

Республиканское электронное информационное издание

«Педагоги Якутии»

Марафон ПУБЛИКАЦИЙ, посвященный 100-летию ЯАССР

**Популяризация якутских национальных блюд путем создания
электронной поваренной книги на английском языке**

Автор: Игнатьева Надежда Алексеевна,

учитель английского языка

МБОУ «Сунтарская начальная общеобразовательная

школа им. В. Г. Павлова»

Сунтар 2022

Оглавление

Аннотация.....	3
Научная статья.....	4
Глава 1. История и культура еды якутского народа.....	6
1.1 История и культура еды якутского народа	6
1.2 Целебность якутской еды.....	7
Глава 2. Популярные якутские блюда среди школьников.....	10
2.1 Анкета и опрос по употреблению и приготовлению якутских блюд среди школьников.....	10
2.2 Создание электронной поваренной книги якутских блюд с переводом на английский язык	11
Заключение.....	12
Литература.....	13
Приложения.....	14

«Популяризация якутских национальных блюд путем создания электронной поваренной книги на английском языке»

Игнатьева Надежда Алексеевна, учитель английского языка
Муниципального бюджетного образовательного учреждения

Сунтарского улуса (района) Республики Саха (Якутия)

«Сунтарская начальная общеобразовательная школа им. В. Г. Павлова»

Аннотация

Цель исследования: реклама якутской кухни путем создания электронной поваренной книги якутских национальных блюд на английском языке.

Методы и приемы исследования: изучение истории и культуры еды якутского народа, получение статистики из официальных источников, проведение опроса школьников с целью выявления самых употребляемых блюд среди школьников, перевод рецептов якутских блюд на английский язык.

Полученные данные: путем опроса школьников выявлены их заинтересованность в употреблении нашей национальной еды, их информированность в общих чертах о приготовлении якутских блюд, выяснены количество школьников из двух классов, употребляющих якутскую еду и количество школьников, умеющих готовить якутские национальные блюда, а также рассмотрены вопросы о целебности якутской еды и о том, нужны ли меню якутских блюд на английском языке.

Выводы: На основании данных опроса сделаны выводы о заинтересованности школьников в употреблении якутской еды и о недостаточной информированности о приготовлении якутских блюд, приведены примеры эффективного ведения пропаганды якутской еды, как

здоровое питание, о необходимости рецептов якутских национальных блюд на английском языке для иностранных гостей республики.

Научная статья

Проблема исследования:

Проблема питания выходит за рамки медицины и является социально-экономической проблемой, требующей осуществления комплекса мероприятий в общегосударственном масштабе, создающих условия для уменьшения заболеваний, возникающих из-за неправильного питания. Практически все выпускники наших школ страдают хроническими заболеваниями, которые формируются с раннего возраста - нарушение жирового обмена веществ, ожирение, диабет, повышенное содержание холестерина в крови, запоры, хронический гастрит, хронический холецистит, дискинезия желчных путей и другие. В становлении этих хронических поражений органов пищеварения, а также других заболеваний (аллергические поражения дыхательной системы, кожи) немалое значение имеет нерациональное, неправильное питание. Школьники больше употребляют вредную еду для здоровья, такие как гамбургеры, чипсы, пицца, кока-кола и т.д., а наш организм не готов к принятию инородной еды. Здоровье человека напрямую связано с питанием. А питание связано с видом деятельности, климатическими условиями, временем года. Чтобы выжить в условиях долгой и суровой зимы, необходима еда, богатая белками, витаминами и микроэлементами.

Кулинария якутов не так бедна, как об этом думают многие. Она до сих пор полностью не изучена и потому многое забыто. В разных районах многоликого края одно и то же блюдо может называться по-иному или готовиться по-разному, а называться одинаково. По калорийности и вкусовым качествам даже несложные блюда всегда соответствовали суровому резко континентальному климату.

Традиционная якутская еда — развлечение на любителя: замороженная сырая печень конины, грудинка жеребятины, вареные потроха и кровяная колбаса нравятся не всем. Но побывать в Якутии и не попробовать «северной кухни» тоже было бы непростительно для гостей нашей республики, тем более, что якутская кухня разнообразна.

