

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 11, г. Сатка

# КУМЫС – НАПИТОК, ПИЩА, ЛЕКАРСТВО, ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ДУШИ.

*«НАПРАВЛЕНИЕ: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ»*



Автор : Иштуганова Алина  
уч-ся 7 В класс

Руководитель: Лысова  
Елена Михайловна

учитель технологии



# АКТУАЛЬНОСТЬ

---

Здоровье человека – главная ценность в его жизни. Для улучшения здоровья люди применяют разные средства: занятия спортом, принятие лекарственных препаратов, лечение народными средствами, употребление правильных продуктов, которые способствуют улучшению или ускорению каких-либо факторов выздоровления, избавления от болезни.

В составе пищи, которую мы едим, содержатся различные вещества, необходимые для нормальной работы всех органов, способствующие укреплению организма, исцелению, а так же наносящие вред здоровью. К незаменимым, жизненно важным продуктам питания наряду с мясом, рыбой, овощами и фруктами относятся кисломолочные продукты. Всем известны такие кисломолочные продукты, как айран, тан, кефир, ряженка и их полезные свойства. Проживая в нашей местности, которая граничит с Башкирией, мы можем позволить себе пить высокопитательный и лечебный кисломолочный напиток – кумыс. Но, к сожалению, в рацион питания большинства людей он не входит.

В Российской Федерации кумыс изготавливается:

В Башкортостане, Ростовской, республике Алтай, Саха (Якутия) и др. Лидерские позиции занимает Башкортостан — здесь производится более 63 % российского кумыса.

Т.к. наш Саткинский район граничит с Башкирией, я решила посвятить свою работу изучению кумыса.

# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС « КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ »

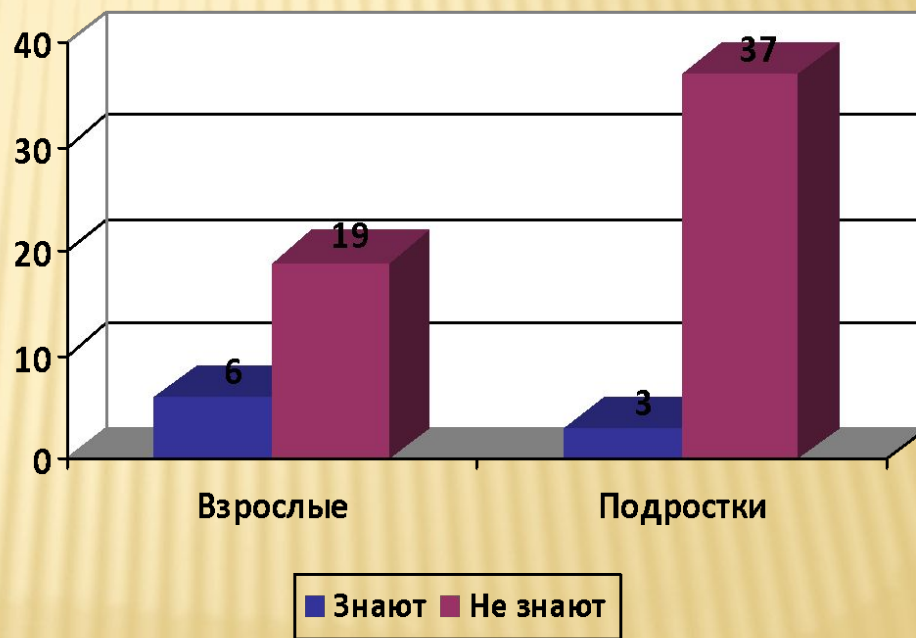
Вопрос 1. «Какие кисломолочные напитки вы знаете?»



