Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Барабинская основная общеобразовательная школа» имени Героя Советского Союза И.И.Черепанова»

Исследовательская работа по теме:

# «Национальная кухня марийского народа,

#  проживающего в Артинском районе Свердловской области»

Выполнил: Сыскова Лариса Эдуардовна

ученица 9 класса

Руководитель: куратор

 Маслакова Ольга Яковлевна

Бараба 2022 год

# Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………………... | 4 |
| Глава1. Особенности национальной кухни марийского народа………………………………………………………………………….. |  6 |
| 1.1. Работа с различными средствами информации как способ реализации исследования................................................................................................... | 6 |
| 1.2. История и разнообразиетрадиционной кухни марийского народа …….................................................................................................................... | 12 |
| **Глава 2. Приготовление марийских национальных блюд в обычной семье**2.1. Работа с семьями нашего района по изучению приготовления марийских национальных блюд……………………………………………….2.2. Анализ данных, полученных после анкетирования различныхсемей школы………………………………………………………………….. | 1223 |
| Заключение…………………………………………………………………… | 34 |
| Список литературы…………………………………………………………... | 35 |
| Приложения…………………………………………………………………... | 36 |

**Резюме**

Данное исследование посвящено марийскому народу, проживающему в Артинском районе Свердловской области, с целью изучения национальной кухни местного населения. В целях раскрытия темы исследованы различные средства информации по данной теме, проанализированы результаты анкетирования обучающихся школы.

# Введение Актуальность темы.

Свердловская область многонациональная территория. На ней проживает более 23,8 тыс. марийцев. Каждый народ имеет свой язык, культуру, традиции и праздники, национальную кухню. Многие учёные в различных странах годами наблюдали за народами, а иногда даже жили с ними, почитая их традиции. В нашей школе учатся 13 обучающихся марийской национальности. Знают ли они какие блюда марийской кухни готовят их мамы и бабушки.

Для того чтобы дети знали традиции соседних народов надо знать не только их обычаи, но и национальную кухню. Поэтому, мы считаем, что наша тема актуальна.

1. **Объект:** марийские семьи нашего района.
2. **Предмет**: национальная кухня марийского народа.

**4. Цель**: изучение национальной кухни марийского народа Артинского района.

# 5. Задачи:

1. Проанализировать литературу, атласы и различные дополнительные источники, по выбранной теме.
2. Рассмотреть традиционную кухню марийского народа нашего района.
3. Провести анкетирование среди обучающихся, проживающих в нашем районе, узнать о блюдах их национальной кухни, которую готовят в их семьях.

6. **Гипотеза**:

Марийские семьи нашего района готовят и знают блюда марийской национальной кухни.

7. **Методы:**

1. Теоретические - анализ литературных и интернет источников;

2)Эмпирические методы - анкетирование людей и наблюдение;

 3)Математические методы - статистическая обработка полученных данных.

# Глава 1. Особенности национальной кухни марийского народа.

* 1. **Работа с различными средствами информации как способ реализации исследования.**

Средства информации – это совокупность материальных, информационных объектов, которые создал человек и которые используются в качестве носителей информации.

Ниже представлены некоторые из средств информации с помощью которых мы можем больше узнать о национальной марийской кухне:

Николаев С.Н. Марийские национальные блюда. 2-е изд., перераб. и доп.

Йошкар-Ола, Маркнигоиздат, 1963г

Рис.1

 [А. Тулай. Марийцы из далекого прошлого - Марийское книжное издательство](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fmaribook12.ru%2Fnovinki%2F774-a-tulaj-marijtsy-iz-dalekogo-proshlogo%2F&post=-43087706_237&el=snippet)

 Рис.2

 Иванов Ананий Герасимович Свечников Сергей Константинович. История и культура народов Республики Марий Эл



**1.2. История и разнообразие традиционной кухни марийского народа**

Марийская национальная кухня формировалась веками. За свою длительную историю марийский народ создал богатую и разнообразную кухню. И хотя она не отличается особой аристократической изысканностью, сложностью приготовления, все же ее технология, ассортимент блюд имеют определенную специфику, отличающую марийскую кухню от национальной кухни других народов.

