

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 41 «Ласточка» г. Улан-Удэ
XX городская научно-практическая конференция дошкольников
«Шаг в будущее»

Секция: «История родного края»

«История одного дня моей семьи,
или как мы искали ответ на вопрос
«Зачем у бузы «»дырочка?»»

Выполнила Андриевская Елизавета
обучающаяся старшей группы
Руководитель Коновалова И.Л.
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2024 г.

Оглавление

Введение.....	3
Глава I . Бурятские буззы (позы).....	4
1. История происхождения бурятского блюда «Буззы».....	4
2. «БУЗЗНЫЕ» факты... ..	4
3. Один день в нашей семье	5
Глава II. Экспериментальное исследование.....	8
1. Рецепт бурятских бууз.....	6
2. Приготовление бурятских бууз	7
Заключение	7
Библиографический список.....	8
Приложения	9

Введение

Недавно наша старшая группа № 2 ходили на экскурсию на пищеблок, где увидела как наши повара Екатерина Владимировна и Антонида Сергеевна делали позы. Меня одолевало любопытство, как они готовят?!

Я задала вопрос повару: «Могу ли я попробовать слепить позу?». Екатерина Владимировна разрешила, при условии, что я помою руки, надену колпак и фартук, а так же добавила, что позу называют еще «буузой». Пока я лепила буузу, Екатерина Владимировна показывала и повторяла, что надо оставлять на буузе «дырочку».

У меня в голове возник вопрос, который я не задала «Зачем у буузы дырочка?». Я задумалась, и решила узнать ответ на свой вопрос у мамы и папы.

Цель исследования – узнать историю происхождения бурятского национального блюда «Буузы» и приготовить своими руками буузы.

Объект исследования: бурятское национальное блюдо.

Предмет исследования: «Зачем у буузы дырочка».

Гипотеза: Существует утверждение, которое мы решили проверить: «Бууза похожа на юрту»

Задачи:

- изучить литературу по теме исследования;
- организовать экскурсию в Этнографический музей на Верхней Березовке для знакомства с Бурятской кухней;
- Организовать экскурсию в Дацан, для знакомство с самой большой бузой;
- провести опыт по приготовлению бурятского блюда;
- оформить проект.

Глава I . Бурятские буузы (позы)

1. История происхождения бурятского блюда «Буузы»

История происхождения бууз уходит далеко в историю и окутано легендами. Случилось это почти четыреста лет тому назад, во времена распространения буддизма на монгольской земле. Глава тибетских лам пригласил в гости монголов, а к их приезду приказал приготовить буузы — «мясо, завернутое в тесто». Шарики из рубленого мяса с салом оборачивали тестом, оставляя небольшое отверстие, вокруг которого делали ровно 33 защипа. Столько было складок в одеждах тибетских священнослужителей. После визита к ламам на земле кочевников был отдан приказ готовить буузы именно в том самом виде, в котором их готовили тибетские монахи.

Буузы – это древнее общемонгольское блюдо, которое обычно готовилось по большим праздникам. Поза воплощает мудрость древнего народа.

2.«БУЗЗНЫЕ» факты

С мамой и папой мы нашли много интересных фактов, о которых сейчас мы вам расскажем.

Несколько интересных «БУЗЗНЫХ» фактов рассказал нам Константин Юрьевич:

1. Легенда гласит, что делали позы по форме, так, чтобы они напоминали юрту. Когда далекие предки выдумывали позу, за основу они брали устройство юрты. В круглом по форме жилище в середине расположен очаг, дым выходил из отверстия в крыше. Несмотря на кажущуюся простату, юрта устроена очень хитро, зимой в ней тепло, а в жару прохладно. Причина тому – хороший воздухообмен. Похожий процесс происходит и при варке поз. Они готовятся на пару, позволяющем сохранить все полезные свойства, ведь мясо варится в собственном соку.