## Вопрос 2 «Что такое кумыс?»



## Вопрос 3 «Что такое кумысный напиток?»



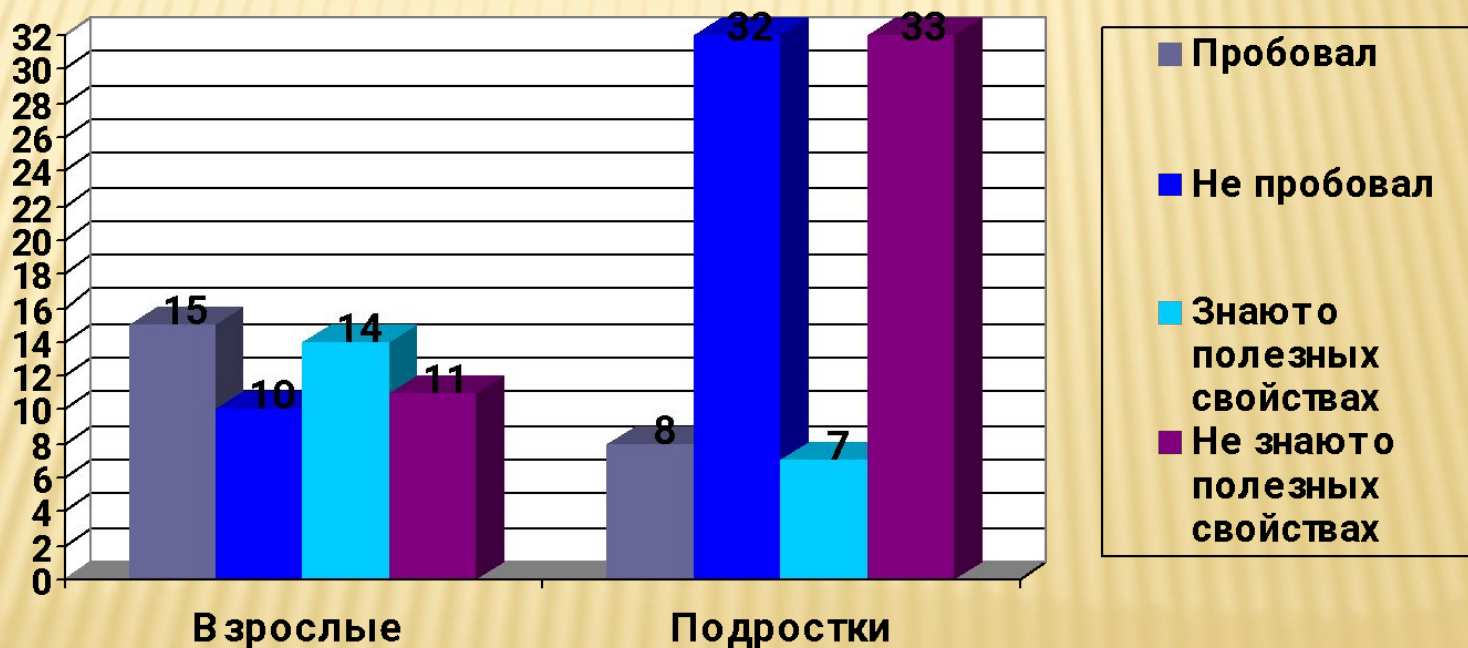
## ВОПРОС 4. «ЧТО ТАКОЕ ЧАЛ?»

ОТВЕТИЛИ ПРАВИЛЬНО – 2 ЧЕЛОВЕКА ИЗ 65 .



## ВОПРОС 5 «ПРОБОВАЛИ ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ КУМЫС?»

## ВОПРОС 6 «ЧТО ЗНАЕТЕ О ЕГО ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ?»



Проведя опрос среди взрослых и учащихся, я выяснила, что кумыс не пользуется большой популярностью среди взрослых, а подростки в основном не знают что это такое.

