IV Республиканская научно-практическая онлайн-конференция «Творчество. Познание. Труд» имени В.Г. Новикова

**Предметная область «Технология»**

**Шаурма-полезный фастфуд?**

**(творческий проект)**

Выполнен обучающейся 4Б класса

МОУ «Советская средняя

общеобразовательная школа № 2»

Вавиловой Ариной

Научный руководитель:

Софронова Светлана Анатольевна

учитель начальных классов

**Советский, 2024**

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение**…………………………………………………………………… | 3 |
| **Основная часть** |  |
| История возникновения шаурмы……………………………..…………… | 4 |
| История происхождения шаурмы в России…………………..…………... | 6 |
| Интересные факты о шаурме…………………………………...………….. | 8 |
| Рецепты приготовления шаурмы……………………………………..…… | 9 |
| Приготовление шаурмы по классическому рецепту………………...…… | 11 |
| **Заключение**…………………………………………………………….. | 13 |
| **Литература**…………………………………………………………..……. | 14 |
| Приложение…………………………………………………………………. | 15 |

**Введение**

Шаурма – один из самых популярных вариантов уличного перекуса во всем мире. В этом блюде есть все, что нужно для полноценного обеда: хлеб, мясо, овощи, соус.

Шаурму вкусно есть, легко держать, удобно перевозить, часть можно съесть попозже или поделиться с другом. Идеальное блюдо! Кто же первым додумался заворачивать мясо и овощи в хлеб?

Цель работы – изучить историю возникновения и развития шаурмы в современном мире.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить историю возникновения шаурмы
2. Исследовать историю происхождения шаурмы в России
3. Найти интересные факты о шаурме
4. Познакомиться с разными рецептами приготовления шаурмы
5. Освоить приготовление шаурмы по классическому рецепту

Гипотеза – выяснить шаурма полезное блюдо или вредный фастфуд.

**История возникновения шаурмы.**

Чье национальное блюдо шаурма? На сегодняшний день, шаурма — это национальное мясное блюдо стран Ближнего Востока и оттуда она пришла во все уголки мира. В переводе с арабского, слово «шаурма» означает «жареное мясо», что указывает на способ его приготовления.

Шаурму по праву можно назвать одним из древнейших фастфудов. И история её насчитывает почти тысячу лет — это целая эра. Готовят блюдо по всему миру. Что интересно, рецептура и формат этого рулета дошли до наших дней практически неизменными.

Откуда появилась шаурма?

По одной из версий первую шаурму приготовили в древнем сирийском городе Дамаск ещё в XII веке. Тогда оно состояло только из лаваша и начинки из жареного мяса. Позже мясные ломтики начали мариновать, обжаривать и заворачивать в оболочку вместе с соусом и свежим салатом. Чаще всего использовали курицу, баранину или говядину, но также можно было попробовать шаурму из мяса дичи, верблюда, индюшки. Говорят, что первыми «шаурмастерами» были кочевники, которые в дороге обжаривали мясо сайгаков на костре и использовали лаффу вместо посуды.

Набор овощей или зелени сильно отличался в разных странах. Часто добавляли традиционные для Ближнего Востока ингредиенты: хумус из нута, тахини из кунжута, амба из манго с пряностями или острый схуг. А также печеные баклажаны, маринованную редиску, перец, но никакой капусты или маринованных огурцов.

По другой теории авторство современного варианта шаурмы принадлежит туркам, также они утверждают, что вертикальный гриль, на котором обжаривается мясо для шаурмы, изобрели именно они. Правда, в Турции это блюдо стали готовить лишь в XIX веке. Считается, что слово «шаурма» происходит от турецкого cevirme, то есть «вращение». Ведь мясо готовится на вертикальном вертеле. Однако в Турции вы не услышите это название – турки называют блюдо «дёнер-кебаб».

В Европе шаурму впервые приготовил эмигрант из Турции Кадыр Нурман.

В Берлине, недалеко от железнодорожной станции он открыл свой ларек и готовил это блюдо для тех, кто желал перекусить на ходу.