2. Отличительной особенностью является бульон внутри каждой позы. Поэтому правильно есть позы необходимо так: берете позу руками, делаете небольшой надкус, не переворачивая позу, выпиваете весь бульон, а потом уже доедаете все остальное. Никакие вилки, ножи и ложки неприемлемы в деле поедания бузз.
3. В Бурятии проводятся конкурсы, посвященные этому блюду,
4. Позы – национальное блюдо в Бурятии. В обычные дни буззы делают немного, но на Сагаалган (Новый год по-восточному календарю) их делают много-много, чтобы на 2-3дня осталось.
5. Приготовление бузз – это не просто готовка, это традиция, готовят обычно их всей семьей! Это целый праздник!
6. Запивать буззы лучше горячим чаем с молоком, т.к. буззы – это все таки жирное блюдо.
7. Считается, что самые умелые хозяйки делают буззы с 33-мя защипами!

3.Один день в нашей семье

В новогодние праздничные выходные мы с семьей отправились на экскурсии в поисках доказательства, что Буззы похожи на юрту.

Сперва мы поехали в Этнографический музей народов Забайкалья. Очень красивое место. Там мы нашли бурятские юрты. Круглая юрта - оригинальный, исторически сложившийся образец жилища, идеально приспособленная для кочевого образа жизни. На вершине юрты есть специальный круг, он образует отверстие, которое служит для вывода дыма и освещения жилища днем.

В одной из юрт мы угостились вкусными, сочными буузками. Мы обратили внимание, что на каждой позе была дырочка, и в каждой позе был очень вкусный бульон.

После вкусного обеда, мы отправили в Дацан, который находится на Лысой горе. Это волшебное место. Вокруг только тишина и покой. Посмотрев

вниз, я увидела, что Улан-Удэ лежит передо мной как на ладони. Во дворе храма находится самая большая каменная поза в мире. Мы походили вокруг позы. Сравнили ее с юртой. Она очень напоминала юрту. Такая же круглая и с «дырочкой».

В дацане я узнала, что бууза символизирует достаток и процветание, Белый цвет символизирует чистый, правильный путь достижения благополучия.

Глава II. Экспериментальное исследование

1. Рецепт бурятских бууз

2. Для поз существует разные варианты фарша. Самым распространенным и универсальным является фарш из свинины и говядины.

3. Ингредиенты:

4. Для фарша:

5. свинина - 300г

6. говядина – 800г

7. лук – 3шт

8. чеснок – 3-4 зубчика

9. соль, перец по вкусу

10. Для теста:

11. мука – 2 стакана

12. яйцо – 1шт

13. вода – 50 мл

14. щепотка соли

15. Способ приготовления:

16.1 шаг

17. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, выдавить чеснок, добавить соль и перец по вкусу.

18.2 шаг

19. Замесить тесто, как на пельмени.

20.3 шаг

21. Из куска теста скатать колбаску, нарезать ее небольшими кусочками.

22.4 шаг

23. Каждый кусочек раскатать в лепешку диаметром 8-10 см.

24.5 шаг

25. В центр лепешки положить фарш. Сделать мешочек с дырочкой по центру, подхватывая края теста.

26.6 шаг

27. Готовить узы на пару 35 – 40 минут.

2. Приготовление бурятских бууз

Изучив рецепт бурятских бууз, мы решили попробовать приготовить их. Мы взяли яйцо, воду, муку и соль. Всё смешали и получили тесто. Далее приготовили фарш. Для этого мы взяли и пропустили через мясорубку свинину и говядину, добавили соль, лук и чеснок. Далее, началось самое интересное! Мы лепили позы. Для эксперимента мы слепили каждому бузу без дырочки, а на остальных мы делали защипы и оставляли дырочку.

Варили позы мы на пароварке. И образующийся в специальной пароварке - «познице» - пар постепенно превращался в ароматный бульон, который накапливается в буузах.

Наше кулинарное искусство в пробах на вкус, оказалось превосходно. Проведя это исследование, мы с семьей увидели, что в позах с «дырочкой» был бульон.

Заключение

Проводя исследование, из интернет источников мы узнали много нового и интересного об истории возникновения бурятских бууз. Изучили способ приготовления бурятского блюда и даже побывали в юрте, где угощают вкусными Бурятскими позами на Верхней Березовке. Я узнала, что позы едят руками, обязательно в начале надкусывая, чтобы выпить вкусный сок. Попробовали максимально выполнить свою гипотезу о том, что бузы похожи на юрту. А также я решила показать мастер-класс по лепке поз для своих друзей из группы. Теперь и они тоже будут знать всё, о бурятском блюде

«Буузы». В интернете мы нашли стихи, посвященные традиционному бурятскому блюду – буузам.