Актуальность: 1) в настоящее время остро стоит проблема правильного питания, особенно среди школьников. Неправильное питание и вредные привычки могут постепенно привести к вымиранию нации. Организм каждого народа привык только к своему особенному питанию, для нормального развития и функционирования нашего организма необходимо нормированное потребление национальной еды, соответственно физиологическим потребностям якутского народа. Ежедневное употребление своей национальной еды стало бы шагом к решению этой проблемы.

2) некоторые виды национальных блюд наших предков вообще исчезли, никто не знает, как их готовить, остались одни названия. Многие люди не знают и не употребляют якутскую еду, не знают, как их готовить. Поэтому, наши национальные блюда находятся на грани исчезновения.

3) в последние годы всё больше иностранных граждан приезжают в нашу республику с деловым визитом и как туристы. В интернете, в печатных изданиях нет достаточной информации о якутских национальных блюдах на английском языке, поэтому наличие меню якутских блюд на английском языке стало актуальным.

Цель исследования: реклама якутской кухни путем создания электронной поваренной книги якутских национальных блюд на английском языке

Задачи исследования:

- найти информацию об истории и культуре еды якутского народа.
- доказать целебность якутской еды.
- выявить наиболее употребляемые якутские блюда среди школьников, провести опрос школьников и проанализировать данные опроса.

- в соответствии с данными опроса сделать вывод, нужна ли пропаганда якутских блюд.
- выявить интерес иностранцев к якутским блюдам.
- сделать перевод якутских блюд с русского на английский
- создать электронную поваренную книгу якутских блюд с переводом на английский язык.

Глава 1. История и культура еды якутского народа

1.1 История и культура еды якутского народа

Почему мы, якутяне, не совсем хорошо знаем свою национальную кухню? Не хотим или просто не знаем, как готовить? Например, кровяную колбасу или тансык по-якутски? Почему игнорируем жеребятину, отдавая предпочтение говядине или свинине? Какие еще продукты и блюда из национальной якутской кухни незаслуженно забыты?

Традиционными занятиями народа Саха являются рыбалка, охота и скотоводство. Чтобы выжить в условиях долгой и суровой зимы, необходима еда, богатая белками, витаминами и микроэлементами.

Здоровье человека напрямую связано с питанием. А питание связано с видом деятельности, климатическими условиями, временем года. У наших предков было сезонное питание; после забоя скота и в холодное зимнее время основной пищей служило мясо, весной, когда начинались отел и выжеребка переходили на молочную пищу, в сезон охоты в рацион вводили дичь, осенью - дикорастущие ягоды и травы. Рыбу ловили круглогодично.

В.Сорошевский, живший в Якутии в позапрошлом веке, писал о том, что у якутов первое место в питании занимала молочная, затем растительная пища, а мяса употребляли мало, в основном зимой, и то "относительно немного, средним числом от 3 до 13 пудов на семью" в зависимости от достатка. По его свидетельству, богатые якуты варили «похлебки» из душистых трав, ягод и корней.

Особенно вкусный, но вместе с тем малоизвестный напиток представляет княженика и земляника, вскипяченные со сливками и разбитые мутовкой в эмульсию. Они дают густой душистый напиток, справедливо могущий быть названным якутским шоколадом". (Якуты. Том 1, стр. 315). К сожалению, рецепт этого напитка не сохранился.

По наблюдениям В.Л. Серошевского: «Приготавливают якуты свою пищу чрезвычайно просто. Мясо они чаще всего варят в воде без соли и всяких приправ. Проваривают его лишь настолько, чтобы оно хорошо насквозь прогрелось и утеряло сырой, кровавой цвет. Мяса вываренного и даже такого, в котором все белки круто свернулись, якуты не любят. Дичь якуты варят еще короче: она у них вынимается из горшка действительно полусырою. Рыбу варят долго, крупную рыбу, чтобы она не разварилась, не допускают кипеть такими же приемами, как и молоко, т. е. поглаживанием ложкой по поверхности воды. Ее выдерживают при точке кипения нередко в продолжение двух часов, смотря по сорту рыбы. Менее употребительный в настоящее время, но когда-то очень распространенный у якутов прием есть жарение рыбы и мяса на деревянном рожне, үтүгэ или иттигемас, воткнутом в несколько наклонном положении на известном расстоянии от огня. В олонхо и преданиях путешествующие герои почти исключительно употребляют этот кулинарный прием [21, 312].