Именно Кадыр положил начало  коммерческой шаурме и установил в своем заведении вертящийся вертикальный гриль, на котором обжаривалось мясо. Рецепт приготовления шаурмы он создал по мотивам турецкого донер-кебаба.

Очень быстро блюдо стало популярным во всем Берлине и вскоре покорило всю Европу.

В Германии шаурму называют «турецкий дюнар». К концу XX века этот фастфуд покорил не только Берлин, но большую часть Центральной Европы. Во Франции, Бельгии, Швейцарии шаурму именуют «дюрюм».

На сегодняшний день в столице Германии очень много кафе и ресторанов, где готовят этот фастфуд, а некоторые точки продажи входят в топовый список по продаже самой вкусной шаурмы в мире.

В Израиле также очень популярна шаварма, или шварма, но в соусы никогда не добавляют молочные продукты.

**История происхождения шаурмы в России.**

По просторам России блюдо начало свое триумфальное шествие в начале 90-х. Именно тогда люди стали меньше уделять времени на домашнее приготовление пищи и начали перекусывать на бегу в свободное время.

Есть несколько версий истории появления этого блюда в России. Одна из самых популярных связана с ливанским рестораном «Бако-Ливан» в Москве. Якобы именно в меню этого ресторана в 1989 году появилась первая шаурма.

Другая версия гласит, что shawarma появилась в Санкт-Петербурге в 1990 году в точке то ли на Площади Восстания, то ли на Площади Мужества. Питерцы запомнили это название и с тех пор называют блюдо «шаверма». В других городах, например, в Твери, также встречается название «шаварма».

По третьей версии, шаверма была известна еще в Российской Империи от выходцев из южных губерний. Например, армянский бртуч, который представляет собой тонкий лаваш с любой начинкой, не обязательно мясной. А также «карси хоровац» – армянский шашлык в лаваше.

В Узбекистане готовят «турк-кабоб», в Азербайджане – донер-кебаб.

В России больше всего популярна шаурма в лаваше с салатом и соусом из майонеза или кетчупа. Туго завернутый лаваш легче есть и переносить.

В качестве мяса используется свинина, курица, говядина, иногда баранина, а смесь овощей зависит от конкретной точки. Можно выбрать сырный лаваш, добавить к овощам картофель фри, а вместо мяса взять фалафель из нута.

Шаурму или кебаб можно отнести к блюдам быстрого приготовления. Успех хорошего вкуса лакомства напрямую зависит от качества продуктов, используемого оборудования и мастерства повара. В настоящее время используются новейшие разработки грилей, позволяющие добиться исключительного качества прожарки мяса, а наличие восточных специй вносит свою неповторимую изюминку.

В России данное блюдо можно попробовать не только в уличных киосках, но и в кафе. У каждого заведения свой особый рецепт приготовления кебаба. В отличии от восточного варианта, в европейском допускается использование не только мяса баранины, говядины или птицы, но и свинины. Поражает и разнообразие овощей. В исконном варианте использовалась мелко нарезанная капуста, но можно встретить также огурцы, помидоры, морковь и салат. Заворачивается все в неизменный тонкий лаваш или укладывается в питу.

В России шаурма и шаверма имеют свою отличительную черту — это всегда начинка, плотно завёрнутая тонким тестом в закрытую «куколку». Такую форму продиктовали поставщики лаваша: практически всегда это большие и тонкие листы теста, так как готовят их предприниматели-выходцы из Армении. Повара используют остатки теста, зачастую в основании шаурмы, чтобы сделать её крепче

**Интересные факты о шаурме.**

За тысячу лет в мире появилось множество вариаций на тему шаурмы. И вот несколько занимательных фактов и историй.

**Мясо**. Мясо в шаурме может быть совершенно любое, но чаще всего используется цыплёнок и свинина. В странах, где исповедуется ислам и свинину не едят по религиозным убеждениям, в качестве альтернативы также используют индюшатину, баранину и верблюжатину.

**Варианты.** Шаверма в том числе бывает вегетарианской, есть даже варианты для людей, придерживающихся правильного питания, например, с йогуртами и сметаной вместо майонеза, соусов и кетчупа и отварной куриной грудкой вместо курицы-гриль. Также в начинку могут добавляться самые неожиданные ингредиенты — в зависимости от страны и креативности повара. Это могут быть ростки пшеницы, тофу, соя и многое другое.

