город Сочи

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 24 города Сочи имени Героя Советского Союза Г. К. Жукова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7566 7300 D1AC 4BA2 4159 5D74 50B7 7D65
Владелец: **Гончарова Наталья Владимировна**
Действителен: с 11.06.2021 по 11.09.2022

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МОБУ СОШ № 24 г. Сочи
от 30.08.2023 года протокол № 1
Председатель_____ Гончарова Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Кулинарный клуб»

Направление **творческое**

Уровень образования **основное общее образование**

Классы **5 - 6 класс**

Количество часов **68 часов (2 часа в неделю)**

Программа разработана учителем МОБУ СОШ № 24 им. Героя Советского Союза Г.К.Жукова **Мойся Еленой Николаевной** в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом авторской программы «Вкусные истории» Виноградовой Е.В.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО и на основе авторской программы «Вкусные истории» Виноградовой Е.В.

Рабочая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании);

- Письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 14 июля 2023 г. № 47-01-13-13168/23 «О формировании учебных планов для общеобразовательных организаций на 2023-2024 учебный год»;

- Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ СОШ № 24 им. Г.К.Жукова г.Сочи на 2020 – 2025 учебный год;

- Основная образовательная программа МОБУ СОШ № 24 им. Г.К.Жукова г.Сочи на 2022-2027 уч.год;

- Учебный план внеурочной деятельности МОБУ СОШ № 24 им. Г.К.Жукова на 2023-2024 учебный год;

- Положение об организации внеурочной деятельности в МОБУ СОШ № 24 им. Г.К.Жукова

Кухня – это в своём роде искусство, которое приобретается не годами, а десятками лет опыта. И этот десяток лет неопытности иногда очень дорого обходится, особенно молодым людям. Домашняя кухня – далеко немаловажный фактор, определяющий здоровье человека. Хорошее рациональное питание (что совершенно не значит сверхизысканное и очень дорогое) предупреждает отклонения в здоровье, возникновение напряженности, агрессивности, просто плохого настроения.

Очень важно организовать свой быт так, чтобы еда приносила радость, была полезной, немудреной и аппетитной. В основе организации работы в кружке лежат субъектные взаимоотношения руководителя кружка и детей, где они равноправные партнеры, что обеспечивает комфортный психологический климат, способствующий созданию благоприятных условий для раскрытия и развития способностей каждого ребенка с ориентацией на общечеловеческие ценности. Основным условием образовательного процесса является систематизация нравственного отношения к труду, к теоретической и практической созидательной деятельности.

Кружок «Кулинарный клуб», проводится в кабинете технологии, при оборудовании которого предусмотрено все необходимое для занятий,

отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям. Помещение светлое, сухое, с естественным доступом воздуха.

Программа кружка «Кулинарный клуб» рассчитана на тех, кто делает первые шаги в кулинарии, знакомится с кухней, желает научиться быть экономным, хорошо ориентироваться в многообразии продуктов.

Для эффективности усвоения теоретического материала используется наглядный материал: схемы, плакаты, рисунки, кулинарные книги, журналы, муляжи и натуральные образцы продуктов, презентации

В жизни каждого ребенка бывает много праздников, хочется, чтобы и эти дети умели правильно организовать его, составить программу, подготовить праздничный стол, хорошо сервировать его.

Ведь каждый ребенок, девочка или мальчик, становятся взрослыми, если они в детстве будут знать, уметь и проводить торжества, то и в дальнейшей своей взрослой жизни смогут подготовиться к любому семейному мероприятию, традиционному празднику, стать гостеприимными хозяевами.

Программа кружка "Кулинарный клуб" имеет творческую направленность. Это позволяет, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала

использовать опыт воспитанников как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков.

В кружке занимаются учащиеся 5-6 классов в возрасте 11-13лет, так как именно в этом возрасте обучающиеся психологически готовы к накоплению социального опыта.

Актуальность программы

Кружок кулинарного мастерства «Кулинарный клуб», опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные учащимися на уроках технологии, расширяют эти знания и навыки, способствуют профориентации школьников.

Цель:
содействовать получению знаний и опыта в конкретных жизненных ситуациях, а также формирование необходимых знаний, умений и навыков по приготовлению вкусной и здоровой пищи.

Задачи:
1.способствовать развитию коммуникативных навыков и навыков общения в группе;
2.привить культурно-гигиенические навыки;
3.способствовать привитию навыков рационального питания;
4.сформировать позитивную установку на семейную жизнь;
5.обучить навыкам организации своего быта и питания;
6.формирование и развитие творческих способностей учащихся в кулинарии;
7.приобщать к национальным и семейным традициям;

8.способствовать профессиональному самоопределению через формирование основных знаний, умений и навыков приготовления пищи;
9.воспитывать самостоятельность, трудолюбие и аккуратность.

Курс предназначен для обучающихся 5-6 классов. Срок реализации 1 год (по 2 часа в неделю), всего 68 часов.

По целевой направленности программа развивающая.

По виду деятельности - кулинария.

Формы и методы обучения и воспитания – рассказ, диалог, беседа, практическая работа.

Занятия рекомендуется проводить, применяя разнообразные методы обучения с использованием наглядных материалов и образцов. С учащимися проводятся беседы о народных традициях и обычаях, где являются не только зрителями и слушателями, но и активными участниками.

Итогом работы обучающихся является приготовление национальных блюд. Из этого следует, что основная форма проведения занятий – практическая работа.

Пройдя курс кулинарии учащиеся должны знать:

- виды национальных блюд;
- способы приготовления национальных блюд;
- начальные сведения об инструментах, приспособлениях используемых в кулинарии;
- безопасные приемы работы.

Должны уметь:

- готовить некоторые простые национальные блюда;
- подбирать инструменты и материалы для работы;
- изготавливать изделие.

В процессе работы ориентироваться на качество и эстетический вид изделий.

Прогнозируемые результаты освоения курса

Воспитательные результаты социальной деятельности распределены по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни)

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях
- осознание ценности активного образа жизни, своей роли в социуме - умеет - уметь грамотно и объективно оценивать и позиционировать себя в определённом социуме.
- иметь чёткую позицию в вопросе правильного и здорового питания
-владеть базовыми знаниями по кулинарии .

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом)

- умение самостоятельной организации практическую деятельность по приготовлению блюд.
- овладение технологическими процессами изготовления блюд
- осознание необходимости развития нравственной позиции , потребности в изменении окружающего мира, саморазвитии

3. Результаты третьего уровня (получение детьми опыта самостоятельного общественного действия)

- начальный опыт организации самостоятельного приготовления пищи
- обмен опытом между воспитанниками внеурочной деятельности
- умение разрабатывать и организовывать различные проекты,

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

-осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии
- работать с кухонным оборудованием
- определять качество продуктов
- определять количество продуктов , выполнять технологические операции
- планировать работу
- выполнять сервировку стола
- составлять меню
- рационально использовать знания о здоровой пище
- планировать проектную деятельность
- использовать полученные знания в практической деятельности и повседневной жизни;

обучающийся получит возможность научится:

- Самостоятельно ставить цели и задачи

-адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в самостоятельной деятельности

Коммуникативные

обучающийся научится :

- формулировать свою позицию , аргументировать и координировать ее с позициями своих партнеров с сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач ,владеть устной речью, умением вести диалог ;

- работать в группе – устанавливать рабочие отношения ,эффективно сотрудничать , способствовать продуктивной кооперации , строить продуктивное взаимодействие ;

Обучающийся получит возможность научиться :

- Учитывать различные мнения и интересы, сопоставлять эти мнения со своим мнением

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно, и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действий

-устраивать эффективное групповое обсуждение и обеспечить обмен знаниями между членами группы для принятия совместных решений

Познавательные

Обучающийся научится:

- основам реализации социальных проб

-основам организации совместной работы , культуры труда

- основам рационального питания

- о развитии современных тенденциях развития в сфере обслуживания пищевой промышленности

- осуществлению расширенного поиска информации с использованием ресурсов сети Интернет

Обучающийся получит возможность научится

-основам организации практической деятельности

Личностные результаты:

- уважительное отношение к чужому труду и мнению , готовность и способность вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, понимания чувств других людей;

- компетентность организации технологических процессов, в организации своей трудовой деятельности , осознанное отношение к собственным поступкам;

- целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в его ограниченном единстве и разнообразии;

- овладение навыками эффективного сотрудничества со сверстниками и педагогами

Содержание программы

I.Вводное занятие 2часа

1 Знакомство с планом работы кружка на год. ТБ при работе в кабинете технологии. Правила пользования нагревательными приборами. Правила пользования режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

2 Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда: фартук, колпак, полотенце. Гигиена приготовления пищи. Содержание в чистоте кухонного инвентаря и посуды. Организационные вопросы: график дежурств.

II. Традиционная русская кухня 36 часов

3 История русской кухни

Истоки русской кухни теряются в глубине веков. Не самый благоприятный для ведения сельского хозяйства климат и бедные почвы все же в награду за тяжелый труд одаривали земледельцев злаками, овощами и фруктами, а бескрайние пастбища позволяли держать домашний скот, обеспечивая его достаточным количеством корма даже длинными, холодными зимами. Густые леса, чистые реки давали богатую добычу: ягоды и грибы, дичь и рыбу.

Правда, многие русские продукты и блюда совсем или частично сейчас забыты, зато немалое число иноземных стали родными и близкими. Процесс этот шел исподволь, иногда под давлением властей, а также моды на европейскую кухню. Сначала новым трендам следовали высшие слои населения, а потом они доходили и до рядовых граждан державы.

Возродить первозданную русскую кухню сегодня сложно, так как она основана на специфическом методе приготовления блюд – в русской печи. Продукты в печи томились, парились, пеклись много часов, что было очень удобно для хозяек, уходивших по делам в поле или в хлев. Правда, обычную духовку тоже можно превратить в аналог печи, обложив ее сверху и снизу печными кирпичами. Но много ли желающих это сделать?

Русская национальная кухня необыкновенно самобытна и интересна. Её историю невозможно отделить от истории нашей Родины. На протяжении своего многовекового существования она впитала и творчески переработала кулинарные традиции многих поколений и народов: от татар до французов. На формирование национальной кухни влияло всё: климат, образ жизни населения, политика, религия. Как ни странно это звучит, но даже войны, которые вела Россия, изменяли её кулинарные традиции – русские воины привозили из походов новые рецепты блюд, которые пришлись им по вкусу. Пройдя тысячелетний путь развития, русская кухня пережила несколько основных исторических периодов, каждый из которых по-своему обогатил её.

