

Содержание

Введение	2
Глава 1. Основная часть.	
1.1 История возникновения блинов.....	3
1.2. Блинные традиции Масленицы.....	3
1.3. Старинные рецепты блинов.....	4
1.4. Современные рецепты блинов.....	6
1.5. Советы по приготовлению.....	8
Глава 2. Практическая часть проекта.	
2.1 Социологический опрос среди школьников.....	9
2.2 Техника безопасности при работе на кухне.	9
2.3. Технология приготовления блинов.....	9
2.4. Экономическая оценка проекта.....	10
Заключение	11
Список литературы и источников информации.....	12
Приложение 1. Анкетирование.....	13
Приложение 2-9. Практическая часть работы.....	14-19

Введение

Блины являются традиционным лакомством русского народа, одним из самых любимых и почитаемых блюд, как во времена древней Руси, так и сейчас. Они занимали достойное место на столе каждой хозяйки, и считаются одним из самых первых мучных блюд появившихся в рационе наших предков приблизительно в 9 веке нашей эры.

Актуальность темы в том, что блины - часть русской кулинарии, основанная на принципах здорового питания. Блины - национальное русское кушанье. Круглый, горячий блин - символ яркого солнца. Так же блины являются символом масленицы.

Цель:

Ознакомление через изучение исторических сведений, особенностей приготовления различных рецептов блюд из жидкого теста, воплощение творческого замысла в реально приготовленное блюдо, приобретение навыка для последующих проектных работ.

Задачи:

- собрать информацию.
- изучить историю появления блинов.
- изучить старинные и современные рецепты блинов.
- выяснить отношения учеников школы к блинам

Гипотеза: предположим, что блины считаются самым популярным блюдом русской национальной кухни, блюдо это не дорогое и научиться готовить его не сложно, оно полезно для организма человека.

Объект исследования: блины

Предмет исследования: польза блинов для организма человека

Метод исследования:

Методы исследования:

- изучение специальной литературы (энциклопедий, книг, журналов) и анализ литературы,.
- Сбор справочной информации.
- Обобщение материала по данной теме и его анализ.
- Социологический опрос

1.1 История возникновения блинов

Древнерусское слово блин происходит от млин, связанного с глаголами мелю, молоть. То есть обозначает изделие из смолотого зерна, муки.

В русской кухне блины появились не позднее IX века. Предшественниками блинов и оладий из дрожжевого теста (кислого, заквашенного) были блинчики, оладьи и лепёшки из пресного теста. Блины пекли из различных видов муки и их смесей: пшеничной, гречневой, ржаной, овсяной, пшённой, гороховой. Простонародье в основном использовало ржаную муку. Красными называли блины из гречневой муки, белыми — из пшеничной. Несмотря на то, что блины фактически жарят, по отношению к ним может использоваться глагол печь, так как раньше блины пекли в русской печи: нижняя их сторона жарилась на сковороде, а верхняя запекалась жаром топочной камеры.

В давние, еще языческие времена, блины были ритуалом угощения духов предков, люди верили, что могут угощать их души, задабривать, чтобы те поспособствовали хорошему урожаю на предстоящий год. Так появилась Масленица, который был вначале скорее не праздник, а языческой обрядовой традицией. Блинов пекли очень много, кормили ими нищих, убогих и странников, считая их посредниками между двумя мирами.

Также по утверждению некоторых историков блины были жертвенным видом хлеба, которые до крещения Руси выпекали в форме круга как символ поклонения древнеславянскому верховному богу Перуну и богу солнца Ярило, принося как дар богам для их покровительства и заступничества.

Во многих странах мира существуют свои разновидности это древней мучной лепешки, в Древнем Египте она была кислой, в Америке её называли панкейк, её диаметр меньше чем наши блины, и они толще, в Азии делали тонкие пресные блинчики, которые употребляли вместо хлеба, древние китайцы делали блинчики из рисовой муки с добавлением чайного порошка, морепродуктов и лука. Каждая страна имеет свои историю создания тех или иных блюд, гордится своими традициями и обычаями.