**Рекорды.** Самую большую шаурму приготовили в Анкаре. Вес этого гигантского рулета составил целых 98 кг. Для начинки потребовалось мясо 7 коров.

**Цены.** Несмотря на бесценный вклад шавермы в индустрию фастфуда саму её в разных странах оценивают по-разному. Дороже всего её продают в США, Англии и Канаде — там за удовольствие полакомиться шаурмой нужно заплатить в среднем 8-10 долларов. Самая дешёвая — конечно, в Турции, там её продают по 2-4 доллара.

**День шаурмы**. Как один из самых популярных и древних фастфудов шаурма не могла не быть отмеченной особым праздником. Да, с 2013 года 13 февраля, прямо в канун Дня всех влюблённых, мир празднует международный день шаурмы.

А в России в своё время действовал даже своеобразный шаурма-патруль. В ряде городов гурманы-энтузиасты контролировали качество обслуживания и соблюдение норм при приготовлении этой закуски в уличных палатках.

**Рецепты приготовления шаурмы.**

Великое множество рецептов шаурмы дает возможность выбрать свой самый вкусный. Блюдо можно готовить в домашних условиях.

**Мужская шаурма.**

Ингредиенты:

* Полкилограмма любого мясного филе;
* Листы тонкого лаваша;
* Капуста и помидоры по двести грамм;
* Три сладких перца;
* Твердый сыр;
* Зелень, маонез и специи по вкусу.

Мясо надо посолить, посыпать специями и приправить майонезом. Затем его одевают на шампур и отправляют в гриль на 30 минут. Пока мясо готовится, надо нашинковать мелко овощи, зелень и натереть сыр. Мясо, приготовленное в духовке, обрезается с шампура тонкими полосками по краям, оставшиеся кусочки опять отправляются на огонь. Лаваш делится на 2 части. На него выкладывается вся начинка слоями и заправляется майонезом, а затем заворачивается конвертиком. Получившиеся свертки надо положить на противень и разогреть в духовке в течение 5-7 минут. Ароматное блюдо можно подавать к столу.

**Классическая шаурма.**

Ингредиенты:

* Полкилограмма жаренного в духовке мяса птицы;
* Лаваш;
* Двести грамм моркови;
* Картофель фри;
* Капуста;
* Одна луковица;
* Кетчуп, майонез и приправы.

Мясо надо приготовить в гриле или духовке, а затем мелко порезать. Овощи чистятся и шинкуются. Картофель готовится в большом количестве масла. На лаваш надо нанести кетчуп и майонез, а затем слоями выложить все ингредиенты. Листы сворачиваются аккуратным конвертом и отправляются в духовку на противне. Разогретую шаурму можно ставить на стол. Блюдо получается сытным и вкусным.

**Шаурма в багете.**

Ингредиенты:

* Батон или багет;
* Куриное филе;
* Помидоры, морковь и капуста;
* Твердый сыр;
* Майонез и приправы.

Под рукой не всегда оказывается лаваш, поэтому в домашних условиях его можно заменить багетом или батоном. Курицу надо измельчить и обжарить на сковороде с добавлением соли и приправ. Помидоры и капуста измельчаются, а морковь и сыр натираются на терке. Все, кроме сыра надо немного подсолить. Из багета вытаскивается мякоть, а корочки разворачиваются. Хлеб надо смазать майонезом, можно добавить кетчуп, горчицу или другие соусы по вкусу. Сначала выкладываются овощи, а затем мясо, все закрывается сыром и плотно заворачивается в багет. Получившиеся свертки, обжариваются с двух сторон на сковороде. Импровизированная шаурма готова и можно приступать к трапезе.

**Приготовление шаурмы по классическому рецепту.**

Как сделать классическую шаурму с курицей? Для приготовления шаурмы подготовьте все необходимое. Овощи - огурец и помидор хорошо помойте. Капусту можно использовать как обычную белокочанную, так и пекинскую. Мне больше нравится пекинская, так как она мягче сама по себе, да и дети такую шаурму больше любят. Для соуса соедините в небольшой чаше майонез и кетчуп. Хорошо их перемешайте до однородного состояния.