**Цель работы** - пропаганда кумыса среди молодёжи.

**Объект исследования** – кисломолочный напиток кумыс, кумысный напиток.

**Предмет исследования** – влияние кумыса на организм человека, его целебные свойства.

**Задачи работы:**

1. изучить исторические аспекты кумыса в различной литературе;
2. рассмотреть виды кумыса по методам приготовления, качеству, срокам созревания;
3. подробно разобрать методы приготовления кумыса, кумысного напитка;
4. выявить целебные свойства данного напитка.



# ГИПОТЕЗА

---

Я предполагаю, что национальный напиток кумыс необходимо широко использовать для оздоровления населения. Употребление кумыса в семье и в оздоровительных учреждениях будет способствовать сохранению и укреплению здоровья. А так же это будет способствовать возрождению национальных традиций.

Для достижения поставленных целей и задач мною будут использованы следующие **методы**:

- изучение общественного мнения через социологический опрос
- работа с литературой, интернетом
- дегустация кумыса и кумысного напитка
- работы со статистическими данными

# ИСТОРИЯ КУМЫСА

Кумыс — кисломолочный напиток из кобыльего молока, полученный в результате молочнокислого и спиртового брожения.

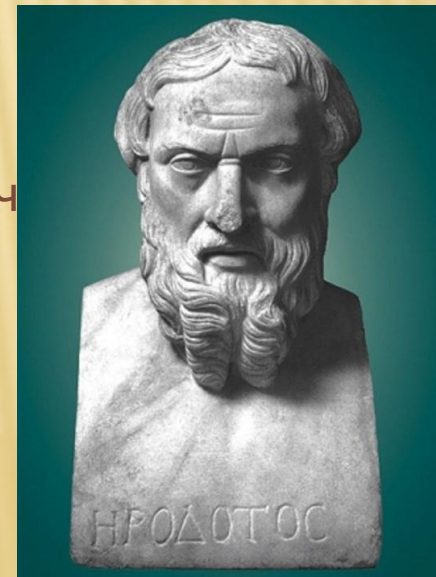
Одно из первых упоминаний о кумысе можно найти в трудах древнегреческого историка Геродота (484—424 гг. до н. э.).

В древнерусской истории описание кумыса встречается в 1182 году в «Ипатьевской летописи», где рассказывается о побеге князя Игоря Всеволодовича из половецкого плена благодаря тому, что сторожа напились кумыса и, запьянев, крепко уснули.

Казахи, киргизы, башкиры с древности называли кумыс «напитком богатырей» из-за его эффективных лечебных свойств.

Первое упоминание об этом встречается в трудах Абу Али Ибн Сины (Авиценны). Он почти тысячу лет назад вылечил кумысом от мочекаменной болезни визиря Сухайлия.

Со второй половины XIX века кумыс взяли на вооружение русские врачи. Первым, кто всерьез заговорил о лечебных свойствах напитка, был русский врач Нестор Постников.



# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТРАДИЦИОННОГО КУМЫСА

Для приготовления кумыса традиционным способом необходимы следующие предметы:

**Бишкек** - деревянная ложка, изготавливаемая из ствола можжевельника на одном конце которого просверливают дырочки для прикрепления к ним деревянной пластины.



**Бурдюк** - емкость, в которой взбивают свежее кобылье молоко. Изготавливают бурдюк из бараньей кожи, которую предварительно просмаливают сосновыми или другими хвойными ветками.



# ПРИГОТОВЛЕНИЕ КУМЫСА ПРОМЫШЛЕННЫМ СПОСОБОМ



# ЖИВИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК КУМЫС



# ГОСТ Р 52974-2008

## НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**3.1 КУМЫС:** КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ, ИЗГОТОВЛЕННЫЙ ПУТЕМ СМЕШАННОГО (МОЛОЧНОКИСЛОГО И СПИРТОВОГО) БРОЖЕНИЯ И СКВАШИВАНИЯ КОБЫЛЬЕГО МОЛОКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗАКВАСОЧНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ - БОЛГАРСКОЙ И АЦИДОФИЛЬНОЙ МОЛОЧНОКИСЛЫХ ПАЛОЧЕК И ДРОЖЖЕЙ.