Для русского народа блины были и есть одни из любимых лакомств, мы готовы есть их и днем, и ночью, наслаждаясь вкусом и ароматом, а также разнообразием начинки, которая может быть, как сладкой (ягоды, варенье, повидло, творог), так и не сладкой (мясной, грибной, рыбной, с красной и черной икрой).

1.2 Блинные традиции Масленицы

Раньше блины пеклись повсеместно на протяжении всего года, выступая как повседневное, так и праздничное блюдо. Начиная с 19 века блины стали главным символом яркого, веселого праздника зимы Масленицы, олицетворяя собой румяное весеннее солнце, они участвовали в проводах зимы и встрече Весны-красны.

Масленичная неделя:

В первый день масляной недели понедельник под названием «Встреча» хозяйки начинают печь праздничные блины, начинается раскатывание снежных горок, устанавливается чучело - символ прошедшей зимы.

Во второй день вторник или «Заигрыш» начинаются масштабные гуляния, люди ходят к друг другу в гости, отвеживая самое главное блюдо праздника - румяные, ароматные и сытные блины с самыми разнообразными начинками.

Третий день среда или «Лакомка». В этот день столы как на улице и дома должны были ломиться от угощений, считалось, чем больше человек съедал блинов за целый день, тем лучше!

Четверг - «Разгуляй» предполагал катание на тройках, кулачные бои, различные игрища, гульбища, и конечно усиленное поедание главного блюда – аппетитных блинчиков с пылу с жару.

Пятница - «Тещин день», тещи пекут свои самые вкусные блины для гостей и любимого зятя.

Суббота - «Золовкины посиделки», девушки собирались на веселые девичьи посиделки или ходили в гости к родственникам, угощаясь опять же мягкими, румяными, невероятно сытными и вкусными блинами.

Воскресенье «Прощеный день», сжигали чучело зимы, просили друг у друга прощения за все обиды, встречая наступление новой, весенней жизни и отмечая её приход радуясь, веселясь и конечно поедая в огромных количествах главное праздничное блюдо – русские блины.

1.3 Старинные рецепты блинов

Блины на Руси традиционно пеклись в русской печи, где благодаря жару одновременно зарумянивались и снизу, и сверху. Тесто для блинов заводили в ведрах и кадюшках — хозяйки могли целый день посвятить выпеканию блинов, чтобы наверняка хватило и многочисленной родне, и соседям.

Царские блины (журнал «Наука и жизнь», 1890 г., №6)

Сливочное масло (252 г) растапливают, постепенно вмешивают по часовой стрелке 6 яичных желтков и 1 чайную ложку сахара. Все это нужно «мешать на льду», пока масса не вспенится.

Отдельно готовят следующую смесь (бешемель): берут $\frac{1}{2}$ литровой бутылки жирных сливок и доводят до кипения с $\frac{3}{4}$ стакана муки при постоянном помешивании. Сняв с огня после закипания, также ставят на лед и мешают до полного остывания.

На финальном этапе соединяют яично-масляную и сливочно-мучную смеси, опять перемешивают по часовой стрелке, добавляют половину 1 ст. ложки померанцевой воды (имеет яркий цитрусовый аромат, добавляется для улучшения вкуса).

Далее в массу вмешивают еще $\frac{1}{2}$ стакана взбитых сливок. После этого пекут блины на небольшом огне. Как сказано в источнике, блины нужно «не поднимать ножом, а опрокидывать со сковородок на блюдо». Каждый снятый со сковородки блин посыпают сахаром и сбрызгивают лимонным соком, подают к столу с вареньем.

Блины из поваренной книги П. Андреева (1868 г.)

В своем труде «Дешевый русский стол или искусство есть вкусно, здорово и дешево» П. Андреев приводит бюджетный способ приготовить вкусные блинчики.

Берут 4 желтка и растирают их с 2 стаканами муки, после чего понемногу вмешивают в смесь 2,5 стакана молока. 4 яичных белка взбивают отдельно до состояния пены, которую затем вмешивают в полученное тесто вместе с растертыми добела 2 ст. ложками растительного масла.

Сковороду прокаливают с солью, снимают с огня, слегка остывшую протирают и смазывают растительным маслом или куском сала. Вновь нагревают и наливают тесто, жарят на большом огне. Снимать блин надо, когда он начнет отлипнуть от сковороды. Каждый раз перед тем, как налить тесто, сковороду смазывают маслом или жиром. Когда все блины будут перепечены, их складывают вчетверо и опять поджаривают. Перед подачей на стол пересыпают сахаром или смазывают вареньем.

