка французы используют козий сыр, а само изделие поливают фруктовым либо ягодным желатином.
6. Голландия и Бельгия. Здесь десерт покрывают шоколадом и посыпают печеньем.

Чизкейки условно делятся две категории – запеченные и сырые. Первые стали популярны благодаря американскому стилю приготовления, второй, более древний вариант, до сих пор используется в некоторых странах. Можно так же разделить чизкейки на те, которые готовятся из сливочных сыров и из творога или домашних творожных сыров. Так что неправильного чизкейка не бывает, есть лишь разнообразие стилей приготовления и рецептур.

Способов создать любимый десерт есть множество. Однако для всех рецептов чизкейка существует несколько общих правил.

Самым главным достоинством чизкейка является его мягкая текстура, она самая технически сложная в приготовлении. Начинка готовится на основе творога, мягкого творожного или сливочного сыра, сыров маскарпоне или филадельфия. К творожно-сырной массе можно добавить сливки, сметану, сахар, желтки и взбитые белки.

Существует два варианта выпечки торта. Вы можете сначала испечь корж, а потом уже наполнить его творожной начинкой. Или вы сразу выпекаете торт с начинкой в духовке. Впрочем, даже выпекать не обязательно, но в этом случае используйте продукты, которые не нужно подвергать тепловой обработке.

Готовый пирог украшают фруктами, ягодой, шоколадом и взбитыми сливками. Для приготовления  [чизкейк](https://www.edimdoma.ru/retsepty/117379-chizkeyk-oreo)а лучше всего взять готовое печенье — сладкие крекеры, «Юбилейное», «Топленое молоко» или песочное. Печенье взбивается в блендере, смешивается с мягким или растопленным сливочным маслом, а потом выкладывается на дно формы и утрамбовывается. Для пикантности можно добавить в песочную крошку молотые орехи, мак, вафельные крошки, кукурузные хлопья или кокосовую стружку. Корж может быть плоским или с бортиками.

Рецептов чизкейков великое множество. Их можно будет посмотреть в приложении «Коллекции рецептов чизкейка»

### 2.Практическая часть

### 2.1. Правила техники безопасности.

### Общие требования:

* При выполнении кулинарных работ должна использоваться следующая спецодежда: халат хлопчатобумажный или фартук и косынка (колпак).
* В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, ношения спецодежды, пользование индивидуальными средствами защиты, содержать в чистоте рабочее место.

### Требования безопасности перед началом, во время и после приготовления.

1. Надеть спецодежду, волосы убрать под косынку.

2. Проверить исправность кухонного инвентаря и посуды.

3. Соблюдать осторожность при чистке овощей и фруктов.

4. Хлеб, овощи и другие продукты нарезать хорошо наточенными ножами на разделочных досках в соответствии с их маркировками.

5. Соблюдать осторожность, при работе с ручными терками, надежно удерживать обрабатываемые продукты. Не обрабатывать мелкие кусочки.

6. Передавать ножи и вилки только ручками вперед.

7. Пищевые отходы, для временного их хранения, убирать в урну с крышкой.

8. Выключить плиту.

9. Тщательно вымыть посуду, кухонный инвентарь и рабочее место.

10. Вынести отходы и мусор в специально отведенные для этого места.

11. Снять спецодежду и вымыть руки с мылом.

**2.2Технология приготовления торта чизкейка**

1.Изготовление основы (корж):

- растопить 400 грамм сливочного масла



-взять 3 столовые ложки сахара, добавить 1 яйцо и взбить венчиком или

блендером.

****

-взять 3 стакана муки, добавить 2 чайные ложки разрыхлителя, перемешать.

-засыпать муку в массу и замесить тесто до эластичного состояния.