Принято различать шесть этапов в развитии русской кухни: древнерусская кухня (IX-XVIвв.); кухня Московского государства (VII в.); кухня Петровской и Екатерининской эпохи (XVIIIв.); Петербургская кухня (кон.XVIIIв. – 60-е гг.XIX в.); общерусская национальная кухня (60 гг. XIX- нач. XX вв.); современная русская кухня (с 1917 г. по настоящее время).

4 Из чего состоит наша пища?

Наш пища состоит из жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных солей.
Белки
Белки - это «строительный материал» для образования и обновления всех тканей организма, а также для роста и развития.
Белки бывают животного происхождения (их основные источники - мясо, рыба, молочные продукты, яичный белок) и растительного происхождения (основные источники - фасоль, горох, грибы, крупы, соя, хлеб) .
Углеводы
Углеводы - это источник энергии для нашего организма, как бензин для автомобиля. Они делятся на:
а) Неусвояемые углеводы (клетчатка, растительные волокна) . Клетчатка содержится в овощах, зелени, фруктах и ягодах, а также в крупах и изделиях из муки грубого помола. Она не усваивается организмом, но создает чувство сытости, наполняя желудок.
б) Усвояемые углеводы. Их, в свою очередь, две группы:
Быстроусвояемые, или простые, углеводы - обычный сахар (сахароза) , фруктовый сахар (фруктоза) , молочный сахар (лактоза) , виноградный сахар (глюкоза) , солодовый сахар (мальтоза) . Основные источники - сахар, мед, кондитерские изделия, варенье, соки, сладкие напитки, фрукты и ягоды (правда, содержащаяся в них клетчатка препятствует быстрому всасыванию), жидкие молочные продукты, пиво (солодовый сахар) .
Медленноусвояемые, или сложные, углеводы - крахмал. Он содержится во всех продуктах, которые получают из злаков (мука, хлеб, макаронные изделия, крупы,

кукуруза) , и в картофеле.
Жиры
Жиры выполняют в организме много разных функций. Самое главное - то, что одна из разновидностей жира (триглицериды) служит формой запасания энергии.
Если же триглицеридов накапливается слишком много, развивается лишний вес и ожирение.
Животные жиры содержатся в сливочном и топленом масле, сале, жирном мясе, птице и рыбе, колбасе, субпродуктах, молочных продуктах.
Жиры растительного происхождения содержатся во всех растительных маслах, оливках, орехах, семечках.
Вода, витамины и минеральные соли
Они тоже содержатся в продуктах питания и необходимы для правильной работы всего организма.

5 История этикета. Значение этикета в жизни человека.

Само понятие "этикет" настолько давнее, что очень трудно найти и установить время его появления. Но, если верить историческим фактам, слово "этикет" впервые появилось в обиходе при дворе Людовика XIV - того самого, которому легенда приписывает изречение:"Государство - это я".
На королевских приемах гостям вручали карточки (этикетки) с правилами поведения, и от названия карточки пошло слово "этикет".
Древнейшим сведениям об этикете насчитывается примерно пять тысяч лет. Жизнерадостные греки, превозносившие любовь к Родине, готовность отдать жизнь за нее, поклонялись разуму, силе и красоте. Сдержанность в будни, раскрепощенность в праздники и ярость в бою - наиболее ценимые формы поведения грека.
Древний Рим, хотя и принял греческую культуру за основу, в силу своих общественно-социальных условий был вопиюще дисгармоничен в потребностях, нравственных и эстетических нормах. Естественно, что это находило отражение и в этикете: невоздержанность в поведении, проявление чувств, стремление покорить роскошью в нарядах и празднествах.
В эпоху средневековья особенно выделяется пышный и каноничный этикет Византии, впитавший в себя культуру Запада и Востока.
Еще не зная слова "этикет", придворный церемониал создали на Востоке. Европейцы же до сих пор с трудом постигают японский кодекс учтивости. Японский этикет обусловлен многовековыми традициями, сложнейшей иерархией сословных расслоений. Японский этикет бязывает к крайней деликатности и основан на заботе о том, чтобы не поставить собеседника в неловкое положение.
Но ведь Восток - это не только Япония. О том, как себя вести в обществе, знали и

жители Древнего Китая. Древнекитайский этикет насчитывает более тридцати тысяч церемоний.

6 Сервировка стола. История сервировки стола. Правила этикета за столом.

Интересна история развития этикета за столом .

Если вспоминать историю его развития, например, в Англии, то интересны выдержки из книги, выпущенной в Лондоне в 1577 "TheBokeofNurture, orSchooleofGoodManners" byHughRhodes. Например:

- Перед тем как сесть за стол убедитесь что ваш нож чистый и острый, руки вымыты и ногти пострижены.
- Не кладите слишком много хлеба в суп. Не крошите его в блюдо, которое делите с остальными, отрезайте хлеб ножом, в случае если у вас потные руки.
- Соль из солонки берите ножом, а не макайте в нее мясо,
- Не сморкайтесь в салфетку, которой вытираете руки,
- Не пейте слишком много.
- Не дуйте на суп, так как ваше дыхание может быть не приятным.

Не бросайте кости под стол.

Не потягивайтесь и не наваливайтесь на стол.

Не вырезайте по столу ножом.

А вот советы для английской молодежи и детей, датированные приблизительно 1475годом:

- Не тряси головой над тарелкой, не ковыряй в носу, зубах или ногтях,...не клади нож в рот.
- Не ломай хлеб пополам и не прячь его в карман.
- Не ковыряй пальцами в тарелке.
- Не пей за чьей-нибудь спиной .
- Не вытирай нож об одежду и не вытирай нос за столом.

И три основных табу для молодежи того времени:

- Не размазывай масло по хлебу большом пальцем ,
- Не ешь хлеб, который упал на пол,
- Не макай пальцы в яйца.

А как же развивался этот этикет за океаном? Первый президент США Джордж Вашингтон прославился тем, что в четырнадцать лет, воспользовавшись английским переводом книжки французского монаха, изданной в 1640 году, составил сто десять "Правил приличного поведения". Вот лишь некоторые из них:

"Не чешись за столом, не ковыряй вилкой в зубах, не дави блох на людях..."

Более поздние американские своды правил во многом ориентированы на практицизм сочинений видного писателя и политического деятеля Б. Франклина.

Что касается **России**, то до XVIII века состоятельные граждане жили, руководствуясь "Домостроем". Книга представляла собой свод правил, написанных священником

Сильвестром в эпоху Ивана IV. Единоличная власть в семье принадлежала отцу: он и суд семейный решил, и жену лукавую наказывал, и сокрушал ребра сыну за непослушание.
Активным проводником европейских манер в России стал Петр I. Для просвещения дворянских отпрысков царь велел трижды переиздать популярную в Европе книгу "Юности честное зерцало, или показания к житейскому обхождению, собранное от разных авторов".

Многие из правил не утеряли актуальности и поныне. Вот некоторые выдержки:
"Когда прилучится тебе с другими за столом сидеть, то содержи себя в порядке по сему правилу:
-В-первых, обрежь свои ногти, да не явятся якобы оные бархатом обшиты. Умой руки и сяди благочинно, сиди прямо и не хватай первый в блюдо, не жри, как свиния, и не дуй в ушное (уст. «суп», «похлебка»), чтобы везде брызгало, не сопи, егда яси, первый не пий, будь воздержен и бегай пьянства, пий и яждь, сколько тебе потребно, в блюде будь последний.
-Когда что тебе предложат, то возьми часть из того, прочее отдай другому и возблагодари ему.
-Руки твои да не лежат долго на тарелке, ногами везде не мотай.
-Когда тебе пить, не утирай (рта) губ рукою, но полотенцем, и не пий, пока еще пищи не проглотил.
-Не облизывай перстов и не грызи костей, но обрежь ножом.
-Зубов ножом не чисти, но зубочисткою, и одною рукою прикрой рот, когда зубы чистишь; хлеба приложа к грудям не режь, ешь, что пред тобою лежит, а инде не хватай.
Ежели перед кого положить хощешь, не примай перстами, как некоторые народы ныне обыкли.
-Над ествою не чавкай, как свиния, и головы не чеши; не проглотя куска, не говори, ибо так делают крестьяне.
-Часто чихать, сморкать и кашлять непригоже.
-Когда яси яйцо, отрежь напредь хлеба и смотри, чтоб при том не вытекло, и яждь скоро. Яишной скорлупы не разбивай и, пока яси яйцо, не пий; между тем не замарай скатерти и не облизывай перстов, около своей тарелки не делай забора из костей, корок хлеба и прочего.
-Когда престанешь ясти, возблагодари бога, умой руки и лицо и выполощи рот".

Современный этикет (в том числе, за столом) унаследовал обычаи и традиции народов от седой древности и до наших дней.
Народы каждой страны вносят в этикет свои поправки, обусловленные общественным строем страны, спецификой ее исторического развития.
Не следует забывать, что нормы этикета, в отличие от норм морали, являются условными, они носят как бы характер неписанного соглашения о том, что в поведении людей считается общепринятым, а что нет.

Каждый культурный человек должен не только знать и соблюдать основные правила этикета, но и понимать необходимость определенных норм взаимоотношений. Умение правильно вести себя в обществе имеет очень большое значение: оно облегчает установление контактов, способствует достижению взаимопонимания, создает хорошие взаимоотношения.

7 Овощи.Значение овощей в питании человека.

Овощной русский стол был щедр и разнообразен. На грядках и в полях выращивали редьку, огурцы, брюкву, капусту, свеклу, позднее к ним прибавились баклажаны, кабачки, тыква и помидоры. Овощных салатов на Руси не делали, измельчение продуктов не приветствовалось, овощи употреблялись в свежем, вареном, печеном, пареном, маринованном и квашеном виде. Из овощей наши предки делали и забытые сегодня сладости. Морковь и даже огурцы варили в меду на водяной бане, получая прозрачные своеобразные цукаты.

Долгое время главным овощем Руси была репа, ежедневно присутствовавшая на столе – отдельно и в начинках для пирогов, и в фаршированном виде. Корнеплод этого растения не только утолял голод, но и лечил от многих болезней, обладая противовоспалительным, обезболивающим и мочегонным свойствами.

Потребовалось немало времени, чтобы национальная любимица потеряла свое главенствующее положение, отдав его картофелю. Благодаря суровому модернизатору Петру I это пасленовое появилось в России в конце XVII века, но даже абсолютная власть не помогла ему добиться широкого распространения картофеля на просторах империи. Не удалось это и просвещенной Екатерине II в веке XVIII. Усиливающееся давление правителей привело к вспышке в 40-х годах XIX «картофельных бунтов» среди населения нескольких губерний страны, не желавших заменять любимую репу заморским пришельцем. И только к XX веку настырный клубень наконец-то занял лидирующее положение на полях и огородах, получив статус «второго хлеба».