Блины «Масленичные» из поваренной книги 1874 года.

Для опары 230 г пшеничной муки смешивают с 1,5 стаканами теплой воды и столовой ложкой дрожжей. Ставят в теплое место, примерно через час добавляют 450 г гречневой муки, 1 ч. л. соли, все тщательно перемешивают. Когда тесто поднимется, добавляют 1 литр доведенного до кипения молока. Перемешивают не менее 5 минут. Оставляют тесто на 10-15 минут в тепле, затем вмешивают 3 яйца и опять оставляют в тепле, чтобы поднялось. После этого можно печь, наливая тесто на раскаленную, смазанную сковороду.

Блины на сливках (рецепт 1788 года)

В книге «Кухмейстера Андрея Христиана Криспа» сохранился рецепт, по которому хозяйки пекли блины в 18 веке и раньше. Для них понадобится 1 литр подогретых сливок, 6 яиц, 6 желтков и столько муки, чтобы тесто

получилось достаточно жидким. Все нужно тщательно перемешать, чтобы «бобков не было», а затем добавить 110 г топленого масла.

Второй рецепт — с добавлением вина, по словам автора, использовался для знатных особ. Маленькие блинчики пекли из теста, которое замешивали из дрожжей (100 г), стакана сливок, 4 яиц и 230 г сливочного масла. Муки добавляли «сколько потребно», а также 230 г сахара, 1 ч. л. соли и 1 стакан дробленного миндаля. По рецепту еще нужно добавить «несколько розовой воды» — ее могут заменить несколько капель эфирного масла розы.

1.4 Современные рецепты блинов

Русские блины относятся к блюдам традиционной кухни восточных славян, в данном случае оно принадлежит к русской кухне. По традиции, их готовят на дрожжевом тесте, тесто замешивается на воде или молоке и выпекается в печи или на сковороде.

1. Классические блины

Ингредиенты:

- 3 яйца;
- 2 столовые ложки сахара;
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли;
- 500 мл молока;
- 220–240 г муки;
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки соды;
- 2–3 столовые ложки растительного масла + для смазывания.

Приготовление

Взбейте венчиком яйца с сахаром и солью. Влейте примерно 100 мл тёплого молока и взбейте ещё раз. Всыпьте просеянную муку и соду, тщательно перемешайте.

Постепенно влейте оставшееся тёплое молоко, перемешивая тесто до однородной консистенции. Добавьте масло, взбейте и дайте тесту настояться 10–15 минут.

Смажьте сковороду небольшим количеством масла и хорошенько разогрейте. Покройте дно тонким слоем теста и обжаривайте на среднем огне с обеих сторон до золотистого цвета.

Смазывать сковороду можно только перед приготовлением первого блина.

2. Ажурные блины на молоке и кефире

На готовых блинах появляется много маленьких дырочек, поэтому их и называют ажурными.

Ингредиенты:

- 360 мл молока;
- 120 мл кефира;
- 2 яйца;

- 150 г муки;
- 1 чайная ложка разрыхлителя;
- 2 столовые ложки сахара;
- $\frac{1}{3}$ чайной ложки соли;
- 2 столовые ложки растительного масла + для смазывания.

Приготовление

Соедините молоко и кефир. Добавьте яйца и взбейте венчиком. Просейте муку, разрыхлитель, сахар и соль. В жидкую массу добавьте мучную смесь и масло и перемешайте до однородной консистенции.

Раскалите сковороду, смазанную небольшим количеством масла. Выложите немного теста так, чтобы оно покрыло её дно. Готовьте на среднем огне до золотистого цвета с обеих сторон. Обязательно смазывайте сковороду маслом перед каждой новой порцией теста.

3. Ажурные блины на молоке и дрожжах

Дрожжевые блины будут немного толще обычных. Многие любят их как раз за их пышность. А ещё в них тоже будет много дырочек.