Обилие лесов, рек, озер и лугов способствовало созданию своеобразных и вкусных блюд из даров леса, содержащих много [витаминов](http://www.pandia.ru/text/category/vitamin/) и минеральных веществ (холодные блюда, напитки, квасы из клюквы, [брусники](http://www.pandia.ru/text/category/brusnika/), рябины, блюда из грибов), рыбных блюд (салаты из стерляди, уха двойная, супы из соленой сушеной рыбы, жаркое, запеченная рыба), блюд из зелени (супы из зелени, борщевики, щи зеленые). Лесная фауна также обогащала марийскую кухню (медвежатина тушеная, зайчатина запеченная, лосятина тушеная, шашлык из лосятины). Во многих блюдах большое применение находит мед, придавая им приятный вкус и лечебные свойства (напиток из меда, колбаски из творога и меда, брусника в меду).

Постепенно, с развитием земледелия и скотоводства, пищевой рацион марийцев изменялся, становился богаче. Появились, заняв видное место в марийской кухне, различные каши: из овсяной, ячменной, гречневой крупы. Каши готовили с говядиной и бараниной, меньше со свининой. А еще марийцы любили и любят кашу тыквенную. Из круп также варили кисели.

С началом выращивания картофеля в марийской кухне начало появляться множество блюд, приготовленных с его использованием. Это и картофельные пельмени, и оладьи, картофель вошел в состав многих первых и вторых блюд. Марийскую кухню по частоте использования в ней картофеля даже сравнивают с белорусской.

Сравнительно недавно в марийской кухне стали широко применять свежие помидоры, редис, огурцы, зелень укропа, петрушки, базилика.

Широко распространены блюда из яиц: их варят, запекают, используют для начинок, заправляют ими супы. Немаловажное значение в питании марийцев имеет молоко и продукция из него: творожный напиток, сухие сырники {туара), сырники на масле. В марийской кухне имеется часть блюд, близких по способу приготовления и вкусовым качествам к блюдам русских, татар и чувашей, но имеющих ряд особенностей в технологии и рецептуре. Но в разных районах республики Марий Эл у луговых, горных, северо-западных, восточных мари и различных районов России одни и те же блюда отличаются друг от друга и по названию, и по способу приготовления. Например, яичница с молоком (пулашкамуно, мунопулашка и мынывлошка).

Молоко, молочные и кисломолочные продукты также играли и играют по сей день важную роль в пищевом рационе марийцев. Простокваша, творог, сметана, топленое молоко, сливочное масло – все это неотъемлемая часть марийской кухни. В пищу употребляли молоко шцр и продукты его переработки: сметану ямбал, творог тувыртыш, сливочное и топленое масло шяшкяш яй и пелтыме яй. Праздничным блюдом были шарики, замешанные из творога с яйцом, сваренные в масле туара. Еще в XIX веке исследователи отмечали, что в большом употреблении у марийцев квашеное вареное молоко айран йыра, торык. Его в марийских деревнях готовят и в настоящее время.

Холодные блюда и закуски широко используются в меню праздничного стола. Готовят их из сырых и вареных овощей с добавлением мясных или рыбных продуктов и яиц. Для острых и соленых закусочных блюд из марийской национальной кухни, наряду с овощами, можно использовать колбасные изделия, мяса, рыбу, копчености, консервы, квашения и маринады.

Характерной особенностью марийской национальной кухни было то, что ароматизированные коренья (лук, морковь), закладывались впервые и вторые блюда в сыром виде и варились или тушились вместе с другими продуктами, входящими в их состав. В современной кухне для улучшения вкуса и цвета блюд они закладываются в основном в обжаренном виде.