1.2 Целебность якутской еды

Якутские продукты не только вкусны, но и чрезвычайно полезны для здоровья. Может, поэтому якутскими продуктами и кухней так пристально стали интересоваться иностранцы? В чем же их целебность?

Кумыс – главное питание, поддерживающее силу народа саха. Он обладает целебными свойствами и является главным продуктом питания.

Употребление кумыса и молочно-кислой пищи укрепляло организм и служило противоядием и лечебным средством против тяжелых условий

жизни якутов, в прошлом порождающих распространение различных болезней.

В химический состав кумыса из молока кобылиц входит:

белок – 2,11%, казеин – 0,65%, лактоза – 4,2%, глюкоза – 2,99%, жир – 0,5%, зола 0,35%, кальций – 0,124%, фосфор – 0,045%, натрий – 33 мг, калий – 76 мг, железо – 42 мг, сухое вещество – 7,28 % и витамины: В1 – 179,20 м, В2 – 270,70 м, С – 65,30 м.

В одном литре кумыса в среднем содержится 300-380-калорий. Кумыс очищает организм от шлаков и прочих вредных для здоровья веществ. Не зря в народе кумыс называют «напитком богатырей». Он дает силу и бодрость.

Кумыс быстро, почти без остатка усваивается организмом, возбуждает кровообращение и усиливает все жизненные отправления.

Кумыс прекрасно действует при малокровии, атеросклерозе, плеврите, пневмонии, бронхиальной астме, ангине, против радиации, переломах костей, желудочно-кишечных заболеваниях и пр. он не просто повышает аппетит, при упадке питания он еще и повышает общий обмен веществ.

Оленьё молоко по количеству жира, по усвояемости белка, по вкусу лучше коровьёго молока. Оно обладает целебными свойствами, повышает обмен веществ. (*приложение 1*)

Наш Север славится ценными сортами рыбы. Строганина из свежемороженой "белой" рыбы и всевозможные рыбные блюда во все времена являлись поставщиком не только ценного белка, фосфора, кальция, витаминов гр. А, Д и других, но и ценного рыбьёго жира, восполнявшего недостаток в растительных жирах.

Сейчас широко используют в медицинской практике биостимуляторы, получаемые из пантов северного оленя, также когда-то использовавшегося в питании как деликатес, и из растений, произрастающих на территории Якутии.

Наши предки довольно широко использовали дикорастущие растения, как добавку к своим мясо-молочным и рыбным блюдам, а также в народной медицине.

Так, широко используемая местным населением с кисломолочными блюдами отваренная полынь монгольская, по данным якутских биологов, обладает довольно большим антиоксидантным и радиопротекторным потенциалом. Антиоксиданты защищают мембраны клеток организма от продуктов перекисного окисления липидов, гасят разрушающее действие агрессивных свободных радикалов, тем самым способствуют удлинению продолжительности жизни клетки, предотвращают от преждевременного старения, разрушения и т.д. Радиопротекторы способствуют связыванию и выведению из организма радиоактивных соединений. А ягоды брусники, кроме всех прочих заслуг, богаты ещё и бензойной кислотой, обладающей противовоспалительным, бактерицидным действием.

Директор Института Здоровья, доктор медицинских наук, академик Академии РС (Я), заслуженный деятель науки Российской Федерации Вадим Кривошапкин считает, что нашим предкам помогало выживать в экстремальных условиях именно белково-липидное питание: это жеребятина, оленина, рыба, кисломолочные продукты, ягоды - и все в свежем, нерафинированном виде. Поэтому до 70-х годов якуты не страдали ни сахарным диабетом, ни сердечно-сосудистыми заболеваниями, а сейчас болеют сплошь и рядом, потому что в избытке употребляют макаронные изделия, сдобу, сладости, колбасы, консервы, копчености, которые дают в основном калории, лишены витаминов и других биологически активных соединений, неустойчивых к переработке и консервации.