Овощи являются ценнейшим продуктом питания. Незаменимость овощей в питании определяется тем, что они являются основными поставщиками углеводов, витаминов, минеральных солей, фитонцидов, эфирных масел и пищевых волокон, необходимых для нормального функционирования организма.

Растительная пища — высокоэнергетический продукт. В процессе фотосинтеза растения накапливают солнечную энергию и, осуществляя ряд химических превращений, вырабатывают аденозинтрифосфорную кислоту (АТФ), которую используют для синтеза своих белков, углеводов, жиров, откладывая часть их в запас. В организме человека идет обратный процесс распада энергетических связей растительной пищи, благодаря которому образуются уже специфические для человека углеводы, белки, жиры.

Овощи являются не только незаменимыми продуктами питания, поддерживающими жизненные силы человека, но и действенным лечебным средством, признанным

народной и научной медициной. Пищевая ценность и лечебные свойства овощей обусловлены наличием в них разнообразных по составу и строению химических веществ, обладающих широким фармакологическим спектром действия на организм и придающих блюдам оригинальный вкус и аромат.

Овощная пища имеет преимущественно щелочную реакцию, и ее присутствие в рационе устанавливает в организме человека оптимальный кислотно-щелочной баланс.

По данным Института питания АМН РФ суточная потребность человека в белке составляет 80-100 г, в углеводах — 400-500 г, в органических кислотах — 2-3 мг, в минеральных веществах — от 0,1 мг (йод) до 6000 мг (калий), в витаминах — от 0,2 мг (фолиевая кислота — витамин B_9) до 100 мг (аскорбиновая кислота — витамин С).

Сколько человеку нужно съедать овощей?

Ежедневно человеку нужно около 400 г овощей. Научно обоснованная годовая норма потребления овощей для человека, в зависимости от региона проживания, составляет от 126 до 164 кг, в том числе капусты разных видов — 35-55 кг, огурцов — 10-13 кг, томатов — 25-32 кг, лука — 7-10 кг, моркови — 6-10 кг, свеклы столовой — 5-10 кг, баклажанов — 2-5 кг, перца сладкого 3-6 кг, зеленого горошка и овощной фасоли — 3-8 кг, плодов бахчевых — 20-30 кг, прочих овощей — 3-7 кг.

Соотношение и состав овощей в суточном рационе населения зависят от климатических условий, места проживания, времени года, вида деятельности и возраста человека.

Что входит в состав овощей?

Овощи, уступая по содержанию белков и жиров продуктам животного происхождения, являются основным поставщиком углеводов и минеральных солей. Овощи содержат биологически активные вещества, природные антиоксиданты, микроэлементы, витамины, пищевые волокна, ферменты, структурированную воду. Пищевые волокна являются хорошими сорбентами для выведения различных токсинов.

Овощи являются сочными продуктами. Свежие овощи отличаются высоким (65-96 %) содержанием воды и низким (4-35 %) — сухого вещества, большая часть которого растворима в воде.

Какова роль воды в растениях?

Вода придает овощам свежесть, сочность, является растворителем многих органических веществ. Растворенные в ней питательные вещества (сахара, кислоты, азотистые, минеральные вещества) лучше усваиваются организмом человека.

Высокое содержание воды в овощах обуславливает их низкую энергетическую ценность (калорийность).

Несмотря на большое содержание воды, овощи имеют огромное значение в рационе человека. Объясняется это тем, что в небольшом количестве сухих веществ присутствует много биологически важных соединений.

8 Приготовление старинного русского блюда – крошева

Крошево (винегрет сборный) – замечательное старинное русское блюдо. Уже из названия понятно, что оно собой представляет: накрошенные или достаточно мелко порезанные овощи. Характерной особенностью крошева является то, что в его состав обязательно входит свекла. Помимо неё, обычно добавляли отваренные и охлажденные морковь и картофель, соленые огурцы, квашеную капусту, лук репчатый и зеленый. В старину овощи для крошева не отваривали, а запекали в печи. Это придавало блюду дополнительный, неповторимый вкус. Сегодня крошево приобрело новое имя – винегрет (от франц.vinaigre – уксус; vinaigrette – то, что сбрызнуто уксусом).

По старой русской традиции винегрет не перемешивали, а подвали все ингредиенты на одном блюде, выложив отдельными рядами, залив соусом и посыпав зеленью.

Продукты : 5-6 картофелин, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г краснокочанной капусты, 100 г соленый грибов, ¼ стакана уксуса (3%) или лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, сахар, соль, молотый перец и зелень по вкусу.

Способ приготовления 1) красную капусту нашинковать и оставить в отдельной посуде, полив небольшим количеством уксуса или соком половинки лимона. 2) очищенные соленые огурцы, вареную свеклу и вареный картофель нарезать кубиками . грибы нарезать соломкой. Если грибы не очень крупные, их можно оставить целыми. 3) приготовить горчичный соус: горчицу, соль, молотый перец и сахар растереть с растительным маслом. Добавить уксус(3%) и хорошо перемешать.

Совет от повара : смешивать овощи надо в эмалированной посуде. Вареную свеклу лучше смешать с соусом отдельно от остальный овощей и добавить в винегрет непосредственно перед подачей на стол. Тогда другие овощи не окрасятся её соком. Винегреты надо использовать сразу же, т.к. они быстро теряют вкус.

9-10 Квашение капусты

На Руси квашеная капуста была основным продуктом питания в зимне-весенний период, именно квашеная капуста веками спасала миллионы жителей средней полосы России от цинги и авитаминоза. Несмотря на то, что квашеная капуста очень проста в приготовлении - её ели не только в крестьянских избушках, но и в княжеских палатах.

В России приготовление квашеной капусты на зиму традиционно шло поздней осенью, т.к. при первых морозах капустные вилки становятся тверже и слаще на вкус. Рубка капусты проводилась вручную, для рубки использовался специальный инвентарь - деревянное корыто и специальный нож-сечка. Корыто было деревянным, самыми лучшими считались липовые и дубовые корыта. После рубки капусту засаливали в бочках, которые потом хранились в погребах до следующего урожая.

Квашеная капуста – национальная русская закуска. Из нее также готовятся салаты, супы и вторые блюда. Квашеная капуста очень полезна для здоровья, нормализует микрофлору кишечника, в ней содержатся провитамин А, витамины С, В1, В2, В3, В6, аскорбиновая кислота и целый список минеральных веществ (кальций, магний, железо, фосфор, сера, фтор, йод, цинк и др). Содержащийся в капусте противоязвенный витамин U предупреждает появление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Существует несколько способов приготовления квашеной капусты: шинкованная, рубленная и цельнокочанная. Квасят капусту с морковью, яблоками, клюквой, свеклой, стручковым перцем и т.д. Для квашения капусты рекомендуется брать ее поздние сорта (например: Слава, Сабуровка, Московская поздняя и др.). Капуста должна быть здоровой и плотной. Не берите вялую и рыхлую капусту. Чтобы капуста получилась хрустящей, соль для квашения надо брать крупную.

Квашеная капуста - традиционная заготовка средней полосы России, и рецепт ее пережил не одну сотню лет. Конечно, со временем он видоизменялся - в основном, упрощая технологический процесс, - но основы остались прежними. Само по себе квашение - род брожения, сходный с тем процессом, что происходит с пивом при его приготовлении. Это не обычное маринование или соление, вкус у квашеной капусты совсем другой. Капусту квасят саму по себе и вместе с разными добавками - обычно это ягоды, такие, как клюква или брусника (главное, чтобы ягоды были кислыми). Заготавливают этот вид капусты и с яблоками любого сорта, а также с тыквой и даже со свеклой, но обычная и непременная спутница квашеной капусты - морковь, без которой не делают эту заготовку. Выбирать следует капусту поздних сортов - она плотнее и будет хрустеть.

Для ее приготовления нам понадобится:

капуста — 4-5 кг
морковь — 3 шт.
лавровый лист — 12 шт.
соль, сахар — по 3 столовых ложки

Капуста быстро квашеная

Если нужно быстро приготовить квашеную капусту - попробуйте рецепт грузинской кухни. Капуста быстро квашеная будет готова через 24 часа. Итак, нужно взять:
1 кочан капусты (примерно 1,5 кг)
1 морковь
1 свеклу
1 головку чеснока
0,5 стакана сахара
0,5 стакана натурального уксуса (5%)
0,5 стакана растительного масла
2 ст. ложки соли

11-12 Приготовление салата «Витаминный». Дегустация. Оценка качества.

Продукты ½ небольшого кочана капусты, 1 морковь, 1 свежий огурец, сок ½ лимона, 1 ч ложка сахарного песка, ½ ч ложки соли, растительное масло для заправки, зелень – по вкусу.

Способ приготовления: 1) Натереть морковь на терке. 2) Капусту тонко нашинковать, смешать с морковью, сложить в миску, сбрызнуть соком ½ лимона, добавить сахарный песок, слегка размять руками, чтобы она пустила сок. Дать смеси настояться. 3) Соломкой нарезать огурец. 4) Смешать огурец с капустой и заправить растительным маслом и зеленью.

Маленькая хитрость: чтобы овощи не темнели после того, как вы их очистили, опустите их в холодную воду с добавленным в неё небольшим количеством уксуса.

13 Значение грибов в питании и жизни человека

Грибы в русской кухне занимают очень важное место. Для россиян это привычный и доступный продукт, ведь грибы в изобилии растут в наших лесах. Кто из нас летом не ходил на «грибную охоту»? Любители такой охоты получают удовольствие от процесса сбора грибов и от предвкушения того, какие разносолы они смогут из них приготовить. Сбор грибов – это активный, увлекательный, ни с чем не сравнимый вид отдыха русских людей.

Велико значение грибов в жизни человека. Известно более 100 видов съедобных грибов, но в пищу употребляют не более 40. В грибах содержится много питательных веществ. Некоторые виды съедобных грибов, например, шампиньоны, вешенку, искусственно разводят в приспособленных для этого помещениях. Из таких плесневых грибов, как пенициллин, аспергилл, получают лекарственные препараты – антибиотики, которые уничтожают клетки некоторых болезнетворных бактерий, не влияя на клетки хозяина.

Многие несъедобные грибы вредят здоровью человека при случайном употреблении их в пищу. Наиболее опасны ядовитые шляпочные грибы – бледная поганка, мухомор, некоторые виды сыроежек, шампиньонов, которые могут вызвать

смертельные отравления. Отравление человека также могут спровоцировать заплесневелые продукты питания, так как многие виды плесневых грибов содержат яды и вещества, которые вызывают образование злокачественных опухолей.