Первые блюда готовят на мясном, грибном и рыбном [бульонах](http://www.pandia.ru/text/category/bulmzon/), на овощном, фруктовом, ягодном отварах, на молоке и хлебном квасе. На бульонах готовят заправочные и прозрачные супы. Продукты, входящие в состав заправочных супов, варят в том же бульоне, на котором приготовляется суп. Традиционны такие супы, как mono латка, гиылан латка, кол шяр, ковышта шыл шяр, понго шяр. Традиционный марийский суп – суп с клецками. . К числу наиболее популярных марийских блюд относится лашка – суп с кислым тестом из ржаной или пшеничной муки.  Уже упоминавшиеся щи готовились и готовятся с капустой, картошкой, борщевиком, снытью, крапивой, щавелем. Есть в марийской кухне даже суп с калиной. Для изготовления холодных супов использовались также различные квасы.

Особенностью приготовления является несколько кислый или слегка солоноватый вкус блюд, но не острый, так как пряности и приправы в марийской кухне применяются умеренно.

Вторые блюда представлены в марийской кухне в широком ассортименте. Традиционными продуктами для приготовления вторых блюд является мясо, рыба, птица, дичь, а также молочные продукты, овощи, и различные крупы.  Много в марийской кухне вторых мясных и рыбных блюд. Из мясных продуктов чаще всего употребляли баранину, говядину, свинину, конину, а также мясо гусей, кур. Мясо, в основном, варят и тушат, реже жарят. Делают домашние колбасы из сала и крови, с крупой. Вареники с различными начинками (мясо, картошка, творог, ягоды) марийцы также издавна охотно готовят и едят.

Используют зайчатину, оленину, лосятину, медвежатину. Кроме того, в давние времена для национальной марийской кухни были характерны весьма специфические блюда: из мяса филина, ястреба, ежа, белки, даже ужа и гадюки.

Во время забоя скота готовили отварную домашнюю кровяную колбасу сокта, из мяса, кусочков сала и крови только что заколотого животного, перемешанных с овсяной крупой, которыми начиняют овечьи кишки,  в пищу использовали и картан – одну из внутренних кишок животного, ее тщательно мыли в снегу или на речке, мелко рубили и варили суп картан лашка или пекли пироги картан когыльо. Популярным блюдом был холодец, приготовленный из овечьих, свиных или говяжьих ног. С гусятиной в печи готовили суп, пекли пироги.

Своеобразный вкус имеют лосятина, медвежатина тушеная. Широко распространены блюда из овощей, грибов, муки, круп, яиц, молока и творога. Традиционны для национальной кухни яичные блюда и каши при изготовлении вторых блюд часто используется творог. Появились ранее не характерные для марийской кухни блюда: шашлык из лосятины, эскалоп по-таирски, зразы по-марийски и другие.

Рыбный марийский стол включал в себя, например, салат из стерляди, двойную уху, супы из соленой и сушеной рыбы, рыбное жаркое, запеченную рыбу.

Мучные изделия очень распространены в марийской национальной кухне. Широк ассортимент мучных и выпечных изделий с добавлением ягод, меда: трехслойные блины из ржаной и ячменной муки, овсяный кисель, колобок, караваец особый, пирог с клюквой.  Традиционными являются изделия из конопли, ржаной, гречневой, гороховой и овсяной муки: ватрушка с коноплей, конопляники (катлама), конопляный хлеб, трехслойные блины, овсяные блины, блины из гречневой муки, лепешки. Оригинальны трехслойные блины - команмелна. Популярен подкоголь — отварные пирожки с различными начинками.

Распространенным угощением у марийцев являются коман мелна — трехслойные блины, которые выпекают по праздникам в большом количестве, укладывают стопками, смазывая маслом каждый блин. Не менее традиционны пироги с грибами (поҥго когыльо) пироги со свеклой, колобок, караваец особый, ватрушки с картошкой. Пироги и ватрушки готовят как из дрожжевого, так и из пресного теста. Дрожжевое тесто готовится опарным и безопарным способом. Праздничный стол дополнялся пирогами с различной начинкой, например полан когыльо – с калиной, калега когылъо – с [брюквой](http://www.pandia.ru/text/category/bryuki/).

Кроме кислого хлеба из ржаной, реже – пшеничной, муки пекли пресные лепешки лоп-лоп. Традиционным блюдом были оладьи из кислого теста шушо мелна, блины мелка. Коман мелна называли сочни, на которые сверху выкладывалась начинка из конопляного семени или каши.