| Наименование показателя | Характеристика кумыса  |
|-------------------------|--|
| Внешний вид             | Непрозрачная жидкость  |
| Вкус и запах            | Чистый кисломолочный, слегка острый вкус, специфический для кумыса, без посторонних привкусов и запахов. Допускается дрожжевой привкус |
| Консистенция            | Жидкая, однородная, газированная слегка пенящаяся, без хлопьев и сбившихся комочков жира   |
| Цвет                    | Молочно-белый, равномерный по всей массе   |

4.10.2 Кумыс разливают в стеклянные бутылки по [ГОСТ 10117.2](#)

4.10.3 Бутылки с кумысом герметически укупоривают материалами, использование которых в контакте с кумысом обеспечивают его качество и безопасность.

7.2 Срок годности кумыса составляет не более 12 сут (120 ч).

7.3 Хранение кумыса осуществляется при температуре  $(4\pm 2)$  °С.

# СОСТАВ КУМЫСА И КУМЫСНОГО ПРОДУКТА

(ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

Натуральный кумыс

Кумысный  
продукт  
№2

Кумысный  
продукт  
№1



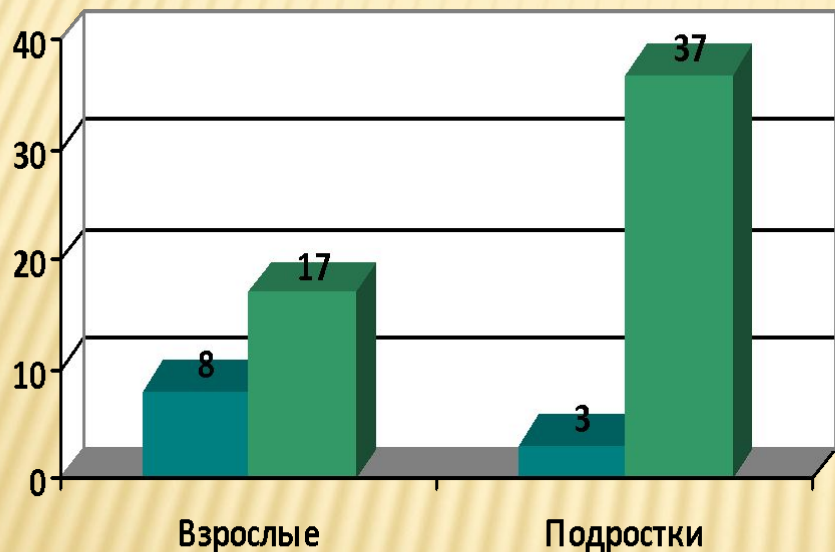
# КАЛОРИЙНОСТЬ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ КУМЫСА

| Наименование<br>напитка | Содержание в 100 г продукта |          |              |                            | Калорий<br>ность | Энерге<br>тическая<br>ценность | Содержание<br>молочнокис<br>лых<br>микроорга<br>низмов<br>КОЕ/г | Содер<br>жание<br>дрож<br>жей<br>КОЕ/г |
|-------------------------|-----------------------------|----------|--------------|----------------------------|------------------|--------------------------------|---|--|
|                         | Жиры, г                     | Белки, г | Угле<br>воды | Срок<br>годности,<br>сутки |                  |                                |   |  |
| Кумыс                   | Не менее 1,<br>2            | 1,6      | 5,0          | 12                         | 50               | 39,0                           | $10^7$  | $10^5$                                 |
| Кумысный<br>продукт №1  | 1,0                         | 3,0      | 4,0          | 75                         | 37               | 37,0                           | $10^7$  | $10^5$                                 |
| Кумысный<br>продукт №2  | 1,6                         | 1,0      | 1,0          | 60                         | 24               | 24,0                           | $10^7$  | $10^5$                                 |