Жир жеребятины вообще особый, в нем много ненасыщенной линоленовой кислоты - 24,6%, которая, соединяясь с холестерином, дает его эфир – более гидрофильное соединение, не откладывающееся на стенках сосудов в виде бляшек, создающих угрозу для активного кровообращения. Жеребятина значительно легче переваривается и усваивается, чем говядина и уступает в

этом только оленине. Самым лучшим мясом во всех отношениях является оленина, которая легче всех усваивается, ее белок относится к гипоаллергенным компонентам...»

Кони́на, ее кровь, потроха, копыта, мозги издревле считались лечебными. Японцы давно научно доказали, что мясо и кровь лошади лечат от белокровия. А ученые Англии и Франции считают, что потроха лошади так же имеют лечебные свойства.

По данным лаборатории биохимии якутского НИИСХ, мясо взрослых лошадей якутской породы содержат 37-40% сухого вещества, в том числе 17-20% белка, 16-21% жира и около 1,5% минеральных веществ. Калорийность 1 кг конины выше средней упитанности составляет в среднем 2521 ккал., что превышает среднюю калорийность мяса казахских лошадей.

В жире конины содержится линоленовая кислота, которая предотвращает накопление холестерина в кровеносных сосудах и защищает организм от атеросклероза. В конине много высококачественных белков, жиров, витаминов А, В и микроэлементов. В жире конины много йода, очень много (20%) биологически ценных жирных кислот.

Наши предки конину считали не только лучшим продуктом питания, но зная его целебные свойства использовали и как лекарство.

Итак, конина и кумыс благоприятно влияют на организм человека. Это не только пища, но и при правильном употреблении – лекарство.

Глава 2. Популярные якутские блюда среди школьников

2.1 Анкета и опрос по употреблению и приготовлению якутских блюд среди школьников

Якутская национальная кухня вобрала в себя лучшие черты блюд народов Севера, так как культура, история испокон веков тесно сплетаются друг с другом. После временного перерыва якутские национальные блюда вновь приобрели популярность. Во многих семьях, кафе и ресторанах готовят разнообразные якутские национальные блюда.

Для того чтобы выяснить, как питаются наши школьники, был проведен опрос. В опросе приняли участие обучающиеся 4 «б» и 4 «д» классов (всего 56 обучающихся). В результате опроса определились популярные якутские блюда среди школьников, фавориты - жеребятина, керчэх, лепешка, карась. Большинство школьников употребляют якутскую еду несколько раз в неделю, и лишь 10 % ответили, что очень редко. Думается, что это связано с незнанием рецептов приготовления якутских национальных блюд. На вопрос «Почему Вы употребляете якутскую еду?» все школьники ответили, что употребляют ее, потому что она вкусная, сытная и доступная. При этом все 56 опрошенных школьников не знают рецепты приготовления таких популярных якутских блюд, как керчэх, якутская лепешка, кровяная колбаса и холодец. В их семьях такие блюда готовят бабушки, редко мамы и папы. При таком результате есть опасения, что в скором будущем некоторые якутские блюда вообще могут исчезнуть. *(Приложение 2)*

2.2 Создание электронной поваренной книги якутских блюд с переводом на английский язык

Традиционная якутская еда — развлечение на любителя: замороженная сырая печень конины, грудинка жеребятины, вареные потроха и кровяная колбаса нравятся не всем. Но побывать в Якутии и не попробовать «северной кухни» тоже было бы непростительно для гостей нашей республики, тем более, что якутская кухня разнообразна. В интернете, в печатных изданиях нет достаточной информации о якутских национальных блюдах на английском языке. Чтобы наши иностранные гости не попали в неприятную ситуацию, в ресторанах и кафе г. Якутска должны быть меню якутских блюд на английском языке. Тогда наши иностранные гости могли бы сами выбрать подходящие им блюда, исходя из их ингредиентов.

Для создания электронной поваренной книги якутских блюд на английском языке выбраны наиболее популярные и доступные по своему составу якутские национальные блюда и сделан перевод с русского на английский рецепты их приготовления

(приложение 3, электронный вариант поваренной книги прилагается отдельно).

(Примечание: электронная книга создана по программе Борланд Дельфи с помощью моего ученика Спиридонова С. А.