Популярны были кисели, особенно калиновый полан торык и гороховый пурса кисель. Марийцы, как и соседнее русское население, готовят картофельные и морковные селянки. Картофельную селянку делали из картофельного пюре с добавлением молока, масла и яиц, морковную, которая чаще называлась морковной кашей, приготовляли из моркови с крупой, также добавив туда яиц и молока.

Так же используют пшеничную муку. Ее используют даже при изготовлении трехслойных блинов вместо ржаной муки, а овсяную муку заменяют манной крупой.

Традиционными сладкими блюдами и напитками в марийской кухне являются колобок, молоко со сливками, Из ягод марийцы делали различные простые десерты, а также напитки – клюквенные, рябиновые, брусничные квасы. Использовали марийцы для приготовления различных блюд и мёд. Сначала дикий, а потом и продукт освоенного ими пчеловодства. Из мёда делали напитки, в том числе и алкогольные, с мёдом ели ягоды (вкусна брусника в меду!), готовили молочно-медовые блюда.

Из напитков готовили творожный напиток, квас из клюквы или брусники, медовый напиток. Из безалкогольных напитков делали хлебный квас, а также квас из клюквы или рябины, напиток из черники.

Традиционным напитком был квас, чаще всего приготовляемый из ржаного сусла, а также из свеклы и репы.

После отела коровы принято было собирать родственников, главными при этом были блюда из молозива. Молозиво кипятили на большой сковороде, клали в него уголь, кольцо, монетку. Смотрели, кому за столом какой предмет попадет: кольцо связывалось с замужеством, уголь – с хлебом, монетки – к богатству. Молозиво ставили на стол на сено и пробовали, стараясь не уронить, а то "корова лягаться будет, когда доишь".

Они не отличаются особой сложностью в приготовлении и имеют приятный специфический вкус.

Таким образом, характерной особенностью марийской кухни является соблюдение национальных традиций и современных представлений о рациональном питании. Характерной особенностью многих марийских блюд является их кислый или соленый вкус (лашка, огурцы в рассоле, пура, туара, коштымо кол шур). Как ни в одной другой кухне, в марийской большое применение находит мед. Пряности и приправы в марийской кухне применяются весьма умеренно.

**Глава 2. Приготовление марийских национальных блюд в обычной семье**

**2.1. Работа с семьями нашего района по изучению приготовления марийских национальных блюд**

День сегодняшний. Естественно, любая национальная кухня со временем меняется. Марийская – не исключение. Она не застыла, не остановилась в своем развитии.

Раньше ассортимент овощей, выращиваемых марийцами, был сравнительно небогатым. Ситуация значительно изменилась в течение прошлого века, в советское время. Огородничество в Марий Эл и других районах России развилось. Ныне марийцы выращивают помидоры, огурцы, кабачки, свеклу, зелень укропа, петрушки, многие другие овощи и травы.

Естественно, современные марийцы готовят не только марийские блюда. Более того, в городах произошло смешение. В марийских семьях любят и готовят русский борщ, татарское азу, итальянскую пасту и многие другие блюда – все же в современном обществе многие границы условны, а доступ к информации легок. С одной стороны – это хорошо. Было бы странно и глупо запирать себя в рамках одной национальной культуры и кухни. Но с другой – старинные марийские рецепты постепенно забываются, молодежь привыкает к другой пище… Увы, это, что называется, «оборотная сторона медали», минусы прогресса и глобализации.

Вопросы нашим семьям о приготовлении блюд марийской кухни. В опросе участвовало 10 семей.

**1. Первые блюда марийской национальной кухни.**

**Какие из перечисленных супов вы готовите?**

Первые блюда характерные для марийской национальной кухни. Традиционные супы, такие супы, как суп с кислым тестом, который называется шушо лашка (20%), суп мясной с лапшой (90%), уха или кол шюр (80%), суп мясной с капустой (100%), суп гороховый (100%), суп грибной или понго шюр (100%).

Особенностью приготовления являлось то, что морковь, лук и прочие коренья закладывали в первые блюда сырыми. Они варились вместе с другими продуктами- составными элементами блюда. Нынче же сначала их обжаривают, а уж потом закладывают- так вкуснее (60%).