При сборе грибов необходимо быть особенно осторожным, воздерживаться от сбора низких по качеству и неизвестных грибов, поскольку они могут вызвать смертельное отравление.

14 Съедобные и несъедобные грибы.

Оценка знаний учащихся. Работа с интернетом, литературой.

15-16Приготовление фаршированных шампиньонов. Последовательность приготовления, украшение блюда.

Продукты 500 г крупных шампиньонов, 1 маленькая луковица, 1 морковь, 1 долька лимона, 30 г сыра,1 ст. ложка сметаны, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления: 1) У грибов отделить ножки от шляпок, ножки мелко порезать. 2) Шляпки отварить в подсоленной воде с долькой лимона, чтобы они не потеряли свой цвет. 3) Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле, добавить натертую морковь и ножки грибов, посолить и поперчить. 4) Массу остудить, добавить натертый на мелкой сыр и сметану, перемешать .5) Начинить полученным фаршем отварные шляпки. 6) Сверху полить сметаной и чуть присыпать сыром. Выложить на противень. 7) Запекать в духовке до образования румяной корочки.

На заметку: обязательно хорошо промойте и очистите грибы перед началом их приготовления. Даже одна песчинка, попавшая с плохо промытого гриба в готовое блюдо, способна всё испортить.

17 Каши. Значение каши в русской кухне и в рационе человека

«Щи да каша – пища наша», кто не знает эту старинную русскую пословицу? Каши присутствовали на столах бедняков и царственных особ семь дней в неделю. Историки уверяют, что даже на обеде в честь коронации царя Николая II подавалась ячневая каша.

Для приготовления каш использовали ячмень, просо, пшеницу, гречиху, рожь, овес. Для разнообразия эти крупы использовали как цельные, так и прошедшие предварительную обработку, например, дробление, обкатку – из такой крупы получались рассыпчатые каши.

Каши ели обычные и запеченые, то есть с различными наполнителями – яйцами, молоком, сметаной, творогом, луком и овощами. Для улучшения вкуса масло в них добавляли в процессе приготовления. Каши шли в качестве гарнира к похлебкам или

мясу с птицей. Использовались они и как начинка для пирогов. Из каш готовили лепешки и ели их с похлебками или подавали к чаю.

Каша – несомненно, исконно русское блюдо. Более того, каша – это культовое блюдо. Согласно старорусским традициям, во время свадебного церемониала жених с невестой обязательно готовили кашу. Очевидно, от этой традиции и зародилась поговорка: «С ним (с ней) каши не сваришь». С кашей неразрывно связана вся история российского государства. Русская каша - самое важное блюдо национальной русской кухни.

Россия, так уж исторически сложилось, всегда была и, хочется верить, будет аграрной страной. Основным продуктом российского земледелия всегда были злаковые (и, в меньшей степени, бобовые) культуры. Организм русского человека, на протяжении многих веков (и даже тысячелетий), формировался и эволюционировал на основе структурного состава злаков. Человек и злаки, за время совместного существования, создали неразрывное сообщество.

Только растениям дарована природой способность, аккумулировать в себе солнечный свет (энергию) и извлекать питательные вещества из земли. Только растения обладают способностью синтезировать и накапливать в себе необходимые человеку питательные и биологически активные вещества (витамины, минералы, аминокислоты и т.д.). Человеческий организм самостоятельно способен производить лишь мизерную долю веществ, жизненно необходимых ему для полноценного существования.

Именно поэтому, человек с незапамятных времен занимается выращиванием растений для пропитания. Самыми ценными и биологически важными из них являются злаки. Без них наше существование немыслимо. Злаки – это спрессованный свет Солнца. В них сосредоточено все то, что нужно нашему организму для полноценной жизнедеятельности.

Каша - это очень полезный, питательный, вкусный и, что немаловажно, недорогой продукт. К кашам на Руси всегда относились трепетно. Каша для русского человека всегда была не просто едой, а обрядовым блюдом. Без традиционной русской каши на столе не возможно было себе представить ни одно торжество или праздник. Причем к разным значимым событиям обязательно готовилась определенная обрядовая каша.

Кашу варили на свадьбу, при рождении ребенка, на крестины и именины, на поминки или похороны. Без каши собственного оригинального приготовления нельзя было принять гостей. Причем каждая хозяйка имела свой собственный рецепт, который хранился в тайне. Готовилась каша обязательно перед большими сражениями, а уж на победных пирах без "победной" каши не обходилось. Каша служила символом перемирия: для заключения мира обязательно нужно было готовить "мирную" кашу.

В древних русских летописях сами застолья часто именовали "кашей": например на свадьбе Александра Македонского "кашу чинили" дважды - одну при венчании в Троице, другую во время всенародного гуляния в Новгороде. Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение "заварить кашу". Каша на Руси "определяла" даже отношения между людьми. О человеке ненадежном и не сговорчивом говорили: " с ним каши не сваришь".

18 Приготовление Гурьевской каши – старинный рецепт

Однажды графа Гурьева пригласил на обед к себе в имение отставной майор Оренбургского драгунского полка Юрисовский. На десерт была подана очень красиво оформленная и вкусная каша. Попробовав её, граф был настолько удивлен и растроган, что велел позвать крепостного повара в столовую и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр еще никогда не ел, хотя и слыл большим гурманом. Вскоре граф купил этого повара.

Постепенно такую кашу научились готовить во многих домах московской знати. Поваренные книги сделали её известной далеко за пределами России, и везде она называется «кашей гурьевской». Имя же автора, повара Захара Кузмина, как это часто бывает, забылось. По другой версии, граф сам изобрёл эту кашу в ознаменование победы над Наполеоном. Так или иначе, но этот шедевр кулинарного мастерства в 1814 г. впервые демонстрировался а Париже как русское блюдо.

Продукты: 1л молока, ¾ стакана манки, 100 г грецких орехов, 100 г цукатов, 50 г сливочного масла, щепотка ванилина, 4 яйца, сахар и соль – по вкусу.

Способ приготовления:1)Сварить густую манную кашу: в кипящее молоко добавить соль и сахар по вкусу, тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манную крупу и варить до готовности. 2) Орехи и цукаты мелко порубить. 3) Кашу слегка охладить, добавить размягченное сливочное масло, ванилин, орехи и цукаты. 4) Бели яиц отделить от желтков, взбить их в крепкую пену. 5) Добавить в кашу сначала желтки, а затем аккуратно вмешать белки. 6) Выложить готовую смесь в смазанную маслом форму. Посыпать сахаром и запечь в духовке при температуре180* С до образования румяной корочки.

19-20 Приготовление гречневой каши с сушеными белыми грибами. Оценка качества. Дегустация.

Кажется, что гречневая каша самая простая в приготовлении, но все равно для того, чтобы её сварить, необходимо придерживаться строгих правил.

Для гречки на каждую единицу объёма крупы должно браться вдвое больше воды (1:2). Для кастрюли требуется плотная крышка, варят кашу на сильном огне в течении первых 3-5 минут, до закипания воды, а затем огонь надо уменьшить. И ещё

одно важное правило для большинства каш: засыпав крупу и залив её водой, не трогать, не мешать, не приоткрывать крышку, иначе каша подгорит и высохнет, а если мы пытаемся «помочь» ей и подольём воду, превратится в размазню. Лучше всего, если каша, снятая с огня, постоит под крышкой после готовности 5 минут для так называемого упревания, т.е. полного раскрытия её вкуса.

Продукты: 1стакан гречневой крупы, 50 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 50 г сливочного масла, соль – по вкусу.

Способ приготовления: 1) Гречневую крупу промыть, перебрать и отварить до готовности. 2) Грибы промыть и отварить в небольшом количестве подсоленной вводы, пока они не станут мягкими, мелко их порезать. 3) Лук нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, добавить отваренные грибы и жарить всё вместе 5-7 минут. 4) Выложить кашу в горшочек, добавить 2 ст. ложки грибного отвара, обжаренные грибы с луком и подать к столу.

21-22 Приготовление пшенной каши с мёдом. Правила приготовления. Дегустация. Оценка качества.

Для приготовления любых блюд из пшена существуют общие правила. Пшено необходимо перебрать, хорошо промыть: сначала холодной водой 2-3 раза, а затем обязательно горячей. Холодная вода смоет всю грязь, а горячая позволит немного отпарить крупу. Варить пшенную кашу необходимо в большом количестве воды до полуготовности. Нельзя дать пшену развариться в этой воде окончательно – всё равно её придётся слить. Потом уже подливают молоко или бульон, в котором и доваривают кашу до полной готовности. Жидкость при этом должна полностью выпариться. Пшенная каша всегда считалась одной из самых простых, но если сварить её по всем правилам, то она получится очень вкусной.

Продукты: ½ л молока, 1 л воды, ¾ стакана пшена, 2 ст. ложки мёда, щепотка соли, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления: 1) Пшено перебрать, промыть сначала холодной водой, пока вода не станет чистой, затем горячей водой или ошпарить кипятком. 2) Залить водой и варить до полуготовности. 3) Воду слить и варить кашу до готовности, добавив молоко, сахар и соль. 4) В сваренную горячую кашу добавить мёд и масло и подать к столу.

23-24 Крупеник гречневый с творогом. Правила приготовления.

Гречиха очень древняя культура. Родина её – Гималаи. Но уже с начала нашей эры выращиванием гречихи занимались народы, проживающие на территории Руси. Гречка была и остается одной из самых любимых русских круп. С ней варят супы, делают клёцки, каши и запеканки. Самое интересное, что гречку практически невозможно купить в странах Западной Европы – это настоящий русский продукт.

При этом нельзя забывать, что из всех круп гречка самая питательная и полезная, она отличается высоким содержанием полноценного белка и витаминов группы В.

Продукты: 250 г творога, 5 яиц, 1 стакан гречневой крупы, щепотка ванилина и корицы, 100 г изюма, горсть цукатов и грецких орехов.

Способ приготовления: 1) Яйца растереть с творогом, сахаром, ванилином и корицей. 2) Добавить изюм, цукаты и орехи. 3) Добавить отваренную гречку. 4) Вылить смесь в форму, смазанную сливочным маслом. 5) Выпекать при температуре 180*С 40-45 минут.

25-26 Блины. История возникновения. Рецепты русских блинов

Блины в том или ином виде существуют почти во всех кухнях народов мира. Но русские блины – особенные. Они мягкие, рыхлые, пышные, лёгкие и точно кружевные – все в мелких дырочках. В старину, пожалуй, никакое другое блюдо русской кухни не могло сравниться по популярности с блинами.