Заключение

В заключении хотелось бы сделать следующие рекомендации:

1) вести рекламную работу в СМИ якутских национальных блюд. Якутские продукты не только вкусны, но и чрезвычайно полезны для здоровья. Пока не было муки, водки, сахара и прочих изобретений цивилизации, якуты не болели и жили очень долго. Мука недавно вошла в обиход у якутов, древние якуты не имели доступа к муке в условиях крайнего севера. Об этом пишут многие исследователи и ученые. Нашим предкам помогало выживать в экстремальных условиях именно белково-липидное питание: это жеребятина, оленина, рыба, кисломолочные продукты, ягоды - и все в свежем, нерафинированном виде.

2) в целях популяризации якутских национальных блюд, рестораны, кафе в столице нашей республики должны иметь меню якутских блюд на английском языке, тогда наши иностранные гости смогут выбрать подходящее им по составу ингредиентов блюдо и наслаждаться вкусом наших национальных блюд.

3) в школах на уроках технологии ознакомить и научить школьников способам приготовления якутских национальных блюд

4) во время летних каникул организовать летние лагеря, где школьники ознакомились бы с лекарственными растениями и ягодами, растущими в их родных местах, изучили бы их свойства, для чего используют, сбор и способы их хранения.

Таким образом, мы сохраним уникальные традиции и обычаи нашего народа, некоторые из которых находятся на грани исчезновения в будущем, и вновь станем здоровой нацией.

Данная работа предназначена школьникам, студентам, учителям английского языка, биологии, технологии, иностранным туристам.

Использованная литература

1. Маак Р.К. Вилюйский округ. – М.: Яна. – 2004
2. Серошевский В.Л. Якуты. Опыт этнографического исследования. – М. – 1994
3. Федоров И.Г., Васильев П.К. Өбүгэбитолоҕо-дьаһаҕа. – 2000
4. Якутско-русский словарь. Под редакцией П.А.Слепцова. Издательство «Советская энциклопедия». Москва – 1972.
5. Русско-английский словарь. Под общим руководством проф. А. И. Смирницкого. Москва «Русский язык». 1991.
6. Национальные блюда якутской кухни
[yablor.ru>blogs/nacionalnie-blyuda-yakutskoy...](http://yablor.ru/blogs/nacionalnie-blyuda-yakutskoy...)
7. Якутская кухня. Особенности
Мастер-повар рф>yakutskaya-kuhnya-osobennosti.html

Приложение 1

Сравнение химического состава молока коровы, кобылицы, олени

Состав	Молоко коровье	Молоко кобылье	Молоко оленье
жир	3,7-4,8%	1,2%	17,26%
белок	3,3%	2,4%	10,20%
казеин	2,7%	0,96%	
лактоза	4,7%	7,46%	3,23%
альбумин	0,5%	-	-
глобулин	0,1%	-	-
минеральные вещества	0,7%	-	-
вода	87,5%	-	-
зола	-	0,36%	1,4%
сухое вещество	-	10,55%	32,8%
кальций	-	0,194%	0,35%
фосфор	-	0,051%	0,25%
витамин С	-	113 мг./л	-
калорийность	-	500-520 кал/л	-

Приложение 2

Вопросы анкеты:

1. Как часто вы употребляете якутскую еду в повседневной жизни?
 - 1) Каждый день
 - 2) 2-3 раза в неделю
 - 3) Редко
 - 4) Никогда
2. Какие якутские блюда вы употребляете?
 - 1) Жеребятина
 - 2) Керчэх
 - 3) Суорат
 - 4) Якутская лепешка
 - 5) Карась
 - 6) Кровяная колбаса
3. Какие якутские национальные блюда умеете готовить?
 - 1) керчэх
 - 2) якутская лепешка
 - 3) кровяная колбаса,
 - 4) холодец
4. Кто в семье умеет готовить якутские национальные блюда?
 - 1) мать
 - 2) отец
 - 3) бабушка
 - 4) я
5. Где вы едите якутские национальные блюда в основном?
 - 1) дома
 - 2) в ресторанах и кафе Якутска
 - 3) в столовой школы
 - 4) покупаю в магазинах Сунтара

