Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №486 Выборгского района Санкт-Петербурга

**Индивидуальный итоговый проект по теме:**

**«Кулинария и её значение** **в современном мире.»**

Выполнила: Бобрецова Юлия, 9 В класса

Руководитель проекта: Мартынова Светлана Викторовна

г. Санкт-Петербург

2022 год

**Содержание:**

Паспорт проекта………………………………………………………………......3

Введение ……………………………………………………………………….…4.

Основная часть …………………………………………………………...............5.

Заключение ………………………………………………………………………10

Список использованных источников …………………………………………..11

Приложение ……………………………………………………………………....12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Название проекта | Кулинария и её значение в современном мире. |
| 2. | Руководитель проекта | Мартынова Светлана Викторовна |
| 3. | Автор проекта | Бобрецова Юлия Дмитриевна |
| 4. | Вид проекта | Творческий, индивидуальный |
| 5. | Цель проекта | Что собой представляет современная кулинария |
| 6. | Задачи проекта | -Рассказать, что такое кулинария, откуда пошло понятие.  -Кулинария в жизни человека  - Кулинария как хобби — интересное и полезное занятие  - История происхождения торта «Красный бархат»  - Технология приготовления торта «Красный бархат»  - Представить продукт питания в качестве примера - Опрос «Какие десерты вы предпочитаете?» |
| 7. | Продукт проекта | Десерт (торт) |
| 8. | Сроки реализации | Октябрь-март. |
| 9. | Материально-техническое обеспечение | Сеть Интернет  Продукты |
| 10. | Ожидаемые результаты | Кулинарию и её тонкости захотят освоить и практиковать больше людей |

**Введение**

В наше время Кулинария не только занимает огромное место в нашей жизни, имеет большое значение для здоровья человека, но и является источником для творчества и вдохновения. Современный мир динамичен и разнообразен, таков и мир кулинария. Кулинарией занимаются и мужчины, и женщины – любители и профессионалы, но в любом случае, кто пробовал начать заниматься кулинарией, понимает, что это нелегкий труд, но творчески интересный. С помощью которого можно понять, какую пользу здоровью приносят и как помогают нашему телу.

**Основная часть**

Кулинария - это искусство, наука и ремесло использования тепла для приготовления пищи к употреблению. Методы приготовления пищи и ингредиенты варьируются в широких пределах-от приготовления пищи на гриле на открытом огне до использования электрических плит и выпечки в различных типах печей, отражающих местные условия.

**Откуда пошло понятие "Кулинария"?**

Слово "кулинария" очень тесно вошла в наш обиход, но редко кто задумывается, что же оно означает и откуда берет свое название.

Для всех совершенно очевидно, что это слово связано с искусством творить на кухне и готовить разную вкусную еду.

Но если заглянуть в историю происхождения этого слова, то мы попадаем в древнюю мифологию Греции и Рима, у которых везде и всюду были свои покровители и божества.

Была у них и такая богиня Кулина, которая согласно легенде, как раз кормила так называемых богов на Олимпе.

Из этих древних времен по имени покровительницы здоровой и полезной пищи Кулины произошло слово "кулинария".

**Кулинария в жизни человека**

Кулинария в жизни человека занимает совсем не последнее место, ведь мы, по сути, представляем собой то, что мы едим. Именно из пищи мы получаем весь строительный материал для нашего тела, для его развития и обновления. Ученые считают, что организм человека обновляет себя сам, и для полного процесса обновления нужно примерно от семи до десяти лет. И меняются не только кожа, волосы и ногти, этот процесс охватывает все тело. Но не только поэтому так важно обращать внимание на то, что мы едим и пьем. Неправильное питание может стать причиной серьезного отравления, нарушения обмена веществ, проблем с кожей и волосами, бессонницы, и много чего еще. Первый важный компонент правильной кулинарии – это качественные продукты. Желательно – свежие, потому что та же заморозка повреждает еду и делает ее практически безвкусной. Богатая витаминам и минералам пища – залог хорошего самочувствия. Если ваше тело получает все необходимое и при том безвредное питание, его вес постепенно сам приходит в норму, а многие проблемы с обменом веществ могут решиться сами собой. Если еда питательна, ее не нужно, да и не хочется употреблять в больших количествах.