В настоящее время на бульонах готовят прозрачные и заправочные супы.
Продукты, входящие в состав прозрачных супов, приготавливают отдельно, непосредственно перед подачей их кладут в тарелку и заливают прозрачным бульоном или бульон подают в отдельной чашке (30%).

Бульон для прозрачных супов готовят из говяжьего мяса, дичи или курицы, он должен быть насыщенным, крепким.

Продукты, входящие в состав заправочных супов, варят в том же бульоне, на котором приготовляется суп, причем закладывают их после закипания бульона.

Что такое бульон?

Бульон - это отвар , полученный в результате варки в воде мяса, грибов, рыбы, овощей.
**Мясные блюда.**

**Какие мясные блюда марийской кухни вы, готовите дома?**

Много в марийской кухне вторых мясных и рыбных блюд. Раньше мясо клали в суп или готовили кашу с мясом. Готовили мясные блюда из мяса дичи. В марийской кухне мясо в основном, варят и тушат, реже жарят. Делают национальные блюда домашние колбасы (сокта) из мяса и сала с крупой (30%), подкоголи с различными

начинками - мяса, творога, картошки, грибов (40%).

Конечно важное место в марийской кухне занимали каши.

**Каши.**

**Какие каши вы варите?**

С развитием земледелия появились в марийской кухне различные каши: из овсяной (100%), ячневой крупы (100%) и из муки(10%). Варили каши на воде и молоке, а также каши готовили с говядиной и бараниной (70%), меньше со свининой (60%). А ещё марийцы любили и любят кашу тыквенную (70%). Из круп также варили кисели (30%).

**Мучные изделия**

**Готовите ли вы, трехслойные блины?**

Традиционными являются изделия из ржаной, гречневой, овсяной муки.
Очень распространены в марийской национальной кухне блины. Часто пекли блины, а праздники не обходились без блинов**.**

 Распространённым угощением у марийцев является коман мелна- трёхслойные блины (10%), которые выпекают по праздникам в большом количестве. Коман мелна (ком-сочень) состояла из трёх слоёв. Слоёные блины пекли перед огнём на сковороде: вначале сочень, затем на него клали тесто и пекли до появления румянца, сверху заливали кашицей и ставили на огонь в третий раз.

**Нижний-** сочень из тонко раскатанного крутого пресного теста (раньше из ржаной муки).

**Средний**– кислое тесто из овсяной муки, разведённой на сметане, молоке. (Второй слой должен быть густым как сметана).

**Верхний-** жидкая кашица из предварительно замоченной на молоке или сметане крупы.

**Готовите ли вы, перечисленные блюда?**

На любом праздничном столе марийского народа к чаю всегда подаются аппетитные ватрушки. Ватрушки из ягод (80%) готовят чаще из дрожжевого теста, обычно из хлебного теста. Ватрушки с картофелем (80%) пекли и пекут сейчас как из пресного теста, так и из дрожжевого, ватрушки готовят с творожной начинкой (60%). Для ягодной начинки берут малину, землянику, клубнику и другие ягоды**.**

Пироги пекли с различными начинками (свёкла, калина, клюква, грибы).

Горные мари пекли кравец - пирог с мясо - крупяной начинкой (20%), заимствованной у русских. Марийцы, живущие в соседстве с татарами, пекли палыш с начинкой из мяса и сала с отверстием в верхнем сочне для вливания масла (30%).
Молоко, молочные продукты играли и играют важную роль в пищевом рационе марийцев. Готовят своеобразный суп молочный с капустой (10%)**,**  сухие сырники (туара) (30%). Туара - обязательное блюдо в праздники, во время молений и семейных обрядов. Их клали поверх каравая хлеба и поверх горки блинов на праздничном столе.

