

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Гебелек» общеразвивающего вида с. Халимбекаул.

Буйнакского района РД

Конкурс исследовательских работ и проектов учащихся
общеобразовательных учреждений Республики Дагестан

«Науки юношей питают»

Исследовательская работа

на тему:

«Урбеч»

Предметное направление: «Ремёсла»

Автор:

Иниев Али, 6 лет

Байрамова Аминат, 6 лет

Воспитанники подготовительной группы «Ласточки»

МБДОУ «Детский сад «Гебелек»

Буйнакский район с. Халимбекаул

halimbekaul-sad@mail.ru

8 928 833 93 99

Научный руководитель:

Абдусаламова Нюрипат Инивовна

Воспитатель

МБДОУ «Детский сад «Гебелек»

8 928 973 22 05

Nyuripat.abdusalamova@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Это Дагестанское лакомство сочетает в себе множество полезных элементов, или практически вся таблица Менделеева входит в его состав. Ранее им пользовались пастухи или воины, голодавшие долгое время. Съев немного этой пасты, на некоторое время восстанавливались силы, и организм вновь приобретал работоспособность. При этих преимуществах никаких сложностей в приготовлении не было, и этот продукт был практически в каждом доме. Внешне этот продукт схож с ореховой пастой. Урбеч готовят из семечек разных растений или орешков. Врачи подтверждают полезные свойства продукта. Он тонизирует организм, заряжает бодростью на весь день. Он также подходит для восстановления организма после долгой болезни или реабилитации. Данная паста полностью натуральная, в ее состав не кладут никаких добавок. Он стимулировал заряд бодрости. Орехи и различные семена содержат много углеводов. Следовательно, продукт помогает восстановить бодрость организма. Урбеч считается одним из экологически чистых продуктов, так как делается из натуральных ингредиентов.

ВВЕДЕНИЕ

Урбеч - это одно из блюд национальной дагестанской кухни. Он применяется как народный метод лечения. По внешнему виду урбеч напоминает обыкновенную пасту (наподобие арахисовой). Готовят его из семян или орехов, вручную и без воздействия температур перетертых в однородную массу. В его состав не входят никакие добавки, поэтому он считается на 100% натуральным продуктом. В этой статье мы узнаем: дагестанский урбеч что это такое?

Что это за паста — урбеч Главным его отличием считается то, что его составляющие не подвергаются действию высоких температур в процессе приготовления, следовательно, в пасте сохранены все полезные микроэлементы и витамины. Так как Дагестан расположен на горной территории, то урбеч употребляли пастухи, чтобы зарядить себя энергией на весь день. Если паста приготовлена правильно, то она пополнит ваш энергетический запас и повысит вашу работоспособность. Урбеч готовится из семян или орехов: семя льна; кунжут; грецкий орех; косточки из абрикоса; семена конопли и расторопши; семена тыквы; семена мака; кешью и другие. История появления этого продукта уходит своими корнями далеко в прошлое, когда на земле Дагестана основными жителями являлись пастухи. Они и придумали рецепт этой пасты с повышенной энергетической ценностью. В орехах и семенах всегда содержится большое количество углеводов.

Цель проекта: Изучить традицию приготовления урбеча и его полезные свойства.

Задачи исследования:

- изучить секрет приготовления урбеча.
- приготовить ее своими руками.
- рассказать о вреде и пользе урбеча.
- разновидности урбеча.

1. ЧТО ТАКОЕ УРБЕЧ

Особенностью является то, что в процессе производства пасты, на составляющие не оказывают воздействия высокой температуры, поэтому все полезные микроэлементы остаются в составе. Так как Дагестан – горная страна, пасту использовали пастухи в качестве источника сил на весь день. При правильном приготовлении ценный и полезный урбеч пополнит энергию и обеспечит выносливость.

Урбеч – это один из традиционных вариантов пасты, образованной из таких видов семян или орехов:

Разновидностей такой дагестанской сладости большое количество:

- амарантовый;
- из абрикосовых косточек;
- из персиковых косточек;
- из расторопши;
- из семечек чиа (испанский шалфей);
- из фундука;
- кокосовый;
- конопляный;
- кунжутный;
- льняной;
- маковый;
- миндальный;
- ореховый (арахисовый, кешью, из грецких орехов);
- подсолнечный;
- тыквенный.

История образования этого продукта начинается в тот период, когда основными жителями дагестанского региона были пастухи. Они придумали способ производства пасты из-за его высокой энергетической ценности.

Известно, что в орехах и семенах содержится масса углеводов (повышенная калорийность), способствующая восполнению энергетического запаса в организме. Отвечая на вопрос: урбеч – что это такое, следует упомянуть о том, что продукт считается «живым». Все ингредиенты природные, смесь получается только при помощи механического перетирания.

1.1 Как делают урбеч

Дагестанский урбеч делают из вышеописанных семян, орехов или косточек чаще вручную или с использованием механической установки. При ручном способе используется каменная емкость (каменный жернов) и давилка из этого же материала. Все составные вместе или отдельно перетираются до образования густой массы после того, как все орехи или семена пустят масло. Тот факт, что выполняется урбеч своими руками, и придает ему правильную консистенцию и целебные свойства. Интересные факты:

1. Многие по ошибке считают эту пасту аналогом арахисового продукта. Однако в последнем варианте в производстве количество арахиса составляет не более трети от общей массы. Остальное – это добавки в виде какао, сахара, молока и другого.
2. Создается полезное лакомство еще из конопли и из расторопши.

