

МБОУ «Лицей современных технологий управления № 2» г.Пензы
**VI региональный конкурс проектных и исследовательских работ
«Высший пилотаж-Пенза» 2024**

**«ВЛИЯНИЕ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА КУХНИ НАРОДОВ
МИРА»**

Выполнил: Жулябина Варвара Андреевна,
8 «Е» класс,
муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Лицей современных
технологий управления № 2» г.Пензы.

Руководитель: Логинова Кристина Александровна,
учитель географии,
муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Лицей современных
технологий управления № 2» г.Пензы.

Пенза

2024 год

✉ 440008, г. Пенза, ул. Бакунина, 115

☎- телефон /841-2/ 54-20-44; e-mail: school02@guoedu.ru

<http://www.lstu2.ru>

Содержание:

Введение.....	3
1. Особенности мексиканской кухни.....	4
2. Особенности русской кухни.....	5
3. Особенности турецкой кухни.....	6
4. Особенности африканской кухни.....	7
5. Экспериментальное исследование.....	8
Заключение.....	10
Список литературных источников.....	11

Введение

Задавались ли вы когда-нибудь во время трапезы вопросом , как появились те или иные блюда , и почему народы разных стран питаются именно такой пищей , влияют ли географические факторы на это ?

В своей исследовательской работе я решила найти ответ на этот вопрос.

Цель работы: выяснить, какие факторы влияют на формирование особенностей питания народов разных стран мира.

Чтобы достичь цели, мне необходимо решить следующие *задачи*:

1. найти и изучить информацию по данному вопросу;
2. выявить факторы, оказывающие наибольшее влияние на формирование кулинарных особенностей территорий;
3. рассмотреть и проанализировать особенности национальной кухни следующих стран : Мексики , России , Турции и Африки .

Объект исследования: кухня как культурное явление разных стран.

Предмет исследования: специфика кухни в географии.

1. Особенности мексиканской кухни

Национальная кухня Мексики – это смесь ацтекских и испанских кулинарных традиций. До прихода конкистадоров основу местной кухни составляли кукуруза, фасоль, мясо птицы, жгучий перец чили, разнообразные специи, мексиканский кактус и помидоры, а также множество насекомых, их личинок и яиц как источника белка [1]. Их, кстати, употребляют в пищу и по сей день. До появления испанцев в Мексике не разводили крупный рогатый скот. Конкистадоры же познакомили индейцев с пшеницей, ячменем, рисом, оливковым маслом и вином. Так что ацтеки и конкистадоры фактически вместе создали современную мексиканскую кухню, и в конечном счете их «совместное» дело удостоилось признания Юнеско.

Море и озера дают богатый выбор рыбы и морепродуктов. Изюминка мексиканской кухни заключается в ее простоте и в почти неограниченных возможностях вариаций и комбинаций. По форме Мексика напоминает рог изобилия. В нем есть и пышные долины, леса и джунгли, реки и озера. По краям страны волнуются два моря [5]. Эти декорации являются родиной для множества животных и птиц, которые почти все обогащают кулинарную палитру страны.

Жаркий климат Мексики предопределяет большой выбор прохладительных напитков. Помимо кукурузного атолла, который достался мексиканцам от индейцев, мексиканцы утоляют жажду различными фруктовыми напитками. Пиво и вина также популярны. Из листьев агавы в Мексике получают крепкий напиток текилу [5]. На основе текилы готовится много коктейлей.



Рис. 1 Мексиканский коктейль

Такос-одно из самых узнаваемых блюд мексиканской кухни, которое стоит попробовать в нескольких вариациях. Основу тако составляет кукурузная или пшеничная тортилья. Выбор начинок всегда впечатляет: мясо, морепродукты, фасоль, овощи, даже мякоть кактуса. Неповторимый вкус блюду придают гуакамоле, сальса, лук, кинза, тертый сыр [4]. Лучшие tacos в Мексике готовят в такериях (taqueria). Закуску принято есть без столовых приборов, складывая тортилью пополам.



Рис. 2 Такос

2. Особенности русской кухни

Самая большая страна по территории, она разнообразна по своему рельефу, природным богатствам и народам, населяющим её.

Русская кухня имеет долгую историю и весьма популярна во всем мире.

Россия-огромная страна, раскинувшаяся от Балтийского моря на западе до Тихого океана на востоке, от Арктики на севере до Кавказских гор на юге. От наличия воды и количества солнечного тепла и света в каждом регионе водятся совершенно разные растения, птицы, рыбы и животные. Таким образом, флора и фауна диктуют выбор продуктов, а характер, темперамент и менталитет влияют на способы приготовления пищи. Из всех этих компонентов и складывается тот феномен, который принято обозначать понятием национальная кухня [4]. Важнейшую роль в формировании русской национальной кухни сыграла территория, покрытая лесами и развитая гидрографическая сеть.

