

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Татановская средняя общеобразовательная школа»

Областной конкурс творческо-исследовательских работ «Туристическое  
агентство» в рамках проекта «Областная очно-заочная школа экскурсоводов»

Номинация «Лучшая кулинарная книга традиционных рецептов  
родного края»

## **Культура и традиции в питании жителей сёл Татаново и Куксово в конце XIX – XX веке**

Творческий проект

**Выполнили:**

Ильина Полина, ученица 7 класса;  
Казарина Полина, ученица 7 класса;  
Мамонтов Даниил, ученик 7 класса;  
Новикова Анастасия, ученица 7 класса

**Руководитель:**

Насекина Надежда Александровна,  
педагог дополнительного образования.

Куксово -2015 г.

## Оглавление

|  |         |
|--|---------|
| I. Введение.   | стр. 2  |
| II. Основная часть.  | стр. 5  |
| 1. Исследовательский этап.   | стр. 5  |
| 1.1 Кулинарные традиции на Тамбовщине.   | стр. 5  |
| 1.2 Питание крестьян чернозёмных губерний России<br>в конце XIX- го и начале XX-го века. | стр. 6  |
| 1.3 Порядок питания крестьян.  | стр. 8  |
| 1.4 Трапеза в семье крестьян.  | стр. 9  |
| 1.5 Питание в голодные годы.   | стр. 9  |
| 1.6 Исследовательская экспедиция по малой родине.  | стр. 10 |
| 2. Технологический этап.   | стр. 16 |
| 2.1 Создание кулинарной книги сёл Татаново и Куксово.                                    | стр. 16 |
| 2.2 Практическая реализация проекта.   | стр. 17 |
| III. Заключение.   | стр. 17 |
| 3.1 Выводы.  | стр. 17 |
| 3.2 Литература и информационные источники  | стр. 19 |

*«Пищу употреблять должно каждый день  
столько, чтобы тело, укрепясь, было другом  
и помощником душе в совершении добродетели,  
иначе может быть и то, что при изнеможении  
тела и душа слабеет».*

*Из Наставлений преподобного  
Серафима Саровского*

## **1 Введение.**

Культура нашего Тамбовского края самобытна и многообразна. Особое место занимает естественное и обрядовое отношение к еде, приготовление продуктов питания и блюд из них. Секреты мастерства передавались из поколения в поколение, а с ними и уважение к крестьянскому труду, семье, хлебу. Немалое влияние на традиции, в том числе и на питание, оказывала религия, направляющая всю жизнь верующих крестьян. Древние летописи донесли до нас увещевания святых сподвижников и старцев, обращённых к монахам, соблюдать умеренность в еде – «потреблять пищу и питание, не причиняющее мятежа телесного и духовного». «Не пища – зло, а чревоугодие», - утверждал святой Максим Заповедник. Постепенно формировалась культура народа, вырабатывалась стройная система рационального питания. Пища и её приготовление, наряду с одеждой, трудовой деятельностью, жилищем, является важнейшим элементом материальной культуры.» [5].

В нашей школе работает музейная комната истории села Татаново. Один из разделов представлен экспозицией «Здесь родины моей начало...». Экспозиция начинается интерьером крестьянской избы конца XIX-го, начала XX-го века. В избе есть реконструкции русской печки, стол и лавка, палочка; много экспонатов, имеющих вековую давность: ступа с пехтелем, кувшины для молока, махотка для изготовления крестьянского масла, чугунок для приготовления щей, каш, ухваты, чепельники, кочерга, таган, посуда и т.д.

Мы, экскурсоводы, проводим экскурсию «Крестьянский быт сёл Татаново, Куксово конца XIX-го и начала XX-го века». Однако, нам не хватало знаний о традициях питания крестьян нашей местности. И вот, благодаря областному конкурсу творческо-исследовательских работ «Туристическое агентство», в рамках проекта «Областная очно-заочная школа экскурсоводов», мы решили провести исследования в номинации «Лучшая кулинарная книга традиционных рецептов родного края», чтобы расширить свои знания и создать кулинарную книгу рецептов блюд своей малой родины.

## **Актуальность.**

Тема «Питание» не раз была предметом изучения этнографов, так как является важнейшим элементом культуры любого этноса. В крестьянской

повседневности находили свое зримое воплощение, как традиционный сельский уклад, так и перемены, которые были вызваны к жизни хозяйственным и культурным развитием страны, края. В условиях потребительского характера крестьянского хозяйства бытовые условия сельской семьи, питание адекватно отражали уровень ее благосостояния.

Новизна данной работы состоит в том, что, собрав воспоминания старшего поколения сёл Татаново, Куксово о кулинарных традициях, мы не только сможем проследить, как они складывались. Благодаря созданию кулинарной книги нашей малой родины, мы передадим рецепты блюд новым поколениям, прививая им навыки здорового и полезного питания.

### **Цель проекта:**

изучение традиций в питании крестьян сёл Татаново и Куксово в конце XIX-го – XX-ом веке, собирание традиционных рецептов блюд, передача их современным поколениям через создание кулинарной книги своей малой родины.

### **Задачи:**

- изучить информацию о питании крестьянства России, Тамбовского края в конце XIX –го – XX-го века;
- принять участие в экспедиции по сёлам Татановского сельсовета, провести творческие встречи с жителями сёл Татаново, Куксово;
- собрать воспоминания о питании в крестьянских семьях, рецепты вкусных блюд прабабушек, бабушек и мам.
- способствовать сохранению традиций и преемственности в приготовлении здоровой пищи.
- создать кулинарную книгу «Бабушкины рецепты» и использовать её при проведении экскурсий в музейной комнате.

**Объект исследования:** жизнь и мастерство приготовления вкусной здоровой пищи бабушек сёл Татаново и Куксово.

**Предмет исследования:** традиции питания, бабушкины рецепты приготовления блюд.

**Район и время исследования:** сёла Татаново, Куксово Татановского сельсовета; декабрь 2014 - май 2015 г.

**Методы исследования:** изучение различных источников информации, общение с жителями сёл, фотографирование, сбор воспоминаний, консультации, сравнение, анализ и синтез результатов.

**Обзор литературы и источники информации:** изучена и проанализирована историческая, православная и краеведческая литература по теме исследования, различные источники Интернет - сайтов.

## **1. Исследовательский этап.**

**1.1 Кулинарные традиции на Тамбовщине.**

**1.2 1.2. Питание крестьянства чернозёмных губерний России в конце XIX-го и начале XX-го века.**

**1.3 1.3 Порядок питания крестьян.**

**II. Основная часть.**

**2. Технологический этап.**

**2.1 Создание кулинарной книги сёл Татаново и Куксово «Бабушкины рецепты».**

**2.2 Практическая реализация проекта.**

- Создана кулинарная книга «Бабушкины рецепты (Приложение №2);
- Проведена презентация кулинарной книги (Приложение №3);
- Проведён мастер класс по приготовлению некоторых блюд (Приложение №4).

**III. Заключение.**