От приобретения продуктов до готовки шаг совсем небольшой, но довольно ответственный, ведь на приготовление пищи уходит довольно много времени. Конечно, есть всем известные простые блюда, которые готовятся за минуту, но разнообразие меню – тоже важный аспект здорового питания. Кулинария в жизни человека призвана не только наполнять его энергией и строительным материалом для новых клеток. Ее результат должен носить удовольствие!

**Кулинария как хобби — интересное и полезное занятие**

Приготовление еды может быть не только необходимостью, но и приятным, полезным хобби. Об этом твердят не только сами кулинары, но и многочисленные исследователи в области психологического и физического здоровья человека. Кулинарное искусство уже не раз использовалось в качестве альтернативной терапии для лечения психологических расстройств, в частности депрессии и повышенной тревожности.

**Плюсы хобби кулинарии**

1. Новая информация. Изучая новые рецепты, вы будете находить множество полезной информации и изучать новые техники.
2. Развитие полезных навыков. Ловкость и выносливость рук, а также терпение и выдержка, внимательность и интуиция – все это вы будете тренировать во время приготовления пищи.
3. Положительные эмоции. Кулинария – это творчество, а творчество помогает бороться с негативными эмоциями.
4. Семейный отдых. Готовить еду можно вместе, особенно это касается детей. Готовка – не только полезный навык, но и веселое времяпровождение и укрепление семейных уз.
5. Прибыль. Кулинария как хобби может приносить доход. Если вам хочется зарабатывать деньги на своем хобби, вы можете это сделать. Можно готовить блюда на заказ, вести мастер-классы и даже писать тематические книги.
6. Здоровое питание. Чем больше вы будете готовить дома интересные и вкусные блюда, тем меньше вам захочется зайти в ближайший ресторан быстрого питания за вредной пищей.

Кулинария как хобби – это хорошее занятие для развития творческого воображения. Это всегда разнообразие на столе. Это новые вкусовые пристрастия. Готовы сделать кулинарию своим хобби – готовьтесь творить.

Кулинария позволяет человеку самовыразиться, попробовать свои силы в творчестве. Общее самочувствие выпечка повышает, если полностью отдаться процессу. Создание выпечки, как и рисование, избавляет от стресса, выпускает эмоции. В наше время более распрастранённым вариантом из выпечки, являются пироги и тортики.

**(собственно, об этом и пойдёт речь)**

**Торт "Красный бархат"**

Этот торт стал популярен в Америке 1950х годах. И к 1972 году он стал одним из самых популярных десертов мира. В период Второй мировой войны продуктов не хватало, поэтому пекари использовали варёную свёклу для улучшения цвета торта. Варёная тёртая свёкла или свёкла для детского питания упоминаются в некоторых рецептах красного бархатного торта. Во времена Великой депрессии торт был популярной закуской. Торт позиционировался «Eaton’s» как особый, эксклюзивный товар. Сотрудники, знавшие рецепт торта, были обязаны хранить его в секрете. А в наше время, благодаря сети интернет, рецепт известен каждому.

И  я хочу рассказать о том, как приготовить данный десерт.

**Ингредиенты:**

1. Яйца(4 штуки)

2. Какао(2ст.л)

3. Мука(450г)

4. Масло растительное(400мл)

5. Кефир(370г)

6. Соль(1/4 чай.л)

7. Сахар(400г)

8. Разрыхлитель(2,5 чай.л)

9. Сода пищевая(300г)

10. Сливки 33%(300г)

11. Сливочный сыр(400г)

12. Сахарная пудра(150г)

13. Пищевой краситель(3 чай.л)

**Как готовить:**

1. Яйца вбейте в миску, добавьте сахар и начните взбивать смесь ингредиентов до образования плотной и пышной белой пены. Это займет у вас около десяти минут. Данный этап очень важен, так как из плохо взбитых яиц не получится хорошего бисквита.

2. Затем возьмите кефир комнатной температуры, добавьте в него соду и тщательно перемешайте ингредиенты.

3. В жидкую смесь соды и кефира добавьте красный краситель, тщательно перемешайте, добиваясь однородного цвета и равномерного распределения красителя. Дозировка красителя весьма приблизительна; если на ваш взгляд тесто получается бледным, добавьте еще немного, добиваясь нужного цвета.

4. В яркую смесь влейте растительное рафинированное масло, которое не имеет никакого запаха и вкуса. Важно брать именно качественное масло, которое своим вкусом не испортит готовый десерт.

5. Муку, какао-порошок, соль и разрыхлитель перемешайте в отдельной емкости. Перемешайте сухие составляющие очень тщательно, чтобы все ингредиенты были равномерно распределены.