Ведь буузы - это не просто вкусная еда, это частичка души народа, это символ Родины, ее тепла и запаха, ее благополучия.

Библиографический список

1. Буряты/Под ред. Л.Л. Абаевой, Н.Л. Жуковской – М.: Наука, 2004, 176с
2. Интернет-ресурсы:
 - <https://arigus.tv/news/society/70171-v-ulan-ude-u-datsana-na-lysoy-gore-ustanovili-samuyu-bolshuyu-mramornuyu-buuzu-v-mire> ,
 - <https://rg.ru/2018/10/03/reg-sibfo/korrespondenty-soiuza-polakomilis-pozami-i-kleckami.html> ,
 - <https://www.gotovim.ru/sbs/pozzyburyt.shtml>
3. Стихотворение К. Соболева «Когда надкусываешь буузу»
 1. Традиции бурятской кухни. – Улан-Удэ, 2008, 310с.
 2. Ханхараев В.С. Буряты в XVII – XVIII вв. – Улан-Удэ: 2000, 280с.

Константин Соболев, поэт из Бурятии:

Когда надкусываешь буузу -
Дыханье солнечных степей,
С души спадает тяжесть груза, -
Ты сразу сок скорее пей!

Затем впиваясь в мякоть мяса,
Чуть обжигаясь и дыша,
Глаза закрой и чувствуй сразу,
Как воспаряется душа.

Она летит, где юрты предков,
Где плеск веселого огня,
Летит туда стрелой меткой
И видит предков и меня.

И бабушка несет мне буузы.
(Белеют юрты вдалеке).
И патриотом – не обузой
Нам быть, её держа в руке.

Чем Родина сытней и чище,
Чем скот упитанней в степи,
Тем реже беды нас отыщут.
Дух сытный, тело укрепи!

Бурятия моя родная,
Обильной будь, храни свой род!
А буузы, буузы каждый знает,
И с детства любит их народ!

Без тебя не обходится праздник,
Да и в будничнй день ты - звезда!
Наша сытная, вкусная бууза -
Украшение любого стола.
Мы с тобою все с детства знакомы,
И по-своему ты всем дорога.
Кто-то ест только тесто, кто мясо,
Равнодушных же нет для тебя.
Угощают тобой иностранцев,
Гордо кормят гостей дорогих.
Остаёшься в сердцах чужестранцев,
И сомнений тут нет никаких!
Отличу я тебя по защипам,
От хинкали, ну и от мант.
И из тысячи блюд я узнаю,
Твой до боли родной аромат.
И в какой я б стране не бывала,
Я всегда грущу о тебе.
Мне не надо ни пиццы, ни сала,
Лишь бы бууза была на столе!

Рецепт Бурятии. Буузы*

РЕЦЕПТЫ В ИНФОГРАФИКЕ

Сложность:



Количество порций:

12 порции

Активное время приготовления:

40 минут

Пассивное время приготовления:

40 минут



Для фарша:



говяжья
вырезка 800 г



мякоть жирной
свинины 300 г



чеснок
3-4 зубчика



лук репчатый
3 головки



соль, перец
по вкусу

Для теста:



1 яйцо



x2

2 стакана муки



щепотка
соли



50 мл воды

шаг
1



Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, выдавить чеснок, добавить соль и перец. Вымесить фарш.

шаг
2



Замесить тесто как на пельмени.

шаг
3



Из куска теста скатать колбаску, нарезать ее небольшими кусочками.

шаг
4



Каждый кусочек раскатать в лепешку диаметром 8-10 см.

Совет: Края старайтесь делать тонкими, а середина должна быть потолще - это дно буузы, которое не должно порваться при варке.

шаг
5



В центр лепешки положить фарш. Сделать мешочек с дырочкой по центру (благодаря ей при варке в буузе будет собираться бульон), подхватывая края теста.

шаг
6



Готовить буузы на пару 35-40 минут. В пароварку укладывать с расчетом, что они поднимутся.