Блины для русского человека, это не просто любимое блюдо - это генетическая память о русской деревне, о веселых гуляньях на Масленицу, о вековых русских традициях и устоях. Наши предки блинами угощали гостей, блинами встречали рождение детей давая блины роженицам после родов, блинами провожали в последний путь и поминали умерших родственников. Можно без преувеличения сказать, что в русских блинах отражена тысячелетняя история русского мира, его дух, традиции, колорит.

Блины в древней Руси

История русских блинов берет свое начало в глубине веков. Считается, что первый блин испекли приблизительно в 1005 г – 1006 г, поэтому русским блинам уже точно больше тысячи лет!

Блины на Руси давно уже являются обычным блюдом русской кухни, но в стародавние времена, блины у славян имели особое, ритуальное значение, а их приготовление было обрядовым, целым таинством, куда не допускались посторонние. Рецепты блинов передавались из поколения в поколение, от матери к дочери, от бабушки к внучке. Хозяйки готовили опару для блинов с вечера, втайне от домашних, при свете месяца, приговаривая: "Месяц, ты, месяц, золотые твои рожки, взгляни в окошко, подуй на опару".

Ошибочно считается, что у славянских народов горячие, круглые блины являлись символом солнца. На самом деле, блины у древних славян всегда были поминальным блюдом. Блинами поминали умерших сородичей, предназначали давно усопшим родичам «передавая» блины на «тот свет» раздавая их колядникам, первым встречным странникам, нищим. Не зря издревле говорят, что «Первый блин всегда за упокой».

Провожали блинами в последний путь не только умерших родственников, но и зиму – на Масленицу блины всегда являлись непременным атрибутом этого праздника, ведь они так соответствуют поминальному характеру Масленицы. Масленицей не только провожали зиму и встречали весну, но и провожали старый год и встречали новый, ведь до 14-го века на Руси год начинался в марте. Не зря Масленицу называли честной, широкой, обжорной, ведь как встретишь год, так его и проведешь, потому не скупились русичи в этот праздник на застолье и веселье.

Как готовили блины на Руси

Многим народам известны разнообразные способы приготовления блинов, разных по типу и консистенции, с использованием различных видов муки. В странах Средней Азии и Западной Европы принято готовить блины из пресного теста разнообразных составов, в то время как на Руси предпочитали дрожжевые блины - приготовленные из жидкого дрожжевого теста, выдержанного до образования в опаре углекислого газа.

Сейчас для выпекания блинов используется пшеничная, гречневая, ячневая, овсяная и даже гороховая мука или же их сочетания, но классическими русскими блинами считаются гречишные блины. Они обладают приятным вкусом и небольшой кисловатостью. По сравнению с блинами из пшеничной муки, гречишные блины более пышные и рыхлые.

Традиционные русские блины, это небольшие блины размером с блюдце, которые в старину выпекались только на вычищенных с помощью соли и хорошо прогретых сковородках (предпочтительнее чугунных). Перед началом выпечки каждого блина, сковорода для блинов смазывалась маслом с помощью луковицы или картофелины наколотой на вилку, или кусочком сала. Пеклись блины в русской печи, поэтому до сих пор говорят «печь» блины, а не жарить.

Пекли на Руси и фаршированные блины (с припеком) - начинку выкладывают на середину сковороды и заливают блинным тестом. В качестве припека, использовались готовые измельченные продукты. Это могли быть: слой жареного лука или моркови, вареные яйца, грибы, рыбный или мясной фарш, творог и др.

Готовые блины укладывают стопкой и подают горячими.

В наше время, блины уже не воспринимаются как обрядовая еда, и уже давно занимают своё достойное место в обычном русском меню.

27-28 Приготовление блинов русских « взбитых». Дегустация. Чаепитие.

Продукты : 200 мл молока, 75 мл воды, ½ стакана муки, 2 яйца, 150 г сливочного масла.

Способ приготовления: 1) Смешать в миске воду и молоко, подогреть до комнатной температуры. 2) просеять муку со щепоткой соли в миску, держа над ней сито, чтобы мука проветрилась. 3) Сделать в муке посередине углубление и разбить туда яйца. Затем начинать взбивать их венчиком или вилкой, собирая всю муку со дна и со стенок.4) Добавить в получившуюся массу подогретую жидкость понемногу, взбивая. Когда вся жидкость добавлена, собрать все комки муки со стенок в середину и взбить ещё раз, чтобы получилось однородное тесто консистенции сливок. 5) Добавить в тесто 2 ст. ложки растопленного сливочного масла. 6) Растопить на сковороде 50 г сливочного масла и выпекать на ней блины как обычно. 7) Складывать блины надо в стопку, прокладывая листами пергамента (бумага для выпечки), на тарелку, поставленную на кастрюлю с медленно кипящей водой, чтобы блины не остывали, пока вы делаете остальные.

Полезный совет: блины прекрасно замораживаются, если их сложить стопкой и поместить в мешки для заморозки. Если блины были заморожены, перед разогреванием их нужно разморозить при комнатной температуре, а затем накрыть стопку блинов фольгой и положить в разогретую до 140*С духовку на верхнюю полку на 10-15 минут.

29-30 Блинчики «Золотистые». Особенности приготовления. Дегустация, обсуждение.

Приготовление : взять 5 яиц, отделяем белки от желтков. Белки нам не понадобятся, а к желткам добавляем 200 г сахара и хорошо растираем. Смешиваем 120 г муки (примерно три четверти стакана) с 1 стаканом сливок, перемешиваем, чтобы не было комков. Ещё 1 стакан сливок в кастрюльке взбиваем в пену, ставим на небольшой огонь и, не переставая мешать, доводим до кипения. Затем, помешивая, охлаждаем. Смешиваем желтки, сливки и муку, делаем блинное тесто и выпекаем на смазанной маслом сковороде. Подаём с мёдом и сахаром.

Народная мудрость чтобы тонкие блинчики получались ажурными, рекомендуется заваривать тесто горячим молоком; если в тесто для блинов добавить немного растопленного сливочного масла, вам не нужно будет смазывать сковородку перед каждым блинчиком; протрите сковородку, на которой вы планируете печь блинчики, солью, и тогда они не будут прилипать; чтобы блинчики были вкуснее и пышнее, добавьте в тесто хорошо взбитые яичные белки. Вводить их нужно в самом конце приготовления теста.

31-32 Блинчики «Закусочные». Особенности приготовления. Дегустация, обсуждение.

Продукты: 5 яиц, 5 ст. ложек майонеза, ½ ч. ложки сушеного укропа, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Для начинки : 150 г твердого сыра, 100 г майонеза, 3 зубчика чеснока.

Приготовление : 1)для блинчиков соединить все ингредиенты, перемешать до получения однородной массы. 2) столовой ложкой выкладывать массу на раскаленную с растительным маслом сковороду и жарить блинчики с одной стороны 2-3 минуты. 3) для начинки сыр натереть на мелкой терке, чеснок очистить, пропустить через пресс. Соединить сыр, чеснок, майонез, перемешать. 4) на готовые, чуть остывшие блинчики выложить начинку и свернуть рулетиками.

33-34 Национальные русские супы. Классификация, характеристика.

Похлебки или хлёбово, позднее переименованные в супы, издревле занимали заметное место в русской кухне. Самые известные и по-прежнему популярные – щи, затируха, рассольник, солянка и уха. Холодные супы – окрошки, ботвиньи, свекольники, холодники, тюри.

Щи хозяйки варили круглый год по десяткам разнообразных рецептов: с мясом или рыбой, пустые, ленивые и суточные, кислые и зеленые. В зависимости от времени года готовились щи из разных ингредиентов – от свежей крапивы, лебеды или щавеля, до репы, свежей или квашеной капусты. Щи подавались с мучной заправкой или со сметаной.

Русское меню предлагало целую россыпь похлебок с солениями. Калью с икрой, рыбой, птицей. «Жидкие» солянки хозяйки варили их изо всего, что можно было найти в доме, так же как итальянки готовили пиццу. Многочисленные рассольники – постные и скоромные с рыбой или мясом. Обязательный компонент всех этих похлебок – огуречный или капустный рассол.

Уха – одно из самых «русских» блюд. Когда-то ухой на Руси называли любую наваристую похлёбку из мяса, птицы и рыбы. XVII в. Ухой стали называть только рыбный навар.

Не все знают, что уха и рыбный суп – совершенно разные вещи. Уха – это обязательно чистейший, прозрачный бульон без мучных или крупяных заправок, жареного лука или пассированных овощей. Вообще, в уху, кроме рыбы, пряностей и кореньев, можно добавить только картошку и морковку. Лучшая уха варится из свежей речной мелкой рыбы. Такая рыба идёт для приготовления бульона. После того, как бульон сварится, эту рыбу придётся выкинуть. Куски рыбного филе, которые кладутся в бульон, должны быть из рыбы других сортов – «благородных». Это может быть форель, треска, сом. Филе не должно быть слишком мало, примерно по 2 порционных куска на тарелку.

Солянка – старинное русское блюдо, густой суп, приготовленный на крепком мясном, рыбном или грибном бульоне с острыми пряными приправами. Соединяя в себе компоненты щей и рассольников, солянка считалась крестьянской едой.

Изначально готовили солянки рыбные без добавок. Однако со временем рецептура усложнялась, а вкус становился более острым. Для усиления кисло-

пряного вкуса в бульон добавлялись хлебный квас, рассол, солёные огурцы, позже лимон, маслины, каперсы.

Отличительная особенность солянки – использование разных сортов рыбы одновременно. Рыбу и мясо нужно вынуть из бульона, хорошо охладить и нарезать на кусочки.

Рассольники – представляют собой заправочные супы с солёными огурцами на мясном, грибном, рыбном бульонах. В настоящем своём значении название «рассольник» появился в нашем лексиконе сравнительно недавно, но суп, который мы так называем, - блюдо старинное, только именовалось оно раньше «кальей». Особенностью настоящего русского рассольника являлось то, что в него добавляли огуречный рассол. Вкус рассольника – острый, солёный аромат – с запахом трав и кореньев. Готовили его с икрой, мясом, курицей, почками и не только на огуречном рассоле, но и на лимонном растворе, а подавали с пирогами и пирожками. Очень любопытно то, что лет 100 с лишним назад рассольником назывался не суп, а… пирог. В одной из записных книжек Н.В.Гоголя можно встретить: «рассольник – пирог с курицей, гречневой кашей, в начинку подливается рассол, яйца рубленные». Однако совершенно очевидно, что ни курица, ни гречневая каша, ни яйца не имеют никакого отношения к названию этого блюда. Его прародитель – слово «рассол», т.е. раствор соли или жидкость, образующаяся при солении огурцов или квашении капусты.