Шаг 1. Куриное филе нарежьте на тонкие полосочки и обжарьте на горячей сковороде с добавлением небольшого количества растительного масла. По вкусу добавьте соль и специи. В качестве специи я использую молотый перец и паприку. Когда я жарю мясо на шаурму, то посыпаю специями достаточно обильно, так как это и будет основной вкус и аромат готового блюда.

Шаг 2. Капусту тонко нашинкуйте. Если используете белокочанную, то немного помните её руками, чтобы она стала немного мягче.

Шаг 3. Огурец и помидор нарежьте тонкой соломкой.

Шаг 4. Разложите на столе лист лаваша и смажьте его подготовленным соусом из кетчупа и майонеза. По краям листа мазать не надо. Оставьте место, чтобы было удобно сворачивать в рулет. Выложите на лаваш нашинкованную капусту.

Шаг 5. Выложите обжаренное мясо, огурцы и помидоры. При желании немного присолите начинку.

Шаг 6. Подверните лаваш с двух сторон по длинным краям до начинки, а затем сверните в рулет. Немного прижмите, чтобы шаурма стала плотнее.

Шаг 7. Готовую шаурму обжарьте на сухой сковороде или на гриле с двух сторон до появления румяных подпалин. Зачем обжаривать шаурму? При обжаривании лист лаваша немного подсыхает и снаружи образуется очень аппетитная хрустящая корочка, а внутри вас будет ждать сочная начинка.

Сытное и вкусное блюдо готово! Угощайтесь пока она еще теплая. Приятного аппетита!

Чтобы сделать шаурму более диетической, можно использовать вареную куриную грудку, а майонез заменить сметаной. Конечно, вкус от этого пострадает.  
Так же начинку шаурмы можно разнообразить по своему вкусу. В неё можно добавлять морковь по-корейски, грибы или различные другие овощи.

Любые масла полезны только до достижения определённой температуры - точки дымления, при которой масло начинает гореть и в нём образуются токсичные вещества, в том числе канцерогены.

Майонез лучше приготовить самостоятельно. Будет вкуснее и полезнее.   
Также в качестве заправки можно использовать не только майонез, но и сметану или натуральный йогурт. Их можно взять по отдельности либо смешать с майонезом в любой пропорции на свой вкус - это снизит калорийность блюда.

Так как степень солености, сладости, горечи, остроты, кислоты, жгучести у каждого индивидуальная, всегда добавляйте специи, пряности и приправы, ориентируясь на свой вкус! Если какую-то из приправ вы кладете впервые, то учтите, что есть специи, которые особенно важно не переложить (например, перец чили).

**Заключение.**

Заканчивая свою работу, я подвожу итоги проделанной работы.

Много вкусных и сытных блюд пришло в европейскую кухню с Востока. К таким «путешественникам» относится всеми любимая и уже привычная шаурма. Трудно представить, что еще 20 лет назад на большей части территории России даже не догадывались о существовании этого блюда. Простейший рецепт оставался тайной, а название ничего не говорило о его содержимом.

Сегодня вокруг шаурмы появилась отдельная культура и выросло целое поколение, которое любит и ценит это блюдо, — а с ними выросло и качество самого продукта

Шаурма – это фасфуд? Да, но полезный

Шаурма — настоящий кладезь пользы: благодаря содержанию свежей капусты и помидоров в ней содержится много витамина С. Он замедляет процессы увядания в коже, повышает иммунитет. Также в этом блюде много белка благодаря мясу. А если вы едите вариант с цыплёнком, то о нервной системе и напряжении можно не беспокоиться — в мясе цыплёнка есть аминокислота триптофан, оказывающая успокоительный эффект.

В ходе работы над проектом были достигнуты поставленные цели, а именно: изучена история возникновения и развития шаурмы в разных станах, в том числе в России, а также способы приготовления данного блюда.

**IV. Литература**

Интернет-ресурсы

Приложение 1