В России в пищу используют не только дары леса: орехи, грибы, ягоды, мёд; дичь, но и речную рыбу, особенно ценных пород: осётр, стерлядь, кета, горбуша и т.д. На равнинных просторах степей и на юге лесной зоны, русские издавна выращивают рожь, пшеницу, овощи, разводят скот и птицу [4]. Поэтому в русской кухне много блюд крупяных – различные виды хлеба и каш, а так же мясных блюд. Одно из наиболее традиционных русских блюд – это хлеб из дрожжевого ржаного теста, который на Руси начали выпекать более десяти веков назад [5]. Довольно большое место в русской кухне занимают каши, которые разнообразили грибами, ягодами, овощами, рыбой и молоком. Одним из главных блюд традиционной русской кухни являются супы: холодные, лёгкие, щи, рассольники, солянки, уха, крупяные и овощные. Обилие разнообразных супов в русской кухне не имеет аналогов во всем мире. Благодаря огромному количеству рек, озёр, побережье морей в России весьма важное место на русском столе занимают рыбные блюда: её готовят варёной, паровой, фаршированной, тушёной, заливной, печёной, солёной, сушёной и жареной. Мясные блюда в исконной русской кухне разнообразием не отличались [2]. Мясо варили куском в супах или кашицах, а затем использовали

как закуску или второе блюдо. К мясу подавали овощи или грибы, а также соленья, мочёные или кислые яблоки, мочёную бруснику, каши. Сейчас мясные блюда занимают довольно почётное место в русской кухне, ни в чём не уступая рыбным блюдам.



Рис. 3 «Блюда русской кухни»

3. Особенности турецкой кухни

Изобилие и разнообразие продуктов питания в Турции обусловлено богатой флорой и фауной, а также географической непохожестью регионов этой страны.

В Турции еда и все, что с ней связано, всегда возводилась в культ, а огромные кухни дворца Топкапы в Стамбуле, расположенные в нескольких зданиях под десятью сводами, - наглядное тому подтверждение [3]. К семнадцатому веку во дворце проживало до тринадцати тысяч человек кухонного персонала: среди них сотни поваров, специализирующихся в приготовлении какой-то одной категории блюд таких, как супы, пловы, кебабы, хлеб, пирожные, леденцы, халва и многих других. Кормили они ни больше, ни меньше как десять тысяч человек в день, да еще отправляли корзины с едой знатным горожанам, к которым благоволили члены султанской семьи.

На турецкую кухню сильно влияет ислам (соблюдение поста в рамадан, запрет на свинину, алкоголь и т.д.) [5]. Турки неторопливы (обед может длиться 4-5 часов), никогда не едят в одиночку, не перекусывают на ходу. На завтрак подают хлеб, сыр, маслины и чай. Обед состоит из трех и более блюд, не считая салатов. Трапеза состоит из мезе (закусок), основных блюд и десертов. К мезе относятся оливки, салаты, маринованные овощи, грибы, сыр, кусочки медовой дыни, рыба, жареные мидии, пирожки, кальмары, фаршированные яйца, соус из йогурта с чесноком и свежий хлеб [3].



Рис. 4 Турецкая пахлава

4. Особенности африканской кухни

В кухне народов Африки преобладают блюда из рыбы и морских продуктов питания; деликатесами можно считать мясо голубя, черепахи или верблюда, тогда как блюда из мяса тельца или барана встречаются довольно часто.

Страны Северной Африки — Ливия, Эфиопия, Тунис, Марокко, Египет. Блюда африканской кухни повара признают очень похожей на средиземноморскую кухню. Основной набор продуктов во многом аналогичен европейской средиземноморской кухне. Широко используются мясо, морепродукты, яйца, крупы, большой выбор овощей. По мясу есть ограничение — полностью исключается свинина, так как основной религией стран этого региона является ислам.

В меню северо-африканских стран присутствуют блюда с экзотическими названиями, но с хорошо известным нам составом. Например, матбуха — салат из помидоров со сладким жареным перцем, напоминает лечо, а шакшука — блюдо из яиц, жареных в томатном соусе, похожа на знакомую нам яичницу с помидорами [4]. Отличает их наличие острого перца и африканских приправ.



Рис. 5 Матбуха

Кухня Восточной Африки — это, прежде всего, блюда Эфиопии, одной из крупнейших стран в этой части континента [1]. Отличает ее оригинальный способ подачи мясных и овощных блюд, распространенных в этом регионе. Вместо тарелки используется особая лепешка из кислого теста — ынджера. Оторванные от нее кусочки заменяют ложки и вилки.