2. УРБЕЧ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Польза и вред урбеча описаны не только в Интернете, но и во многих медицинских справочниках прошлого века. Продукт обладает лечебными свойствами для всех систем и органов человека. Используют состав при таких болезнях, как:

- бронхит;
- артрит;
- аллергия;
- импотенция;
- кашель;
- простатит;
- сахарный диабет;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- ларингит и другие.

Причиной такого положительного влияния является богатство состава минеральными комплексами, куда вошли аминокислоты, йод, марганец, железо, витамины, кальций, клетчатка и другие микроэлементы. Дополнительно содержится аскорбиновая кислота, таурин (энергетический комплекс), биотин и каротин. Применяется такое лакомство для зрения, для фигуры и других органов. Вред урбеч может принести, если существует непереносимость компонентов. Осторожно урбеч употребляют при беременности.

Очень хорошо в профилактике онкологии помогает урбеч из грецкого ореха. Имеются противоопухолевые свойства. Кроме того, благоприятно воздействует на мозговую активность.

Очень полезно тем людям, которые заняты умственным трудом. Также полезно для мужчин, так как этот продукт подымает потенцию.

Поскольку тут много магния, то идет хорошее успокаивающее действие для нервной системы. Такую пасту еще рекомендуют тем, у кого недостаток веса.

Также очень полезно при анемии для поднятия гемоглобина. Еще

нормализуется кислотность желудочного сока. Это помогает пищеварению.

2.1 Урбеч из льна

Ценный лен – это один из компонентов, которые применяются в народной медицине или в профилактике здоровья. Натуральный продукт положительно влияет на организм, полезный при запорах, при нарушениях работы кишечного тракта и другого. Урбеч из льна крайне полезен женщинам и мужчинам любого возраста:

1. Показан он тем, кто имеет проблемы с наличием лишнего холестерина, страдает ожирением.
2. Рекомендуют лакомство тем, кто испытывает дискомфорт при повышенном артериальном давлении.
3. Советуют старожилы есть урбеч и при лечении простаты.
4. Выясняя, чем полезен урбеч из льна, помните: дополнительный компонент в поджаренном виде имеет свойства антиоксидантного спектра, очищает печень от шлаков.

2.2 Урбеч из кунжута

Отличается урбеч из кунжута повышенным содержанием кальция. Такое питание содержит до нескольких грамм кальция на сто грамм пасты. Производится он по классической технологии, что предполагает растирание семечка в каменном жернове. Особенности:

- Вкус у традиционного блюда получает сладкий, немного терпкий.
- По консистенции паста вяжется, обволакивает всю ротовую полость.
- Рецепт предполагает употребление состава с фруктами, с хлебом или другими натуральными продуктами для увеличения питательности.
- Такая паста используется в качестве биодобавки или как основной компонент.

- С жидкостью (чай, кофе) не смешивается, зато употребляется в виде пасты или джема, намазывается на хлеб, фрукты.

2.3 Урбеч из тыквенных семечек

Изготавливается Тыквенный урбеч исключительно из растертых тыквенных семечек. При употреблении происходит профилактика артрита, ожирения, зашлакованности, проблем с почками, кишечным трактом. По консистенции этот вид не отличается от других типов такой добавки, как урба. Принимать ее следует с основной пищей без смешивания. Соотношение высушенных тыквенных семечек и сахара в составе должно быть следующим: от 95 к 5. Первый показатель – тыквенная составляющая, а остаток – это натуральная сахароза. Только при таком составе получится густой продукт, правильный цвет.

2.4 Урбеч из арахиса

Высушенный арахис – это основной компонент такого продукта, как урбеч из арахиса. По своему вкусу он напоминает арахисовую пасту, но в составе всегда содержится лишь один или два компонента (сахар и непосредственно арахис). Польза урбеча дополнительно выражается в насыщенности натуральным белком. Этот компонент незаменим для организма. Его используют для похудения, увеличения рельефа мышц (увеличивается мышечная масса) и повышения энергичности в течение дня.

2.5 Урбеч – как употреблять

Правильно употреблять урбеч нужно без объединения его с другими продуктами питания (например, его не стоит добавлять в супы или мясо). Он существует, как дополнительный вид блюда. Есть ценную добавку следует

чайными ложками (около двух-трех за один прием). Разбираясь, как есть урбеч, важно учесть и возможность намазывания его на хлеб. Такой бутерброд отличается высокой концентрацией углеводов. При этом нет разницы, какой вид пасты вы употребляете. Миндальный, абрикосовый или конопляный дагестанский урбеч можно:

- смешивать со сливочным маслом, подсолнечным маслом;
- добавлять в каши или картошку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот такой рецепт пришел к нам из национальной кухни дагестанцев. Вкусовые качества у него на любителя, а вот польза и ценность этого продукта бесспорна. Если вам очень хочется сделать полезную сладость, то добавьте немного шоколада. Урбеч полезен не только вегетарианцам и сыроедам, но и всем, кому не безразлично свое здоровье. Мы вам рассказали о том, при употреблении урбеча какая польза и вред для организма может быть.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журнал «Мурзилка», А. Семёнов «Полезное лакомство», №4, 2001г.
2. НЯМ - Большая энциклопедия детского питания, 2002
3. Фунтиков А.Б., Книга о вкусной и здоровой пище.
4. 10000 кулинарных чудес от..., М., 2005г

Урбеч из абрикосовых косточек



Процесс изготовления урбеча



Урбеч из арахиса



Урбеч из льна



Урбеч из кунжута



Урбеч из тыквенных семечек