Борщ – во всём мире стал символом нашей страны, его готовят во всех русских ресторанах мира. Сегодня русскую кухню уже невозможно представить без ароматного, вкусного, горячего борща. Своим национальным блюдом борщ называют многие народы. И хотя больше всего прав на это имеют украинцы, но в Литве вам скажут, что борщ с сушками и корейкой – это их национальное блюдо. А поляки уверяют, что борщок с ушками и квашеной свёклой придумали они. История борща насчитывает сотни лет. Считается, что само название «борщ» произошло от растения борщевика, из которого и варили первые борщи. Борщевик - сорное растение, именно поэтому блюдо из него у людей состоятельных было непопулярным, и борщ долго пробивался наверх, к столам аристократии. Позже борщ стали готовит из свекольного кваса: разбавляли его водой, доводя до кипения, в эту смесь клали нарезанные свёклу, капусту, морковь и другие овощи и ставили в печь. Сваренный борщ солили, заправляли жаренным на сале или растительном масле репчатым луком, чесноком. В богатых домах борщ варили на мясном бульоне. Своим любимым блюдом называли борщ Екатерина Великая и АлександрII. Всем супам предпочитал украинский борщ Николай Гоголь. Балерина Анна Павлова, несмотря на хрупкость фигуры, особенно любила борщ с гусем, который всегда заказывала, бывая в России.

Щи – одно из самых известных и старинных русских блюд, и они по праву занимают в русской кухне особое место. Считается, что щи готовили ещё до крещения Руси. Тогда все супы и похлёбки называли щами или ухой. Щи – это более или менее густые кислые и жирные похлёбки, которые готовят на мясном или грибном

бульонах. В щи часто добавляютразличные копчености и соленья. Густота щей зависит от количества основных компонентов: капусты, щавеля, зелени, овощей, мучной заправки, а острота – от добавляемых рассола, уксуса, кваса, сметаны, помидоров. Настоящие русские щи готовились в глиняной посуде в печи. Они были любимым блюдом и в царских палатах, и в крестьянских избах.

Со временем вкусы меняются, но любовь русского народа к этому блюду остается неизменной. Рецептов щей существует несчетное число. Готовились они с мясом, осетриной, грибами, яйцом, ветчиной, варились и постные, «пустые» щи. Количество и разнообразие продуктов, входящих в состав щей, говорило о достатке в доме. Отличный вкус, множество вариантов приготовления определили такую долгую и постоянную любовь к этому блюду в России.

Настоящие щи включают в себя следующие компоненты: капусту, морковь, лук, мясо, грибы. Они обязательно заправляются сметаной и зеленью перед подачей на стол. В качестве специй добавляется петрушка, черный перец горошком, лавровый лист, дольки чеснока.

35-36 Горячие супы – щи. Приготовление щей из свежей капусты.

Продукты : 1/2 небольшого кочана свежей капусты, 2 мелких моркови, 20 г корня петрушки, 2 головки репчатого лука, 50 г томатного пюре или 2-3 небольших свежих помидора, 50 г сливочного масла или маргарина, 50 г сметаны, соль, специи и зелень – по вкусу.

Способ приготовления : 1. Кочан капусты очистить, промыть, нарезать соломкой, предварительно удалив кочерыжку. 2. Морковь также промыть, очистить, порезать соломкой или натереть на мелкой тёрке. 3. Очищенный и промытый репчатый лук нарезать полукольцами, а корень петрушки натереть на тёрке. 4. В растопленный на сковороде маргарин (сливочное масло) добавить лук. Обжарить его до золотистого цвета. Затем морковь и корень петрушки. 5. В кипящий мясной бульон добавить нарезанную капусту, довести до кипения. Добавить пассированные овощи и варить 15-20 минут на медленном огне. За 10-15 минут до окончания варки добавить нарезанные дольками красные помидоры или пассированный томат, специи и соль.

Пассированный томат : томат-пюре надо пассировать отдельно от других овощей. Разогреть на сковороде сливочное масло (маргарин), добавить томат-пюре и, не переставая помешивать, обжаривать несколько минут. По окончании жарки добавить на сковороду немного мясного бульона и растереть его с томатной пастой.

37 Холодные супы. Что к ним относится?

Из холодный супов, характерным для русской кухни, без сомнения, самый известный – это окрошка. Окрошка – это холодный суп на квасе. Квас был любимым напиткам наших предков и сегодня не потерял своей популярности. Исстари его использовали для заправки холодных блюд из редьки, хрена и других продуктов, на

нем готовили простые жидкие блюда, например тюри (разведенные квасом накрошенные лук и хлеб, или сухари), а также окрошки, ботвиньи, свекольники.

Любопытно, что еще в начале XIX в. Окрошку подавали не как первое блюдо, а как закуску. Готовили её на квасе и кислых щах, на огуречном и капустном рассоле, кислом молоке, молочной сыворотке и пахтанье.

Само название этого кушанья говорит о том, что все входящие в него продукты следует измельчать (крошить).

38 Приготовление окрошки постной из разностей. Правила приготовления, последовательность. Дегустация.

Продукты : 2 л кваса, 4 картофелины, 50 г соленых грибов, 4 свежих и 1 соленый огурец, 1 моченое и 1 свежее яблоко, 100 г фасоли, 1 свекла, ½ ч ложки горчицы 1 ч ложка соли, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец и зелень – по вкусу.

Способы приготовления :1. Свежие и соленые огурцы, соленые грибы, свежие и моченые яблоки очистить и мелко порезать. 2. Отдельно сварить, остудить и нарезать кубиками картофель, свеклу и фасоль. Все это сложить в кастрюлю или супницу. 3. Непосредственно перед подачей готовую горчицу смешать с солью, затем, постепенно, по капле добавить растительное масло и размешивать до тех пор, пока не получится густой соус. 4. Этим соусом заправить подготовленные «разности», залить квасом и прибавить по вкусу соли, перца, зеленого лука, петрушки и укропа. 5. Размешать, положить несколько кубиков пищевого льда.

III. Традиции русского застолья 6 часов

39 История традиций русского стола

Каждый народ имеет свой уклад жизни, обычаи, свои неповторимые песни, танцы, сказки. В каждой стране есть излюбленные блюда, особые традиции в убранстве стола и приготовлении пищи. Много в них целесообразного, исторически обусловленного, соответствующего национальным вкусам, образу жизни, климатическим условиям. Тысячелетиями складывался этот образ жизни и эти привычки, в них собран коллективный опыт наших предков.

Кулинарные рецептуры, сформированные за годы в результате многовековой эволюции, многие из них являются прекрасными образцами правильного сочетания продуктов по вкусу, а с физиологической точки зрения - по содержанию пищевых веществ.

Быт народа складывается под влиянием многих факторов — природных, исторических, социальных и др. В известной мере влияет на него и культурный

обмен с другими народами, но никогда чужие традиции механически не заимствуются, а приобретают на новой почве местный национальный колорит.

Обилие русского стола не следует путать с обжорством. Прежде всего **обилие русского стола** было связано с гостеприимством — национальной чертой русского народа, присущей, безусловно, и многим другим народам. Обжорство же, свойство есть лишнее, много и жадно считалось пороком. Про человека, не умеющего есть, в народе говорили с осуждением: «Никакой в нем выти нет».

Порядокподачи блюд

Когда уже все участники трапезы рассаживались по своим местам, хозяин разрезал хлеб на кусочки и вместе с солью подавал каждому гостю отдельно. Этим своим действием в очередной раз подчёркивал гостеприимство своего дома и глубокое уважение ко всем присутствующим**.**

На этих праздничных пирах было обязательно ещё одно - перед хозяином ставилось так называемое опричное блюдо и еду с него хозяин лично перекладывал в неглубокие тары(плоскую посуду) и передавал со слугами особым гостям как знак абсолютного внимания к ним. А когда слуга передавал это своеобразное гастрономическое послание от своего хозяина, как правило говорил: "Чтоб тебе, милостивый государь, кушать на здоровье".

Если бы нам, каким то чудом можно было переместиться во времени, и оказаться в семнадцатом веке, и почему бы и нет, случись и второе чудо, нас бы пригласили на подобное торжество мы бы не мало удивлены порядком подачи блюд к столу. Вот судите сами, сейчас для нас нормально что сперва мы едим закуску, после суп, а уже после этого второе и десерт, а в те времена сперва подавали пироги, затем блюда из мяса, птицы и рыбы ("жаркое"), а уж потом, в конце обеда - супы ("ушное"). Отдохнув после супов, на десерт кушали разнообразные сладкие заедки.

Как пили на Руси

Традиции пития на Руси сохранённые и дошедшие до нас, своими корнями уходят в стародавние времена, а во многих домах сегодня, как и в далёком прошлом отказаться от еды и выпивки означает обидеть хозяев. Также дошла до нас и повсеместно практикуется традиция пить водку не мелкими глотками, как принято к примеру в европейских странах, а залпом, сразу.

Правда сейчас изменилось отношение к пьянству, если сегодня пьянеть это значит отклониться он принятых норм приличия, то в те времена боярской Руси, когда это считалось обязательным, и не напившийся гость должен был таковым хотя бы притвориться. Хотя не следовало быстро пьянеть, а идти в ногу со всеми участниками застолья и по этому быстрое опьянение в гостях считалось неприлично.

Царские пиры

Благодаря многим дошедшим до нас старинным рукописям мы прекрасно осведомлены о праздничном и повседневном столе царя и бояр. И это благодаря пунктуальности и чёткости исполнения своих обязанностей придворных служащих.

Количество всевозможных блюд на царских пирах и на пирах богатых бояр доходило до ста, а в особых случаях могло достигать и пол тысячи, причём к столу под носились поочерёдно, по одному, а драгоценные золотые и серебряные посуды с остальными кушаньями держали в руках стоявшие вокруг стола слуги.

Крестьянский пир

Но традиции пировать и трапезничать были и не столь богатых слоях общества, и были не только у богатых и знатных членов общества.

Представители практически всех слоев населения считали обязательным собираться за пиршественным столом по поводу всех значимых событий в жизни, будь то свадьба, крестины, именины, встречи, проводы, поминки, народные и церковные праздники...И естественно именно эта традиция дошла до нас практически ничуть не изменившись.

Русское гостеприимство

О русском гостеприимстве известно всем и так было всегда. (Впрочем, какой народ скажет о себе, что он не гостеприимный?!)

А что же касается еды, то если в дом русского человека приходят гости и застают семью за обедом, то непременно будут приглашены к столу и усажены за ним, и у гостя вряд ли будет возможность отказаться от этого. (Хотя и у других народов гостя тоже не заставляют стоять в углу до окончания обеда. Но, как говорится, сам себя не похвалишь…)

Торжественные обеды и застолья в честь приёма иностранных гостей устраивались с особой широтой и размахом, они призваны были продемонстрировать не только материальные возможности царственных хозяев (подчистую обиравших собственный народ), но и широту и гостеприимство русской души). Впрочем, это не уникально: и тот же Лукулл, и Людовик XIV, и многие другие отличались не меньшей широтой души в угощениях.