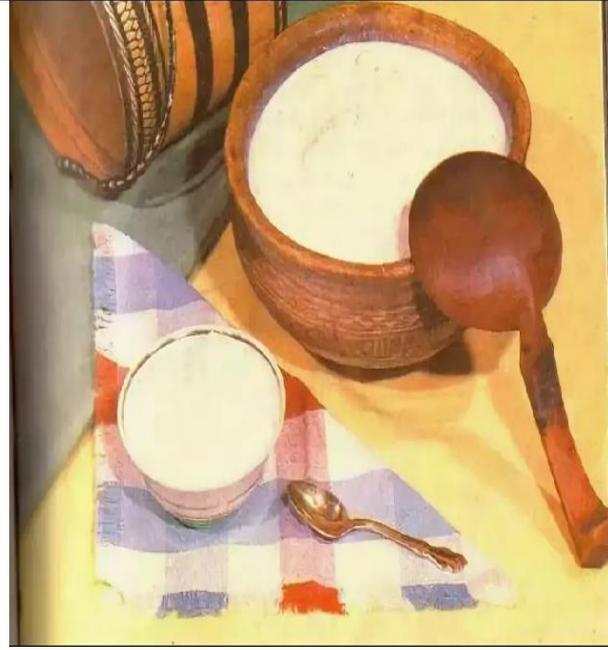
6. Считаете ли вы якутские блюда здоровой и полезной едой?
- 1) да и почему
 - 2) нет и почему
7. Вы пробовали или слышали о таком блюде как «саламаат»?
- 1) да, знаю
 - 2) да, ел
 - 3) никогда
8. Нужна ли пропаганда якутской еды, как самой полезной здоровью еды?
- 1) да и почему
 - 2) нет и почему

**“Cookbook of yakut national dishes”
Made by the program Borland Delphi**

1. Milk dishes

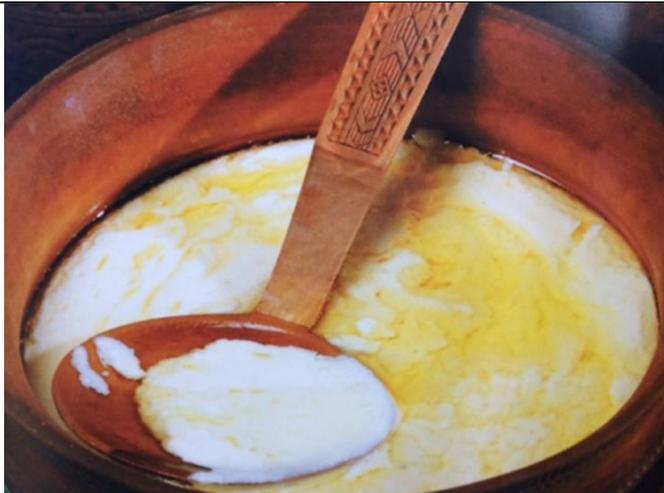
Кумыс	Кумыс
	Pour 6-7 liters of water solution of bread yeast, 2 liters of mare’s milk, 200g. of cream, 500g. of crusts of black bread and 3 kg of crushed wheat in a bowl with a capacity of 15 liters. Periodically stir mixture with a special churn-staff made of wood or horn.

Керчэх	Kerchekh
	<p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none">- sour cream 35% 900g,- sugar 100g.- milk 250g. <p>or</p> <ul style="list-style-type: none">- sour cream 700g,- sugar 100g. <p>Churn milk, cream, sugar. Mix cream to thick magnificent mass. You may add fresh berries for changing taste and colour of kerchekh.</p> <p>Kerchekh (whipped cream) is one of the favourite traditional dishes of the Sakha people for breakfast or dessert. Kerchekh is eaten with pastries.</p> <p>Frozen kerchekh is really more delicious than any ice cream!</p>

Суорат (сорат)**Suorat (sorat)****Ingredients:**

- cow's milk 1l,
- sour cream 100g.

In a saucepan with a thick bottom boil milk on low heat. Remove milk from heat and place it at room temperature. When it is cooled, add sour cream and beat with a churn-staff made of wood or of horn. Beat until a lush foam and tightly close the lid, put it in a warm place or wrap a thick cloth towel. After 2-3 hours put in a cool place, better in the fridge until it become thickened yogurt. To improve taste and diversity you can add fresh sour cream. Sometimes liquid melted butter is added at the rate of 100 g per 1 l whipping before serving. Sorat is usually served in glasses or bowls just before sleep, but you can eat it immediately after lunch.