При приготовлении блюд используется широкий выбор специй, в том числе очень острых: красный перец, имбирь. Например, традиционный для Эфиопии фырфыр представляет собой смесь масла и набора местных специй, которые смешиваются до кашеобразного состояния, и подается на традиционной лепешке.



Рис. 6 Ынджера

Южно-африканская кухня представляет собой непередаваемое смешение различных кулинарных культур, привнесенных на эту территорию многочисленными иммигрантами [1]. На местную кулинарную культуру наложилась традиционная европейская кухня. В результате рецепты африканской кухни объединили знакомые продукты (мясо, морепродукты, овощи) зажаренные, тушеные, запеченные с использованием приправ. Они могут быть как местными, так и привезенными из соседних стран, например, карри, пришедшая из индийской кухни [2].

5. Экспериментальное исследование

Самым удобным методом исследования в нашей работе оказался метод анкетного опроса. Анкета содержит 3 вопроса (1. Кухни каких народов мира готовят в вашей семье? 2. Какую кухню вы предпочитаете? 3. Знаете ли вы самые известные блюда русской, мексиканской, африканской, турецкой кухонь?). Анкета была заполнена правильно и допущена к анализу.

Проведение анкетирования требует от 5 до 10 минут. В опросе приняли участие 50 человек, из них 20 мальчиков 14-17, 20 девочек 14-17 лет, 10 учителей.

На основании анализа собранных в ходе анкетирования ответов опрашиваемых установлено, что 56% опрашиваемых чаще готовят в семье блюда русской и турецкой кухонь. 24% предпочитают блюда русской кухни. Многие опрашиваемые при посещении стран ближнего и дальнего зарубежья пробовали блюда разных народов и стран. Не многие из опрашиваемых смогли назвать самые известные блюда африканской и мексиканской кухонь. Таким образом, мы выяснили, что самыми распространенными кухнями стали:

русская и турецкая . Многие из опрашиваемых не знакомы с мексиканской и африканской кухнями.

Заключение

Питание - один из основных факторов, обуславливающий существование человека. Количество пищи, качество продуктов, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность приготовления и регулярность приёма пищи особым образом влияют на жизнедеятельность организма.

Постепенно сформировались национальные кухни народов мира, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры каждого народа. Сегодня у каждого народа есть своя национальная кулинария, для которой характерны свои, отличные от других, национальные блюда и особенности их приготовления.

В ходе исследовательской работы я убедилась в том , что географические факторы влияют на формирование особенностей питания народов разных стран мира .

В этом мне помогло знакомство с кухнями некоторых стран, с помощью анализа, я выявила основные географические факторы :

1. Наличие крупных водоемов - разнообразие рыбы , и морепродуктов .
2. Леса , обширные территории пригодные для обитания дичи - мясо.
3. Плодородная почва - овощи , корнеплоды.

Изучая информацию в разных источниках я убедилась в том, что кулинарные предпочтения народов мира складываются в первую очередь исходя из географического положения и ресурсов страны ..

Список литературных источников

1. Алькаев Э.Н. Кулинария для всех. – Нижний Новгород: «ССМ», 2004.
2. Безлепкин Ю.В. Кухня народов мира. – Харьков: Прапор, 1993.
3. Инджи Кут Блюда турецкой кухни. – Турция, 2002.
4. Метель С. Н. Меню иностранного гостя. – М.: Экономика, 2002.
5. Смолянский, Б.Л. Религия и питание / Б.Л. Смолянский, Ю.Г. Григоров. – Киев : Здоровье, 1995. – 176 с.

Рецензия на исследовательскую работу
ученицы 8 класса МБОУ ЛСТУ №2 г.Пенза
Жулябиной Варвары

Для работы была выбрана *тема* «Влияние географических факторов на кухни народов мира». Тема рецензируемой работы *актуальна* в настоящее время, поскольку еда — мотор эволюции и прогресса со времен зарождения жизни. Она меняет и совершенствует нас по сей день.

Исследовательская работа структурно выстроена правильно, логична, четко сформулированы цель и задачи, присутствуют моменты исследования научного характера и заключение по работе. Учеником исследован материал выходящий за рамки школьной программы, сопровождается самостоятельно найденными выкладками иллюстративного характера. Содержание отвечает выбранной теме, которая раскрыта достаточно, учитывая возраст автора работы.

Исследовательская работа четко структурирована, грамотно изложена, прослеживается логическая связь между частями работы, отличается завершённостью. Автором использованы общенаучные термины. Работа отвечает выбранной теме, может использоваться в качестве обзорного факультативного материала на уроках географии в основной школе. В работе ученик проявил исследовательские качества, самостоятельность в изучении большого объема специализированной источников информации, компьютерную грамотность в оформлении и создании своей работы.

Руководитель:



Логинова К.А.