40 Семинар «Широта души русской»

Словосочетание « широта русской души» может иметь самый разный смысл. Широта русской души - это само по себе название некоторого душевного качества, приписываемого русскому национальному характеру и родственного таким качествам, как хлебосольство и щедрость. Широкий человек – это человек, любящий широкие жесты, действующий с размахом и, может быть, даже живущий на широкую

ногу. Иногда также употребляют выражение человек широкой души. Это щедрый и великодушный человек, не склонный мелочиться, готовый простить другим людям их мелкие проступки и прегрешения, не стремящийся «заработать», оказывая услугу. Его щедрость и хлебосольство иногда могут даже переходить в нерасчетливость и расточительность.

Примеры детей о людях, которых они знают с «широкой русской душой».

41 Творческое задание «Гости на пороге»

42 Сервировка стола к обеду. Порядок подачи блюд. Этикет. Подарки.

В первую очередь стоит определиться в каком формате будет проходить обед и каким способом будем подавать блюда. Рассмотрим традиционный вариант обеда из трех блюд с русским способом подачи, то есть блюда будут расставлены на столе и каждый из гостей сам сможет выбирать, чем и в каком количестве наполнить свою тарелку.В первую очередь желательно знать сколько гостей будет и в зависимости от этого расставить приборы. Самое оптимальное расстояние между двумя людьми — не менее 60 см.Если обед формальный (пусть в нашем случае он именно таков) скатерть лучше взять белую.

Она должна быть чистой и выглаженной, подходить к столу по форме. Стол не должен быть загроможден блюдами, поэтому подач будет несколько. Сначала на столе должны присутствовать первое блюдо и дополнения к нему: хлеб, какая-либо нарезка, паштеты или икра, соль и перец, зелень, сметану или соусы. Далее блюда можно сменить на основные блюда и салаты, затем подать десерт.

Основные правила расстановки приборов на столе:

- для первых двух блюд ставят глубокую и мелкую тарелки одну на другую;
- с правой стороны тарелки — суповая ложка вогнутостью вниз и нож лезвием к тарелке, с левой — вилку тоже вогнутостью вниз;
- бокалы и стаканы для напитков ставят выше справа от тарелки;
- выше слева от тарелки при необходимости подают тарелку для закусок;
- на плоскую тарелку кладут салфетку;
- посреди стола ставят супницу, затем ее сменяют тарелками с основным блюдом;
- на столе также могут присутствовать масленка с ножом, емкости со специями и хлеб;
- подача десерта, чая и кофе производится после абсолютной уборки стола.

Вот основные принципы, которые стоит запомнить любой хозяйке. В остальном же очень многое зависит от индивидуальных особенностей вашего обеда. Ну и, конечно же, не забудьте приправить его хорошим настроением и доброжелательностью. Сервировка стола к обеду — это важный и интересный процесс, при соблюдении правил которого можно обязательно впечатлите своих гостей.

Следует соблюдать **порядок подачи блюд**. Обед начинается с холодных закусок, которые чаще всего ставятся на стол заранее. Рекомендуется вначале есть рыбу, затем мясо и в последнюю очередь салаты — рыбные, мясные, овощные. После холодных иногда подаются горячие закуски.После супов подаются вторые блюда, вначале рыбные, затем мясные, из птицы и дичи, из овощей.

От горячего мясного кушанья следует отрезать по кусочку, иначе оно быстрее остынет и будет менее вкусным.

Птицу и дичь по возможности нужно есть вилкой и ножом, рыбу, если нет специального рыбного ножа, — вилкой, помогая кусочком хлеба. Ножом не полагается резать овощи, рубленые котлеты, тефтели, голубцы, яичницу, омлет, густые каши, запеканки и некоторые другие блюда.

Нож следует держать в правой руке, вилку - в левой, в наклонном положении, а не перпендикулярно к тарелке.

Кушанья с общего блюда следует брать специальным прибором или вилкой. Исключение составляют хлеб, печенье, пирожки, сахар, конфеты: их берут руками. Если вы что-нибудь берете с общего блюда, не следует копаться и перекладывать куски.

Если на столе есть масло и икра, то для бутерброда масло надо положить в свою тарелку, а затем намазывать им хлеб.

После вторых блюд ставится десерт: фрукты, мороженое, сладкое.

Фрукты подаются в высоких вазах, мороженое - в креманках (маленьких вазочках) или блюдцах; сладкие блюда: компоты, кисели - в стаканах; муссы, желе - в вазочках или на маленьких тарелочках.

Фрукты берут с общей вазы руками. Яблоки и груши чистят и едят, нарезав на половинки или четверти. У апельсинов и мандаринов слегка надрезают кожицу, очищают ее руками, разделяют плоды на дольки.

Пирожное берется с вазы рукой или специальной лопаточкой. Едят его, взяв рукой или чайной ложкой.

К обеду можно подать столовые минеральные воды, «Нарзан», «Ессентуки».

Этикет за столом – это искусство правильного поведения. Большая часть правил этикета очень проста и логична, так как основана на концепции хорошего отношения к другим людям. И хотя некоторые старые правила могут показаться далекими от реалий сегодняшней жизни, большая часть все же берет начало от уважения и щедрости. Например, традиция намазывать маслом только тот кусочек хлеба, который вы собираетесь откусить, может показаться странной в наши дни, но корни ее уходят в те времена, когда оставшиеся не намазанные и не съеденные кусочки хлеба отдавали бедным.

Правила столового этикета на самом деле очень просты, их легко выучить и применять на практике. Часто эти правила соблюдаются сами собой. Столовый этикет основан на принципе того, чтобы создавать комфорт себе и другим посредством надлежащего поведения. Поэтому многие из правил столового этикета – это просто проявления вежливости. Например, считается грубым наклоняться через другого человека за столом, чтобы достать что-то, поэтому мы просим других передать то, что нам нужно. В этом случае мы обычно используем слова вежливости – извините, пожалуйста, спасибо.

Основы столового этикета следующие:

- Сидите за столом прямо, но не чопорно, не сутультесь.

- Всегда говорите «спасибо» и «пожалуйста».

- Как только садитесь за стол, кладите на колени салфетку.

- Не ставьте на стол локти, держите их ближе к себе во время трапезы, свободная рука должна лежать на коленях.

- Ждите, пока всем не подадут еду, и только потом приступайте к трапезе, если только хозяева не предложили вам приступать к еде.

- Не держите столовый прибор, как лопату. Используйте американский или континентальный стиль.

- Всегда отламывайте или отрывайте кусочки от хлеба (но не отрезайте) и намазывайте только тот кусочек, который собираетесь откусить.

- Отрезайте и съедайте один кусочек пищи за один раз, тщательно пережевывая её перед тем, как проглотить. Отрезайте такие кусочки, которые удобно и легко есть.

- Никогда не жуйте с открытым ртом, не говорите с полным ртом и не пейте напитки, пока не прожевали пищу (за исключением того случая, если вы подавились).

- Жуйте спокойно и избегайте чавканья и чмоканья.

- Если вам нужно вынуть какой-то кусочек пищи изо рта, сделайте это вилкой и положите его на тарелку, постарайтесь, чтобы его не было видно другим.

- Если вы положили кусочек пищи на вилку или ложку, съедайте его полностью. Не держите его на весу во время разговора и не размахивайте им вокруг себя.

- Никогда не кладите использованные столовые приборы на стол, только на край тарелки.

- Если вы чего-то не можете достать, попросите других передать вам это. Даже если вы сами можете достать, никогда не наклоняйтесь через другого человека.

- Извинитесь, если вам нужно будет выйти по какому-либо поводу во время приема пищи.

Всегда приносите свои извинения, если:

- вам нужно высморкаться
- вам нужно откашляться
- вам нужно вытащить что-то из зуба или почисть зубы ниткой
- вы начали икать
- вам плохо и вас может стошнить
- у вас газы

Правильное использование салфетки:

- Как только садитесь за стол, кладите на колени салфетку.
- Если это большая салфетка, сложите ее пополам и положите на колени сгибом от себя.
- Если это небольшая салфетка, ее нужно класть на колени, полностью развернув.
- Если вам нужно встать со своего места и выйти, оставляйте салфетку справа от тарелки (сложив так, чтобы не было видно испачканных мест). Никогда не оставляйте салфетку на стуле, так как вы потом можете сесть на нее и испачкать одежду.
- Кладите ее слева от тарелки, когда вы закончили трапезу.

Приправы и заправки:

За исключением соусов и подлив, всегда кладите специи или заправки на тарелку, а не прямо на еду. Например, положите немного джема или масла на тарелку, а потом уже намазывайте его на хлеб своим личным столовым прибором.

Столовые приборы и столовое стекло:

Когда вы заканчиваете есть блюдо, кладите столовые приборы по диагонали на тарелку, ручками на расстоянии между четырьмя и пятью на часах, а концами между десятью и одиннадцатью.

Что касается столовых приборов и стекла, то всегда начинайте от внутреннего к внешнему. Например, если нужно начать с ложки для супа, то она будет лежать дальше всего справа от тарелки, а если начать нужно с салата, то вилка для него будет лежать дальше слева от тарелки.

Поведение:

- Откусывайте небольшие кусочки пищи, чтобы вы могли легко поддерживать беседу за столом.
- Не дуйте на горячую пищу, дайте ей остыть самой, пока вы будете разговаривать.
- Всегда передавайте соль и перец вместе, чтобы они не были разделены за столом.
- Если что-то передаете за столом, не передавайте это прямо в руки, а ставьте на стол между собой и тем, кто рядом с вами. Если вам нужно передать блюдо дальше, чем вы можете достать, то попросите соседа по столу сделать это и передать блюдо тому, кто просит.
- Если вам передали блюдо, не накладывайте его себе сами, если только вы не являетесь тем, кому оно предназначалось.

Подарки

Люди дарят подарки не только из-за того, что так заведено, но и потому, что это приносит удовольствие одариваемому и дарителю. Знание и использование правил этикета при выборе и вручении подарка позволит приобрести имидж учтивого человека.

Стоимость подаренной вещи зависит от ваших возможностей. Однако нужно помнить, что, делая очень дорогой презент, вы можете поставить человека в неудобное положение, так как он будет вынужден отвечать таким же ценным подарком или чувствовать себя обязанным вам. Исключение составляют подарки близким родственникам или любимым. Подарок не должен служить демонстрацией ваших доходов. В то же время, если вас пригласили на важный праздник, не надо ограничиваться дешевыми сувенирами, потому что в таком случае вы получите славу скряги и слишком расчетливого человека. Во всем нужно знать меру.