Саламат**Salamat****Ingredients:**

- sour cream 600g,
- cream 200g,
- flour 50g,
- salt

Salamat is a kind of porridge made of creamy butter, milk and different types of wheat, barley and rye flour. It is usually boiled in an iron pot on a low fire while continually mixing.

Чохон**Chokhon****Ingredients:**

- 0,5 kg of butter
- 1 litre of milk
- 1,5 glasses of berries or jam

Warm milk is poured on warm butter and whipped. The temperature can be regulated by adding warm or cold milk in small portions. Add fresh berries and sugar and freeze in forms.

2. Meat dishes

Ойогос	Oyoghos – Foal’s or horse’s ribs
 <p>по материалам ЯСИА</p>	<p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> -rib part of horse meat 1,2 kg, -mustard 10g, -salt, - pepper to taste <p>For the dough:</p> <ul style="list-style-type: none"> -25% sour cream 70g, -flour 25g, -1-2 eggs, -fat. <p>Cut the ribs into pieces, add mustard, salt, pepper and spread ribs on prepared dough, bake in an oven.</p>

Колбаса по-якутски	Sausage in yakut
	<p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> Meat (horse’s meat)-200g, Meat co-products (intestines, liver, lungs, heart, peritoneum)1,5 кг, 3 onions, 1 tablespoon of rice, 2 tablespoons of fat <p>Clean and wash all the meat products, cut them by meat-chopper and put them into large intestines, add boiled rice, fat, salt, onion, black pepper, tie up on both edges, boil in hot water or bake in an oven.</p>

Хаан-кروвяная колбаса	Khaan-blood sausage
	<p>Wash foal’s or cow’s intestine well. Add 400 g of milk into 500 g of cow’s or a foal’s blood. Mix blood with milk and pour it into a large intestine. Tie up foal’s or cow’s intestine with blood on both edges. Boil blood sausage in salted hot water on low heat. Serve hot.</p>

<p>Харта-толстая кишка у лошади</p> <p>Kharta is the national dish of Yakut people which is truly considered as delicacy. Recipe: take foal large intestines about 500 g, clean, wash them several times. The large intestines are cut into short segments, and boil them in a broth of sliced frozen horse meat. Add salt, pepper, onion. Take out large intestines onto a plate and let cool slightly. Then cut them into thin slices. They are served as a second course, decorate the dish with vegetables or greens.</p>	<p>Kharta-foal or horse large intestine</p> 
--	---

<p>Замороженная сырая печень</p> 	<p>Frozen raw liver of foal or horse</p> <p>Sliced while hard and frozen, it is served with salt, pepper and onion. It is considered to have a healing effect for some stomach and blood diseases.</p>
--	---

<p>Тансык – замороженная закуска из сырой печени и мяса жеребенка</p> 	<p>Tangsyk – frozen raw foal liver and meat</p> <p>Ingredients: 850 g of raw foal liver 150 g of foal fat 20 g of garlic 30 g of green onion Salt, pepper</p> <p>Frozen raw foal liver is very tasty and nutritious product. Foal liver is carefully cleaned and washed in cold water, put it on the plate and put it in the refrigerator. After that cut the liver into very small parts and cut meat through the mincer with green onion, mix them. It is served with salt, pepper and green onion. Tangsyk is served as an independent dish.</p>
--	---

<p>Холодная закуска-колбаса из мяса и внутреннего жира жеребенка</p>	<p>Cold appetizer sausage of meat and internal fat of foal</p>
	<p>Ingredients: Meat of foal -1,8kg, Internal fat of foal-0,3kg, Garlic-20gr, Salt-35gr, Black pepper-to taste Cut the meat and internal fat of foal by meat-chopper, add salt, garlic, black pepper, mix and make small sausages, put them in a cold place. Serve as a cold dish.</p>

<p>Суп из потрохов коровы</p>	<p>Entrails soup</p>
	<p>Ingredients for 1 portion: heart, diaphragm, tripe-200 g, liver, kidney-100 g, one potato, 1 onion, salt and spices to taste. Cooking: all of it (heart, liver, kidneys, tripe, diaphragm) is boiled until it become soft, then it is cut into cubes. Put potatoes, noodles, prepared meat products into boiling filtered broth, boil once more, add onion.</p>

