

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД» Д. НОВИКБОЖ

Секция начальных классов «История и современность»

Предмет: коми язык.

Тема исследовательской работы: «Коми выпечка»

Артеев Иван 1 класс,
Ануфриева Агния 1 класс,
Брякова Анастасия 1 класс,
Канева Алиса 1 класс,
Канева Софья 1 класс,
Филиппов Денис 2 класс.

Руководитель: Канева Елена Вениаминовна, учитель начальных
классов
2021 год



КОМИ ВЫПЕЧКА

Традиционная пища народов коми как никакой другой элемент жизнеобеспечения испытывала на себе влияние окружающего мира. Традиционный рацион у различных групп коми чаще имел много общего с пищей соседних народов, чем между собой.

На формирование Коми кухни повлияли такие страны как Финляндия, Эстония. Многие блюда Коми кухни были позаимствованы у жителей Тюменской области, Пермского края, Архангельска, а так же у ханты-мансийцев и жителей Ямало-Ненецкого автономного округа.



Ведущее место в пищевом рационе занимала выпечка. Хлебные изделия пекли из ржаной и ячменной муки, используя дрожжевое тесто.

Для повседневного питания служил круглый подовый хлеб, ржаной или ячменный. В праздничные дни выпекали сочни, калачи, оладьи, шаньги (лепешки с начинкой), блины, разнообразные пироги, пирожки с начинкой.

Начинкой для пирогов служили мясо, рыба, грибы, ягоды, овощи и т.д. На праздники пекли также блины, чаще всего из ячменной муки. Ели их с маслом и сметаной.





Дьячкова Татьяна Николаевна делится рецептом «Шанежки с картофелем»



Шанежка с картофелем

- Ингредиенты для теста: мука пшеничная – 600 гр., масло сливочное – 150 гр., дрожжи – 11 гр., молоко 135 мл., 1 яйцо, соль – 1 ч.л., сахарный песок – 1 ст. л.
- Технология приготовления теста: молоко подогреть, добавить дрожжи, соль, сахар, яйцо, размягчённое масло и муку. Поставить тесто в тёплое место.
- Технология приготовления начинки: очищенный картофель заливают горячей водой, добавляют соль, варят до готовности при закрытой крышке и слабом кипении. Готовый картофель протирают, добавляют масло и кипящее молоко.
- Готовое тесто делят на куски, раскатывают на шанежки и укладывают на смазанные противни. Оставляют для расстойки на 20 мин, кладут картофельную массу и смазывают яично-сметанной смесью.
- Выпекают при темп. 230-240 градусов.



Канева Раиса Григорьевна делится рецептами
«Калитка» и «Двуслойная шаньга»







Шыдöса шаньга (Шаньги с крупой)

- Ингредиенты для теста и начинки:

Маргарин – 150 г, мука ржаная – 1,5 кг, простокваша – 1 л, крупа ячневая – 0,5 кг, яйцо – 1 шт., сметана – 50 г, масло сливочное – 100 г, соль

- Приготовить тесто пресное густой консистенции (для корочки).
- В простоквашу добавить соль, размягченный маргарин, засыпать ржаную муку, хорошо промесить до однородной консистенции и дать тесту 30 мин отлежаться, затем тонко раскатать от 1 до 2 мм в круглые сканцы, края лепёшек закруглить.
- 1 способ начинки: Замочить в простокваше на 12 часов ячневую крупу. 2 способ: Сварить ячневую кашу
- На середину тонко раскатанного лепёшки положить замоченную крупу, разравнивая по всей поверхности, а затем поместить на лист или противень, смазанный жиром. Приготовить смесь из яйца и сметаны: яйцо хорошо взбить, добавить сметану, затем еще раз перемешать. Смазать этой смесью поверхность шаньги. Подготовленные изделия поставить в духовой шкаф при температуре 210 – 220 ° для выпекания. Выпеченные изделия смазать растопленным сливочным маслом.



Сöчöн (Картофельный сочень)

Ингредиенты:

Картофель – 2 кг

Яйца – 5 шт.

Мука – 0,5 стакана

Масло

или маргарин 250г

Соль – по вкусу

Вареный горячий картофель протрите. Добавьте соль, топленое масло, яйца и немного муки.

Хорошо перемешайте. Разделите на шарики, из которых затем сделайте лепешки толщиной до 1 см.

Положите их на смазанный маслом противень.

Выпекайте в духовке при 220°.

Готовые сочни смажьте маргарином.

Подайте горячими.



Рача нянь (Сметанник)

Ингредиенты:

Мука – 2 кг

Яйца – 4 шт.

Сода – 2 ч. ложки

Простокваша – 3 л

Сметана – 250 г

Маргарин – 250 г

Соль – 2 ст. ложки

Растворить соль, добавить молоко, засыпать постепенно муку, непрерывно размешивая до однородной консистенции, затем ввести в тесто растопленный маргарин и замесить тесто.

Подготовленное тесто разложить в гофрированные формочки, смазанные жиром, и поставить на растопку, смазать поверхность изделия сметаной и выпечь при температуре 220 °.

Выпеченные изделия смазать маргарином или сливочным маслом.