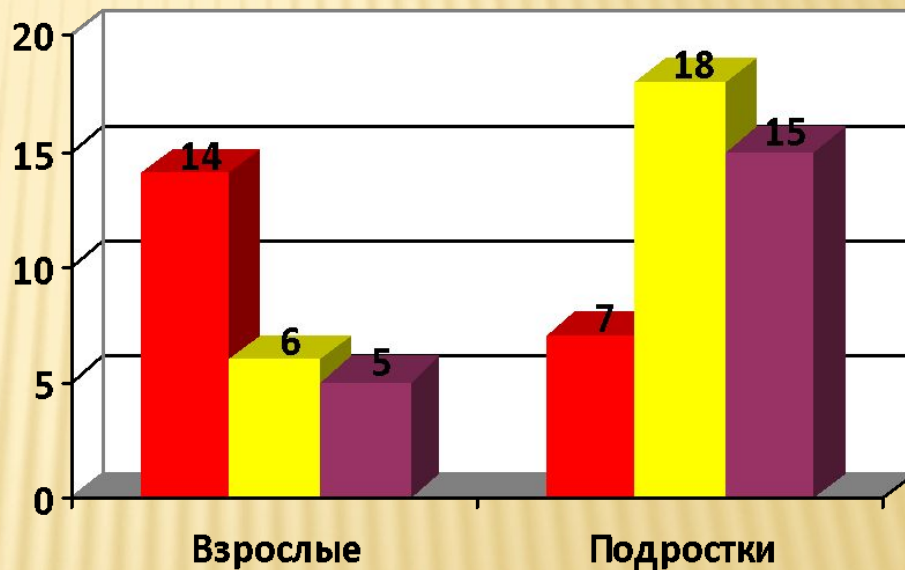
# ДЕГУСТАЦИЯ КУМЫСА.

□ Вопрос 1. «Какой напиток является натуральным?»