-выложить тесто в разъемную форму, поставить в духовку на 30 минут выпекать при температуре 170 градусов (перед тем, как поставить в духовку корж надо проткнуть в нескольких местах вилкой для того, чтобы поверхность коржа пропеклась ровно)



2. Начинка для чизкейка:

-взять300 грамм творога

-добавить 250 грамм сметаны, перемешать блендером

-добавить 1 яйцо, 4 столовые ложки сахара,2 столовые ложки крахмала или муки

## C:\Users\Зульхида\Desktop\альбина\Camera\IMG_20190312_225900.jpgC:\Users\Зульхида\Desktop\альбина\Camera\IMG_20190312_225958.jpg

|  |  |
| --- | --- |
| 3.Вынуть корж, залить начинкой и поставить обратно в духовку на 10 минут  C:\Users\Зульхида\Desktop\альбина\Camera\IMG_20190312_231645.jpg  .4.Вынуть из духовки чизкейк иукрасить ягодами.  C:\Users\Зульхида\Desktop\альбина\Camera\IMG_20190312_233749.jpg |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Готовность проверяют следующим образом. Открываем духовку, слегка трясем емкость с чизкейком, если начинка дрожит только в середине или не дрожит вовсе - готово. Вынимаем форму с чизкейком, протираем от воды и ставим, накрывсалфеткой, в холодильник минимум на 4 часа, а лучше на ночь. По истечению этого времени, достаем чизкейк из холодильника, промакиваем салфеткой капли влаги с поверхности, если таковые образовались.

**Заключение**

Проанализировав выполненную работу, я сделала **вывод:**каждая семья имеет свои кулинарные традиции - это те блюда, которые мы готовим по праздникам, когда приглашаем в гости друзей или родственников. И эти блюда, приготовленные своими руками, лучше, чем купленные в магазине, потому что ты в него вкладываешь любовь, свои знания и умения.

Мне было несложно приготовить это блюдо так, как я очень люблю готовить. В ходе проекта я узнала много нового из области кулинарии. Я попыталась создать свой кулинарный шедевр. Мне кажется у меня все получилось, ведь мои родственники и друзья оценили мое творчество не оставив ни одного кусочка. Конечный продукт я оформила в виде кулинарной книги «Коллекции рецептов чизкейка». Работа мне была интересна, я много узнала нового о приготовлении чизкейков и могу поделиться со всеми желающими. Самое важное – что мы «прикоснулись к национальным традициям, к отечественной культуре»*.* Мы трепетно и бережно относимся к творениям наших предков, а это залог того, что и наши потомки должным образом оценят сотворенные нами дела.

### Список литературы

1. Анфимова Н.А., Л.Л. Татарская. Кулинария- ПрофОбрИздат. Москва, 2001г.
2. Бутейкис Н. Г. Технология приготовления мучных кондитерских изделий. - М.: Издательский цент «Академия». 2010
3. Ермаков В.И. Основы кулинарии 8-1.1 - Просвещение. Москва. 1993г.
4. Качурина Т.А., Кулинария. - *«*Академия*»,* Москва, 2007г.
5. Сопина Л. Н. Пособие для повара. - М.: Издательский цент «Академия». 2010.
6. Сборник рецептур мучных кондитерских изделий. Для предприятий общественного питания. - М.: Арий, ИКТЦ «Лада», 2009
7. Шатун Л. Г. Повар. - М.: Издательский дом «Дашков и Ко», 2011.
8. <http://chizkejk.su/8-retseptov-prigotovleniya-chizkejka-v-domashnih-usloviyah/>
9. <https://www.russianfood.com>

**Аннотация**

Предложенная автором творческая работа по технологии (кулинарии) "Кулинарные традиции моей семьи" будет интересна как для школьников, так и для всех любителей выпечки и кондитерских изделий.

Работа содержит справочную информацию о различных семейных традициях, кулинарных традициях и традиционном блюде отдельной семьи - чизкейке, а также коллекцию простых рецептов выпекания чизкейка.

Простой рецепт и подробный инструктаж позволят легко справиться с приготовлением заявленного в представленном проекте десерта.Теоретическая значимость работы заключается в возможности использовать как дополнительный материал к урокам технологии. Прикладная ценность проекта заключается в том, чтобы заинтересовать сверстников.

### C:\Users\Зульхида\Desktop\альбина\Camera\IMG_20190312_225958.jpgC:\Users\Зульхида\Desktop\альбина\Camera\IMG_20190312_225958.jpg