Ингредиенты:

- 30 г прессованных дрожжей;
- 3 столовые ложки сахара;
- 1 л молока;
- 3 яйца;
- 1 чайная ложка соли;
- 600 г муки;
- 200 г сливочного масла.

Приготовление

Раскрошите дрожжи, добавьте 1 ложку сахара и залейте небольшим количеством тёплого молока. Тщательно перемешайте и оставьте настаиваться, пока готовите другие ингредиенты.

В большой ёмкости взбейте венчиком яйца, соль и оставшийся сахар. Если хотите, сахара можно взять побольше. Влейте всё тёплое молоко и взбейте. Добавьте дрожжевую смесь и ещё раз перемешайте.

Постепенно всыпьте муку, перемешивая тесто до однородного состояния.

Влейте в него половину растопленного масла. Накройте ёмкость полотенцем и уберите в тёплое место на 40–50 минут. За это время тесто нужно перемешать пару раз.

Хорошенько разогрейте часть оставшегося масла на сковороде. Налейте на неё тесто и обжаривайте на среднем огне до румяности с обеих сторон. Теста берите немного больше, чем на все остальные блины.

Сковороду нужно смазывать перед приготовлением каждого блина.

4. Заварные блины на молоке и воде

Блинчики выйдут тонкими, нежными и немного ажурными.

Ингредиенты:

- 480 г муки;
- 1 чайная ложка соли;
- 2 столовые ложки сахара;
- 500 мл молока;
- 3 яйца;
- 1 столовая ложка растительного масла + для смазывания;
- 620 мл воды.

Приготовление

Добавьте в просеянную муку соль, сахар, молоко и перемешайте. Введите яйца и тщательно взбейте венчиком до однородности. Влейте масло и перемешайте. Затем добавьте горячую воду и ещё раз тщательно взбейте массу венчиком. Дайте тесту настояться примерно 30 минут.

Смажьте сковороду небольшим количеством масла и хорошенько разогрейте. Выложите тонкий слой теста и готовьте на среднем огне до золотистого цвета с обеих сторон.

Смазывать сковороду можно только перед приготовлением первого блина.

5. Картофельные блины на молоке

Это несладкие блины с ароматом чеснока и зелёного лука.

Ингредиенты:

- 3 средние картофелины;
- 250 мл молока;
- 1–2 зубчика чеснока;
- 2 яйца;
- 1 чайная ложка соли;
- 1 чайная ложка сахара;
- 4 столовые ложки растительного масла + для смазывания;
- 150 г муки;
- несколько перьев зелёного лука.

Приготовление

Нарежьте очищенную картошку крупными кусочками и отварите до мягкости. Слейте воду и разомните овощи толкушкой. Добавьте горячее молоко и измельчённый чеснок и сделайте однородное пюре.

Через пару минут добавьте яйца, соль, сахар, масло и перемешайте.

Постепенно всыпьте просеянную муку, замесив тесто. Оно должно быть немного гуще, чем обычное блинное.

Смажьте сковороду маслом и хорошенько разогрейте. Распределите по ней немного теста и присыпьте рубленым луком. Обжаривайте на среднем огне до золотистого цвета с обеих сторон.

Смазывать сковороду маслом лучше перед каждой новой порцией теста.

1.5 Советы по приготовлению блинов

Самой лучшей посудой для приготовления блинов, бесспорно, является чугунная сковорода. Именно на чугуне испокон веков пекли тонкие, золотистые, равномерно пропеченные русские блины.

Для того чтобы первый, да и все остальные блины не получились комом, чугунную сковороду необходимо правильно подготовить. Перед выпечкой блинов сковороду нужно смазать растительным маслом или свиным жиром, обильно посыпать крупной солью и прокалить подготовленную таким образом сковороду на сильном огне в течение нескольких минут. Затем дать сковороде остыть, вытереть ее, снова засыпать солью и протереть насухо бумажным полотенцем или чистой тканью. После этого сковороду нужно смазать маслом или свиным шпиком и хорошенько разогреть перед выпечкой блинов.

Глава 2. Практическая часть проекта

2.1 Социологический опрос среди школьников

В моём опросе приняло 25 человек. Проведя анализ, из первого вопроса, я узнала, что все единогласно любят такие блюда, как блины. На вопрос, «кто в семье готовит это блюдо?», 13 ребят ответили, что это бабушка, остальные ребята ответили – мама. Последний вопрос показал такие данные: 9 человек едят блины со сгущённым молоком, 7 человек с вареньем, 6 человек с маслом, 3 человека с икрой.