3. Fish dishes

<p>Строганина</p>	<p>The slices of frozen fish</p>
	<p>Ingredients per 1 serving: flesh-frozen fish (white salmon, chir (white fish), omul, muksun, etc)-200g, salt, spices to taste. Only the best and fat sorts of large fish like omul, white salmon, sturgeon, etc. can be eaten frozen.</p>

Салат “Индибирка”	Salad “Indigirka”
	<p>Ingredients: 1 fish, 1 onion, 4 tablespoons of vegetable oil, salt, pepper to taste</p> <p>Only the best and fat sorts of large fish like omul, white salmon, sturgeon, etc. can be eaten frozen. Cut hard frozen fish fillet and onion into small pieces and mix. Serve with salt, pepper, oil.</p>

Карась фаршированный	Stuffed crucian
	<p>Ingredients per 1 serving: flesh carp-100g, 1 tablespoon of rice, 1 onion, caviar, flour, salt, spices.</p> <p>Clean the crucian from scales, take out internal organs, mix the boiled rice with the crucian caviar and put inside of crucian. Spread flour on crucian. Fry on both side in hot oil, decorate with thin slices of lemon and greens.</p>

Котлеты из налима	Cutlets of burbot
	<p>Ingredients per 1 serving: 200g of fillet of burbot, ¼ glass of rice, 1 tablespoon of milk, salt, spices, ½ glass of white sauce 1 egg</p> <p>Clean and wash the burbot, take out internal organs, clean the bones and cut by meat-chopper, mix it with boiled rice, add milk, salt, spices, egg, white sauce. Make the cutlets and fry in hot oil. Serve with vegetables.</p>

4. Yakut flat cake and compote

Якутская лепешка	Yakut flat cake
	<p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none">-fresh or sour milk 200g,-boiled water 100g,-soda 1g,-wheat flour 260g,-rye flour 130g,-salt <p>Mix ingredients. Bake in oven.</p>

Компот из шиповника и боярышника	Compote from dog-rose hips and haws
	<p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none">1 glass of fresh dog-rose hips,1 glass of fresh haws,3 liters of hot boiled water. <p>Wash hips and haws, put them into 3 liter glass jar, add sugar, pour hot hot boiled water, put the lid on.</p> <p>You can make compote from any berries.</p>

Приложение 3

Сравнение сока в пакете из магазина и приготовленного нами компота из шиповника и боярышника.

	сок в пакете из магазина	компот из шиповника и боярышника.
Описание	Выжатый из яблок сок — один из популярных безалкогольных напитков во всем мире. Он приятен на вкус, достаточно сладок за счет естественного содержания в яблоках сахара и содержит много витамина С. Но сок прямого отжима в продаже найти трудно. В магазинах чаще всего продаются восстановленные осветленные соки, которые в промышленных масштабах делаются из концентрата...	Приготовление в домашних условиях. 1 стакан ягод, 1 стакан сахара, 3 литра горячей воды. Компот из натуральных дикорастущих ягод с приятным вкусом, витаминный, полезный для здоровья
Достоинства:	безопасный, соответствует ГОСТу, соответствует межгосударственному стандарту.	безопасный, витаминный, приятный на вкус, естественное содержание ягод шиповника и боярышника.
Недостатки:	массовая концентрация глюкозы и сахарозы в образце незначительно отличается от значений, характерных для яблочных соков, представленных на российском рынке	нет

Все соки в пакетах и бутылках из магазина по результатам экспертизы — восстановленные из концентрата. Многие потребители считают, что процесс восстановления — некий произвол недобросовестных производителей, когда к пюре из яблок подмешивается "химия", консерванты, пищевые добавки и прочие вещества, которых не найдешь в натуральном яблочке.

На деле такая надпись говорит о том, что яблочный концентрат просто развели водой. После разведения смесь подвергается пастеризации. Для этого очень быстро (за 30-40 секунд) ее доводят до кипения, а потом также быстро остужают. Этот процесс убивает вредных микробов.

Иногда в 100% сок добавляют натуральные ароматизаторы, полученные из кожуры плодов. Для стабилизации цвета в сок могут добавлять аскорбиновую кислоту, что делается не часто.