Яичница с молоком. Яичницу с молоком можно приготовить двумя способами. Первый способ. Яйца взбить до однородной массы и смешать со свежим молоком, посолить и вылить в смазанную маслом сковороду и запечь в печи или духовке. Подать в горячем виде. (80%)

При втором способе приготовления яичницы с молоком добавляют картофель.(30%)
**Сладкие блюда и напитки.**

Как вы думаете, пили чай марийцы? Чай пили и пьют. Пьют чай с молоком.
**Какие напитки вы пьете?**

Свекольный квас (40%). Он готовиться из красной свёклы и ржаного солода. Свёклу чистят, режут тонкими ломтиками, сушат, лишь затем её используют для приготовления кваса. Отдельно готовят солод изо ржи заранее, а затем из данных ингредиентов варят квас. Также варят квас из клюквы и брусники (10%)**.**
Ассортимент холодных закусок был ограничен. В основном это были соленья: грибы, капуста, огурцы. Сейчас конечно ассортимент расширился, готовят самые разнообразные салаты, фаршируют огурцы, помидоры.

**2.2. Анализ данных, полученных после анкетирования различных**

**семей школы**

 Результаты исследовательской работы.

В нашей школе обучаются 46 человек, из них 13 марийцы (28% от всех обучающихся. В анкетировании приняли участие 10 учеников с семьями марийской национальности. Отвечая на вопросы, каждая семья рассказывала о блюдах, которые они готовят дома.

Результаты анкетирования:

100% готовят - суп мясной с капустой, суп гороховый, суп грибной или понго шюр, каши из овсяной , ячневой крупы.

90% - суп мясной с лапшой.

80% - уха или кол шюр, ватрушки из ягод, с картофелем, яичница с молоком.

70% - каши на воде и молоке, а также каши готовили с говядиной и бараниной, тыквенная каша.

60% - каши со свининой, ватрушки с творогом.

 40% - пироги с начинками - мяса, творога, картошки, грибов, свекольный квас.

30% - домашние колбасы (сокта) из мяса и сала с крупой, из круп также варили кисели, палыш с начинкой из мяса и сала с отверстием в верхнем сочне для вливания масла, сухие сырники (туара), яичница с молоком с добавлением картофеля.

20% - шушо лашка, кравец - пирог с мясо - крупяной начинкой,

10% - подкоголи с различными начинками, каши из муки, суп молочный с капустой, квас из клюквы и брусники.

Из ответов мы видим, что наиболее популярны горячие марийские блюда. Но мы понимаем, что эти рецепты похожи на русскую и белорусскую кухню. Тыквенные каши и каши с мясом готовят тоже во многих семьях, так как это сытные блюда. В наших селах кашу со свининой готовят реже, сейчас разводят в основном крупный рогатый скот. Ватрушки с творогом делать дорого, творог стал не всем доступен по цене. Стали реже печь пироги, а свекольный квас делают только летом. Осталось мало умельцев, кто варит колбасу дома. Бабушки вспоминают, что раньше варили кисели из круп, очень сытное и полезно блюдо. Нынешние дети такую еду не принимают. Пироги с мясо - крупяной начинкой совсем позабылись, большинство не знают как их пекут. Каша из муки тоже для многих оказалась незнакома. А суп молочный с капустой многие даже и представить не могут, хотя это очень вкусное и бюджетное блюдо.

Ребятам известны блюда национальной марийской кухни, которые готовят в их семьях. Вот самые популярные из них: мелна, подкогыльо, лашка, перемечи. Реже встречались такие блюда как коголье, шюро, тувыртыш.

Результаты анкетирования

|  |  |
| --- | --- |
| Национальное блюдо | Количество учащихся, которые знакомы с блюдом |
| Мелна | 7 |
| Подкогыльо | 12 |
| Лашка | 13 |
| Перемечи | 9 |

**4. Заключение**

С уходом собственного языка народы лишаются самого важного проявления своей культуры. Они утрачивают названия растений, животных, местностей, чувств, религиозных понятий, кулинарные пристрастия. Они теряют свою историю и корни. Гибель языка традиционного питания означает для них невозможность самоидентификации и зачастую травмирует не одно поколение. Критической точкой в существовании языка считается прекращение передачи внутри семьи. Если нет говорящих на языке детей — это знак большой беды. Но и когда знающих язык детей от поколения к поколению становится все меньше, пора бить тревогу.