2.2 Техника безопасности при работе на кухне

Соблюдайте безопасность во время приготовления блинов. Газовая и электрическая плита считается устройством повышенной опасности. При эксплуатации оборудования нужно быть крайне осторожными и помнить следующие правила:

- Не ставьте плиту рядом с окном с занавесками и шторами, которые легко могут воспламениться.
- Всегда очищайте конфорки после приготовления пищи от остатков продуктов, масла или жира.
- Сразу вытирайте разлитое масло рядом с работающей плитой, т.к. достаточно искры для возгорания масляных продуктов.
- Не тушите водой горящую сковороду, не переносите ее на другое место, просто перекройте доступ кислорода, плотно закрыв крышкой.
- При возникновении огня можно использовать соду, которая есть на любой кухне. Желательно иметь компактный огнетушитель для частного использования.
- При организации зоны для готовки всю кухонную утварь, включая прихватки и полотенца, расположите подальше от плиты.
- Вся электропроводка должна быть защищена от возможного попадания воды, масел и других жидкостей. Провода должны быть закрыты.
- Рекомендуется их располагать подальше от горячих поверхностей.

- Не храните на кухне банки с красками, растворители, аэрозоли.
- Если у вас газовая плита — строго следуйте инструкции по эксплуатации прибора.

2.3 Технология приготовления блинов

Я решила приготовить блины используя лёгкий рецепт и для это мне понадобятся такие ингредиенты (**приложение 2**):

- 250 мл молока
- 250 мл холодной кипячёной воды
- 3 яйца
- 3 ст.л. сахара
- 1 ч.л. соли
- 0,5 ч.л. соды
- не более 500 г муки

Этап приготовления:

1. Яйца разбиваю в глубокую чашку (**приложение 3**).
 2. Добавляю чайную ложку соли и 3 столовые ложки сахара (**приложение 4**).
 3. Растираю желтки вилкой и понемножку начинаю добавлять воду и молоко (**приложение 5**).
 4. Сейчас добавляем муку (**приложение 6**).
 5. Вливаю в тесто растительное масло 2 столовые ложки, размешиваю. Тесто готово (**приложение 7**).
 8. Выпекаю блинчики на раскалённой сковороде. Перед выпечкой первого блинчика сковороду смазываю растительным маслом (**приложение 8**).
- Через пол часа русское национальное блюдо готово! У меня вышло больше двадцати блинчиков. Блины можно подавать к столу со сметаной, вареньем или сгущённым молоком (**приложение 9**).

2.4. Экономическая оценка проекта

Экономическая оценка прежде всего зависит от стоимости нужных нам ингредиентов, чем дороже будут продукты, тем экономическая оценка будет больше. Конечно следует выбирать полезные и качественные продукты, уделяя особое внимание на срок годности того или иного продукта. Не следует приобретать товар в мятой или вскрытой упаковке. (**ПРИЛОЖЕНИЕ 10**)

Заключение

Изучив собранную информацию, я открыла много новых для себя вещей: интересные исторические данные, секреты этого простого блюда. Узнала какие бывают рецепты блинов, как подготавливается тесто и какие существуют советы.

Я поняла, что блины и блинчики занимают достаточно видное место в русской кухне. Они всегда пользовались любовью среди русского народа. Блины способны украсить самый праздничный, самый торжественный стол.