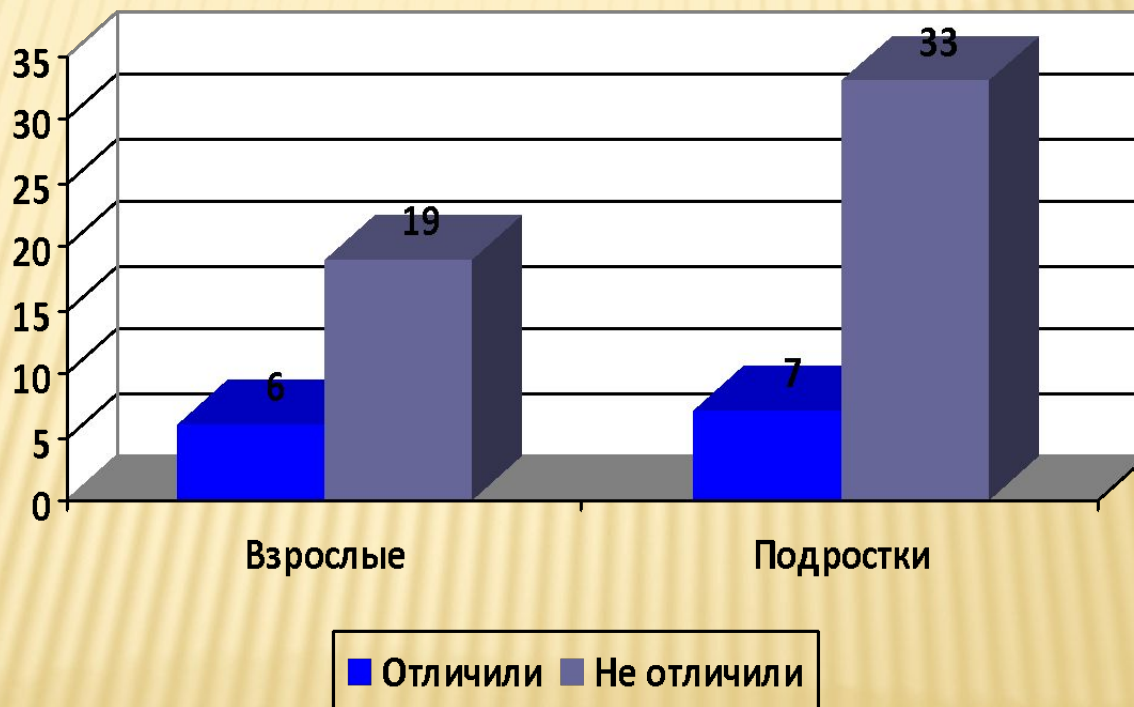
■ Правильно ■ Не правильно

□ Вопрос 2. «Какой напиток понравился больше?»

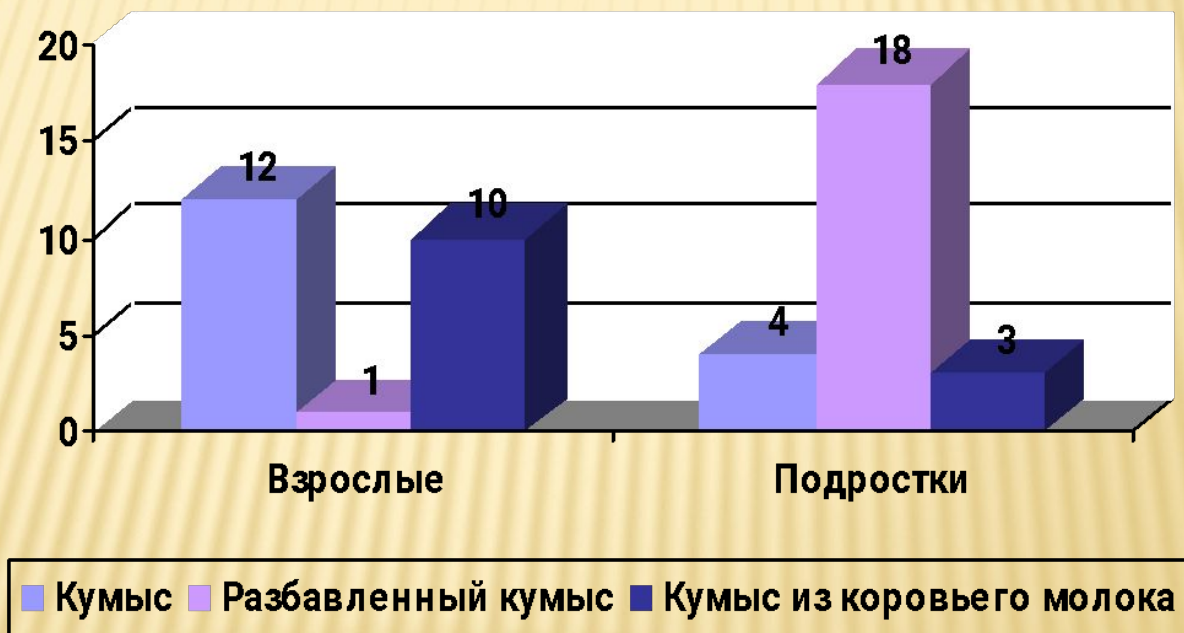


■ Кумыс ■ Кумыс напиток №1 ■ Кумысный напиток №2

- Вопрос 3. «Можете отличить какой напиток из коровьего молока, кобыльего?»