6. Смесь сухих ингредиентов просейте в емкость с яично-сахарной смесью, перемешайте, а затем влейте яркую кефирную составляющую. Все эти ингредиенты нужно тщательно взбить при помощи миксера, чтобы все хорошенько перемешалось до полной однородности.

7. Возьмите две разъемные формы диаметром 20-22 сантиметра и, разделив тесто ровно пополам, разлейте его по формам. Дно форм для выпечки можете застелить пекарской бумагой.

8. Формы с бисквитом поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов на 30-40 минут, проверяя готовность бисквита в конце приготовления при помощи зубочистки или спички.

9. Оба готовых коржа остудите, а затем разрежьте поперек пополам. Сделать это можно при помощи нити.

10. Для приготовления крема охладите сливки в холодильнике, а затем тщательно взбейте их с помощью миксера по полной плотности массы.

11. Во второй емкости соедините сливочный сыр и пудру, а затем тоже взбейте, как и сливки.

12. Сливки постепенно вводите в творожную смесь, бережно перемешивая ингредиенты при помощи лопаточки или ложки, чтобы сливки не опали.

13. Когда все подготовительные процессы окончены, пора приступать к сборке торта. На блюдо поместите первый корж, а затем выложите на него часть крема. Равномерно распределите крем по поверхности коржа лопаточкой.

14. На толстый слой крема поместите еще один бисквит и повторите процесс нанесения крема, а затем повторяйте шаги, пока бисквиты не закончатся.

15. Самый верхний слой торта также обильно смажьте кремом, а также смажьте бока торта. Шпателем или ножом разгладьте крем на поверхности и боках торта, чтобы он был идеально гладким.

16. Далее можете по желанию украсить ваш торт любым способом, начиная с ягод или орехов и заканчивая фигурными узорами при помощи пекарского мешка и крема.

Мы знаем, что у нас много кондитерских фабрик, и не у каждого есть в ассортименте Красный бархат. Поскольку удовольствие не из дешёвых. Но у нас есть возможность попробовать этот десерт

**Опрос «Какие десерты вы предпочитаете?»**

В целях проекта, мы опросили 30 подростков (14-16лет) и выяснили, что 17 человек из них предпочитают торты, 6 человек - пирожные, 4 человека - предпочитают что-то другое, а оставшиеся 3 человека вообще не любят сладкое.

**Заключение**

Практически ни одно праздничное торжество не обходится без торта, поэтому я испекла его. При выполнении работы я получила новые навыки. Я считаю, что задуманное мне удалось. И я надеюсь, что вам мой десерт понравился.

Когда трудитесь над созданием кулинарного шедевра используйте только качественные ингредиенты, соблюдайте пропорции и технологии приготовления. Не бойтесь экспериментировать! Готовьте пищу с любовью, хорошим настроением и уверенностью в своих силах!

Цель достигнута, все задачи выполнены

**Список использованных источников**

Википедия, fb.fb.ru

<https://fb.ru/post/environment/2019/10/25/150823>

[Xvatit.com](http://xvatit.com/cooking/144045-kulinariya-v-zhizni-cheloveka.html)

<https://obrazovanie-gid.ru/sochineniya/sochinenie-kulinariya-eto-iskusstvo.html>

<https://www.doverie-omsk.ru/articles/kulinarija-kak-tvorchestvo.html>

<https://paulinecakeclub.ru/tort-krasnyy-barkhat/>

https://food.ru/articles/4419-istorija-deserta-krasnyi-barhat

**Приложение**

**Техника безопасности при приготовлении торта.**

Требование безопасности перед началом работы: подготовить рабочее место для безопасной работы и проверить: наличие воды в водопроводной сети, исправность и сроки клеймения манометров, отсутствие подтеканий оборудования; исправность электрооборудования, работу местной вытяжной вентиляции.· Требования безопасности во время работы: соблюдать технологические процессы приготовления кулинарной продукции; операции по просеиванию муки и крахмала производить на специально оборудованных рабочих местах; не допускать попадания жидкости на нагретые конфорки электроплит, укладывать полуфабрикаты на разогретые сковороды и противни движением «от себя», передвигать посуду на поверхности плиты осторожно, без рывков; прокаливать в печах новые формы, противни и листы до использования их для выпечки; не использовать для выпечки формы и листы с нагаром.