В результате проделанной работы, можно сделать вывод:

1. я старательно изучила историю возникновения блинов в русской кулинарии, а также приобрела навыки для последующих проектных работ.
2. приготовление блинов доставило мне огромное удовольствие, они получились очень аппетитными, вкусными, полезными и в тоже время домашними и семейными.
3. Я считаю, что смогла воплотить творческий замысел в реально приготовленное блюдо.
4. Моя гипотеза подтвердилась, ведь блины действительно являются популярным блюдом русской национальной кухни, в приготовление совсем не сложные и не дорогие.
5. Блины — очень сытное блюдо, поэтому должно быть полноценным приемом пищи, а никак не десертом. В данном продукте **высокое содержание легкоусвояемого животного белка из-за того, что в составе есть молоко и яйца, которые необходимы для роста и восстановления клеток.**

Список литературы и источников информации

1. <https://lifehacker.ru/bliny-na-moloke-recepty/>
2. <https://oblinah.ru/istoriya-blinov.html>
3. <https://www.gastronom.ru/recipe/group/3978/luchshie-recepty-blinov-na-4.maslenicu-2023>
4. http://admkam.ru/administration/otdel/go/?ELEMENT_ID=44376
5. Русская кухня. От квашеной капусты и заливного до блинов и пирогов. Эксмо 2010г.
6. Блины и блинчики. Аркаим 2010г.

Приложение 1. Анкетирование

1. Нравятся ли вам блины?
2. Кто в семье обычно готовит блины?
3. С чем вы их едите?

	2 вопрос	3 вопрос	4 вопрос
1	да	Бабушка	С маслом
2	да	Бабушка	С маслом
3	да	Бабушка	С маслом
4	да	Бабушка	С вареньем
5	да	Мама	С вареньем
6	да	Мама	С вареньем
7	да	Мама	С вареньем
8	Да	Мама	Со сгущ.молоком
9	Да	Бабушка	Со сгущ.молоком
10	Да	Мама	С маслом
11	Да	Бабушка	С икрой
12	Да	Мама	С вареньем
13	Да	Бабушка	С маслом
14	да	Мама	Со сгущ.молоком
15	Да	Бабушка	С вареньем
16	Да	Бабушка	С маслом
17	Да	Мама	Со сгущ.молоком
18	Да	Бабушка	С икрой
19	Да	Бабушка	Со сгущ.молоком
20	Да	Бабушка	С икрой
21	да	бабушка	Со сгущ.молоком
22	Да	Мама	Со сгущ.молоком
23	Да	Мама	Со сгущ.молоком
24	Да	Мама	С вареньем
25	да	мама	Со сгущ.молоком

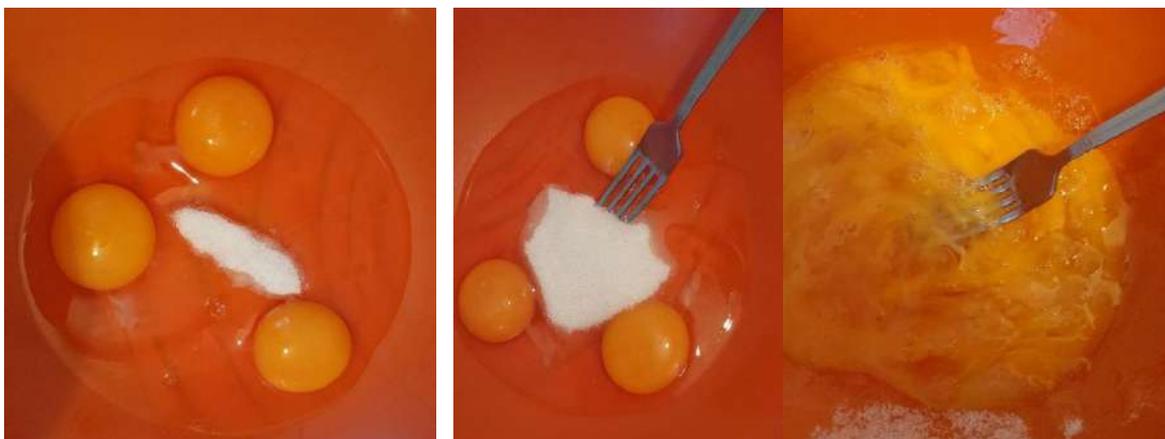
Приложение 2. Технология приготовления блинов



Приложение 3



Приложение 4



Приложение 5



Приложение 6



Приложение 7



Приложение 8



Приложение 9





Приложение 10

Название продукта	Кол-во	Цена
Молоко	250 мл	25р
Вода	250 мл	-
Яйца	3 шт	24р
Соль	1 ч.л	13р
Сахар	3 ст.л	40р
Сода	0,5 ч.л	47р
Мука	500 г	30р
итог		178р