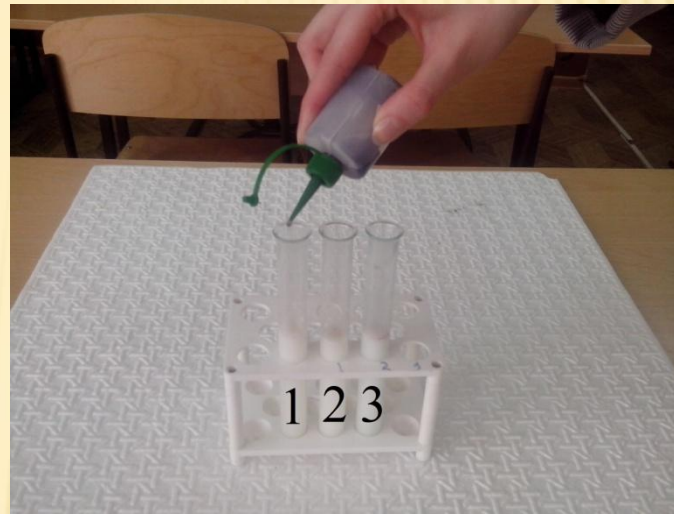


- ❑ Вопрос 4. «Будете ли вы покупать кумыс или кумысные напитки?»



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ КИСЛОТНОСТИ

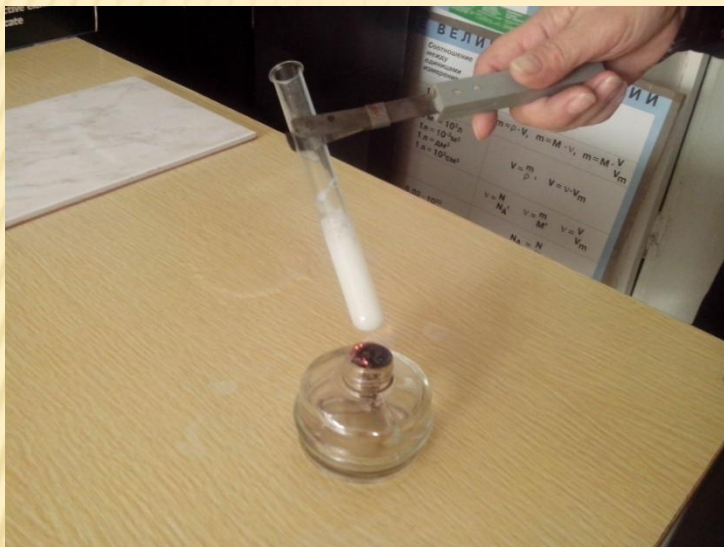
## (ПРИЛОЖЕНИЕ 6)



**Вывод:** Кумыс и кумысные напитки №1 и №2 имеют кислотную среду.

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЕЛКА

## (ПРИЛОЖЕНИЕ 7)



Кипячение



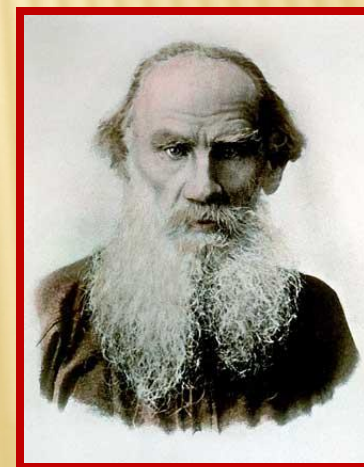
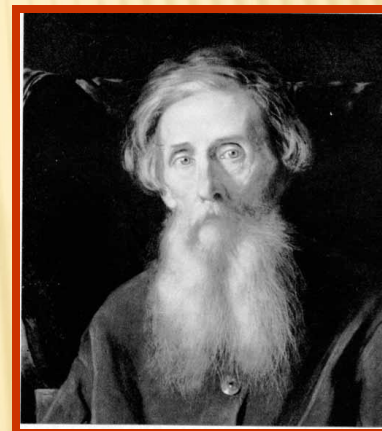
Через 4 часа

### Вывод:

Кумыс и кумысные напитки №1 и №2 содержат белок.