Естественно, современные марийцы готовят не только марийские блюда. Более того, в городах и селах произошло смешение. В марийских семьях любят и готовят русский борщ, татарское азу, итальянскую пасту и многие другие блюда. С одной стороны – это хорошо. Было бы странно и глупо запирать себя в рамках одной национальной культуры и кухни. Но с другой – старинные марийские рецепты постепенно забываются, молодежь привыкает к другой пище…Можно посетить кафе национальной марийской кухни.

Выполнив исследовательскую работу, я пришла к выводу, что дети марийской национальности не проявляют большого желания к изучению родного языка, к национальной марийской кухне, но при этом, часть ребят не просто знает марийский язык, но и считает его родным. Некоторые понимают, но не могут ответить. Большая часть опрошенных знакома с культурой своего народа. Следовательно, в сохранении марийского языка, национальной марийской кухни очень велика роль семьи. Именно семья сохраняет родной язык, кухню, традиции, национальную культуру. Марийский народ сохранил свой язык, языческие обычаи и верования своих предков. Соблюдаются народные традиции при праздновании свадеб, проводах юношей в армию, рождении детей, похоронах. Можно радоваться тому, что мари до нынешнего времени сохранили в большем количестве свои народные танцы.

Национальную культуру народа нужно сохранять и развивать сегодня, потому что она соединяет народ в единое целое, неразрывно связывает традиции наших предков и инновации сегодняшнего дня, это сохранение своей сущности и одновременно развитие. В Республике Башкортостан сохранились глубинные истоки национальной самобытности народа мари. Стремление к спокойному, мирному труду, сохранение традиционных житейских ценностей, умение преодолевать трудности и радоваться жизни — отличительные особенности марийского национального характера. Необходимо уделять больше вниманияк развитию и сохранению марийской культуры, ведь это важный фактор развития национального самосознания народа.

В нашей школе есть краеведческий музей, в котором хранится бытовая утварь и национальные марийские костюмы. В новом учебном году я попробую вести страничку в школьной группе в ВК «Национальная марийская кухня», где каждую неделю мы с моим куратором, старшей сестрой Кристиной будем готовить и показывать, рассказывать ребятам и нашим односельчанам о забытых марийских рецептах. А для музея мы приготовим книгу рецептов из этих блюд.

# Список литературы

1. Э.А.Баграмов Традиционная культура народа мари. Йошкар-Ола: Марийское книжное издательство, 2013.
2. Ионин С. Культурное наследие народов России. Марийцы. М.: Голос-Пресс, 2019.
3. Николаев С.Н. Марийские национальные блюда. 2-е изд., перераб. и доп.

Йошкар-Ола, Маркнигоиздат, 1963г

1. [А. Тулай. Марийцы из далекого прошлого - Марийское книжное издательство](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fmaribook12.ru%2Fnovinki%2F774-a-tulaj-marijtsy-iz-dalekogo-proshlogo%2F&post=-43087706_237&el=snippet)
2. Иванов Ананий Герасимович Свечников Сергей Константинович. История и культура народов Республики Марий Эл
3. Смолин А.Н. Черемисы и языческие верования. Православный собеседник. Казань, 2019.

**Приложение 1**

**Знакомство с рецептом и технологической картой приготовления «Подкоголь с картофелем»**
**Продукты:**картофель, масло сливочное, соль, мука, яйцо, (лук)
**Посуда и инвентарь:**шумовка, тарелка, скалка, ложка, кастрюля, нож, толкушка, прихватка.
**Последовательность работы.**

1. Отварить очищенный картофель.
2. Слить воду.
3. Размять толкушкой, положить сливочное масло ( можно добавить жареный лук) ( пюре)
4. Яйца взбить с солью , добавить воды и замесить тесто.
5. Раскатать тесто (толщиной 2-3мм)
6. Вырезать кружочки.
7. В середину кружочка положить картофельное пюре .
8. Придать подкоголю форму полумесяца.
9. Швы защипать «верёвочкой»
10. Готовые подкоголи отварить.
11. Подать на стол со сливочным маслом или сметаной.