# ЦЕННОСТЬ КУМЫСА СРЕДИ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ РОССИИ XIX-XX ВЕКА

- В. Даль (1843 г.) писал, что, привыкнув к кумысу, поневоле предпочтешь его всем без исключения напиткам. Он охлаждает, утоляет одновременно голод и жажду и придает особую бодрость, никогда не переполняя и не обременяя желудок.
- В результате его начинаний кумыс за несколько лет приобрел широкую известность не только в России, но и в соседних странах. В башкирские степи «на кумыс» приезжал великий русский писатель Л.Н. Толстой, его дружба с башкирами продолжалась около 20 лет.
- А.П. Чехов лечился кумысом в 1901 году в Андреевском санатории, ныне санаторий им. Чехова.



# КУМЫСОЛЕЧЕНИЕ В РОССИИ



Со второй половины XIX века кумыс взяли на вооружение русские врачи. Уже тогда они считали чахотку излечимой именно при помощи кумыса. Первым, кто всерьез заговорил о лечебных свойствах напитка, был русский врач Нестор Постников. Он любил повторять, что сущность действия кумыса на организм человека можно выразить тремя словами: "nutrit, roborat, et alterat", то есть "питает, укрепляет, обновляет".

В 1858 г. недалеко от г. Самары Постниковым была организована первая кумысолечебница.

Башкортостан явился районом исторически сложившегося кумысоделия и кумысолечения. В Башкирии функционируют климатокумысолечебные здравницы: им. Аксакова, Алкино, Глуховская, им. Чехова, Шафраново.

Здесь в 1858 г.  
доктором Постниковым  
Нестором Васильевичем  
открыто первое в Европе  
кумысолечебное заведение  
для лечения больных  
туберкулезом.



**БЛИЗ НАШЕЙ МЕСТНОСТИ (111 КМ ОТ САТКИ)  
КУМЫСОЛЕЧЕНИЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ В  
САНАТОРИИ ЯНГАН-ТАУ.**





# ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

- ❑ Отсутствие кумыса в магазинах нашего города (мой исследуемый кумыс был привезён из Уфы по заказу и отвечает всем требованиям по ГОСТу (приложение 2)).
- ❑ Кумысом может называться только напиток, сделанный из свежего кобыльего молока, а аналоги из коровьего или козьего молока, по закону РФ могут называться только кумысными напитками (кумысными продуктами).
- ❑ Кумысный напиток на основе коровьего молока с использованием закваски из кобыльего молока продавался только в одном магазине города Сатки - «Берёзка». В других магазинах кумыс и кумысные напитки не продаются, т.к. не пользуются спросом. Кумыс обладает многими полезными лечебными свойствами.
- ❑ Малая осведомленность подростков и взрослых о полезных свойствах кумыса.
- ❑ Исследуемые мной кумыс и кумысные напитки не содержат антибиотиков. (приложение 4)
- ❑ Исследуемый мною кумыс и кумысные напитки отвечают всем требованиям:
  1. Цвет - Молочно-белый с жёлтым оттенком.
  2. Вкус и запах - чистый, специфический, без посторонних привкусов и запахов.
  3. Консистенция - жидкая, однородная, газированная, пенящаяся.
  4. Определение кислотности – кислая среда имеется (приложение 5).

# ВЫВОДЫ:

---

Таким образом, изучив производство и полезные свойства кумыса, проведя дегустацию среди взрослых и подростков, я провела большую работу и довела до сведения подростков необходимость употребления кумыса. Так же я узнала, что кумыс является элитным напитком. Из-за дороговизны в Сатке купить кумыс невозможно. Я надеюсь, что моя работа заинтересует подростков к употреблению кумыса. По мере возможности они будут его употреблять как лечебный и оздоровительный напиток. Я убеждена, что мой интерес к кумысу не пройдёт, т.к. я знаю все его лучшие качества, а недостатков в нём нет. И надеюсь, что убедила вас в употреблении кумыса.