Прежде всего подарок должен отвечать интересам, возрасту, полу, вкусам и потребностям человека, для которого его выбирают, характеру вашего личного к

нему отношения. Неприлично дарить старые или ношеные вещи, за исключением драгоценных металлов, антиквариата, драгоценностей, картин, икон. Такие вещи часто передаются из поколения в поколение – как наследство.

Нужно помнить о том, что есть определенные суеверия, связанные с подарками, например, носовой платок – к слезам и ссорам. Женщине, если даже она курит, никогда не нужно дарить зажигалки, пепельницы, любые предметы, связанные с курением. Представительницам слабого пола не подобает дарить горячительные напитки. В виде исключения – коллекционное вино или шампанское. Кстати, по правилам хорошего тона, принимая в подарок продукты или напитки, их не уносят, а ставят на стол. Хотя такое отношение к подаркам не везде оценивают одинаково. В большинстве стран Запада такого лучше не делать, так как там считается, что подарок принадлежит только тому человеку, которому он был вручен.

Самый популярный подарок – это цветы, их можно дарить как отдельно, так и в добавление к главному подарку. Не потеряли свою актуальность красиво оформленные книги. Ценятся вещи, изготовленные собственными руками, например вязаный зимний шарф, который будет греть не только тело, но и душу. Животных лучше не дарить, предварительно не договорившись об этом с хозяином праздника.

Подарок должен быть красиво оформлен, к нему можно прибавить визитную карточку или праздничную открытку. Вручая подарок, не следует говорить о его цене и о том, как тяжело он вам достался. Дарить нужно тактично, с приятными пожеланиями.

Получая подарок, уместно его развернуть в присутствии лица, которое его подарило, а не откладывать в сторону, потому что это будет расценено как пренебрежение. Нужно оценить вкус и внимание дарующего, поблагодарить и выразить удовольствие.

Выражая благодарность, делайте это так, чтобы случайно не пристыдить гостей, которые пришли с более скромными дарами или совсем без них.

Подарки лучше складывать в специально отведенное для этого место. Если подарок был послан через третье лицо, нужно поблагодарить за него сразу по телефону или коротким письмом. Есть случаи, когда подарок не принимают по определенным причинам, а именно: высокая стоимость, неуместность, нетактичность. В таком случае нужно твердо отказаться, аргументировав свой ответ и поблагодарить за внимание.

Принимая, подарок нужно помнить, что человек, который его выбирал, пытался сделать вам приятное. Ведь главное – не подарок, а внимание!

43 Открытое занятие «Широкая масленица». Выпечка блинов.

44 Чаепитие с блинами. Угощение всех желающих.

IV. Русская православная кухня14 часов

45-46 «Откуда есть и пошла кухня русская, православная». Исторический экскурс к истокам русской православной кухни.

Большое влияние на весь русский быт, в том числе и на русскую кухню, оказало **принятие христианства**. С распространением христианства на Руси произошло резкое разделение русского стола на постный и непостный, то есть скоромный. Соблюдение постов от 196 до 212 дней в году (в разные годы по-разному) привело к большому разнообразию мучных, овощных, грибных и рыбных блюд. Во время постов нельзя было слишком усердно развлекаться, есть мясную и молочную пищу, яйца и сахар, а в строгие посты запрещалось есть и рыбу. Посты были многодневными — Великий пост, Рождественский, в Крещенье и другие, а также однодневными — по средам и пятницам.

После постов наступали праздничные дни, дни мясоеда, и тогда постный стол сменялся скоромным. Праздничных дней было немало — от 174 до 190 в году. Можно сказать, что жизнь в России была в ожерелье праздников.

Достаток в мясной и молочной пище целиком зависел от усердия и рачительности крестьянина. Еще в начале века мясо, птицу, рыбу, дичь возили в Петербург и Москву обозами. Праздничный стол был в большинстве своем богатым и обильным. Обилие, как писал еще в конце XVIII века русский историк И. Н. Болтин, — одна из характерных особенностей русского стола. К праздникам стряпали всевозможные пироги, пекли блины, варили студни, жарили поросят, гусей и уток.

Древнерусский скоромный стол отличался приготовлением блюд из целой тушки птицы или животного, или большого куска мяса. Измельченное мясо применяли в основном для начинки пирогов или фаршированиия гусей, кур, бараньих и свиных ножек, сальников. Позже под влиянием западно-европейской кухни, русский стол стал еще более разнообразным.

Известный писатель И. С. Шмелев в романе «Лето господне» так описывает постный и скоромный стол на именинах в доме своего отца: «На постное отделение стола... подавали восемь отменных перемен: бульон на живом ерше, со стерляжьими расстегаями, стерлядь паровую — «владычную», крокеточки рыбные с икрой

зернистой, уху налимью, три кулебяки «на четыре угла», — и со свежими белыми грибами, и с вязигой в икре судачьей, — и из лососи «тельное», и волован-огратэ, с рисовым соусом и с икорным впеком; и заливное из осетрины, и воздушные котлетки из белужины высшего отбора, с подливкой из грибков с каперсами-оливками, под лимончиком; и паровые сиги с гарниром из рачьих шеек; и ореховый торт, и миндальный крем, облитый духовитым ромом, и ананасный маседуван какой-то, в вишнях и золотистых персиках.
...И скоромникам тоже богато подавали. Кулебяки, крокеточки, пирожки; два горячих — суп с потрохом гусиным и рассольник; рябчики заливные, отборная ветчина «Арсентьича», с Сундучного Ряда, слава на всю Москву, в зеленом ростовском горошке-молочке; жареный гусь под яблоками, с шинкованной капустой красной, с румяным пустотелым картофельцем — «пушкинским», курячьи, «пожарские» — котлеты на косточках в ажуре; ананасная, «гурьевская», каша, в сливочных пеночках и орехово-фруктовой сдобе, пломбир в шампанском».
Характерна для русской кухни простота блюд, смешивание продуктов не приветствовалось. Специфика русской кухни нашла свое отражение и в кухонной утвари. Например, глиняные и позднее чугунные горшки прекрасно чувствовали себя в условиях долгого нахождения в горячей печи. Для легкого и безопасного извлечения горшков наши предки придумали ухваты. Долгое время единственным столовым прибором на Руси была ложка, вилка к ней присоединилась спустя лишь несколько веков.

47-48 Приготовление картофельной запеканки с грибной начинкой. Последовательность. Оценка качества и внешнего вида. Дегустация.

Картофельные запеканки, с разными наполнителями – блюдо, часто встречающееся в русской кухне, но картофельная запеканка с грибами, пожалуй, самая вкусная из всех. Лучше, если использовать какие-нибудь «благородные» грибы - например, белые, они придадут блюду более насыщенный вкус и аромат.

Продукты : 500 г картофеля, 350 г свежих грибов, 50 г растительного масла, 1 яйцо, лук, соль по вкусу.

Приготовление : 1. Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. 2. Грибы очистить, мелко порезать, добавить к обжаренному луку и немного пассировать. 3. Картофель отварить, до готовности и пропустить через мясорубку, пока тёплый (чтобы не было комков), добавить яйцо и соль. Перемешать. 4. Выложить слой картофеля в глубокую сковороду. 5. Сверху добавить слой лука с грибами. 6. Накрыть слоем картофеля. 7. Положить сверху кусочки сливочного масла и запечь в духовке при температуре 180*С до образования румяной корочки.

Маленькая хитрость : если нужно сварить картофель побыстрее, положите в воду чайную ложку маргарина.

49-50 Приготовление картофеля по-княжески. Правила приготовления. Оценка качества. Дегустация.

Продукты : 500 г картофеля, 500 г творога, 250 г сливочного масла, 3 желтка, 60 г молока или сливок.

Приготовление : 1. Сварить картофель в кожуре, остудить, очистить, нарезать ломтиками. 2. Смазать форму сливочным маслом форму, уложить слоями ломтики картофеля, сливочное масло и творог так, чтобы верхний слой был из картофеля. 4. Залить взбитыми желтками смешанными со сливками или молоком. Запечь в духовке до образования румяной корочки при температуре 180*С.

51-52 Приготовление левашников. Секреты приготовления. Дегустация. Оценка качества.

Продукты : 400 г муки, ¼ стакана воды, 1 яйцо, 1 белок, 100 мл коньяка, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, варенье, оливковое рафинированное масло.

Приготовление : 1.Приготовить очень крутое тесто из муки, воды, яиц, коньяка или рома, сахара и соли. 2. Раскатать тесто и вырезать его, как для вареников. 3. Положить на каждый кусочек теста 1/2 ч. л варенья и защипать края. 4. Наколоть каждый левашник вилкой и поджарить в горячем фритюре из топленого или оливкового рафинированного масла.

53-54 Традиционные русские напитки. Характеристики. Историческая справка.

Понятие «напиток» возникло в русском языке в начале прошлого века. Слово это имеет исконно русские корни и образовано от глагола «напитать», то есть накормить, насытить. Первоначально в России напитками называли только сытные и питательные жидкости, не содержащие алкоголь.

На Руси задолго до того, когда славяне впервые узнали о существовании кофе, чёрного и зелёного чая, пили свои традиционно русские напитки, ничем не уступающие по своему вкусовому великолепию и целебной силе. Почти все исконно русские напитки в своём роде оригинальны, их невозможно встретить ни в какой другой национальной кухне. Прежде всего, это сбитни, квасы, морсы, мёды, водицы, сыворотка с изюмом и уваренный капустный сок, а также чай из высушенных листьев кипрея, то есть иван-чай. Ни один из этих напитков не встречается в кухнях других стран.

Древнейшими напитками на Руси также являлись мёды, или медки,которые готовили на воде с добавлением мёда и хмеля, а также ставленые мёды – крепкие медовые напитки на основе водки и ягодных соков. Слабоалкогольные мёды и сбитни получили особую популярность ещё и по той причине, поскольку мёд в тогдашней России был значительно дешевле, нежели сахар. Мёды варили также из изюма, вишни, клюквы, берёзового сока и липового цвета. Как сбитни, так и мёды прекрасно укрепляют силы во время простуды, обладают противовоспалительным, антисептическим и бактерицидным действием.

Его готовили путем брожения натурального меда в дубовых бочках с добавлением пряностей, ягод и хмеля. В зависимости от длительности медостава – от месяца до десятилетий – мед приобретал крепость, которая могла достигать 16 градусов.

Основой морсов и водиц всегда являлся ягодный сок, в различных пропорциях смешанный с водой, и настоянный до лёгкой степени сбраживания. Аналогичным способом готовились сыворотки, только вместо сока использовался изюм. В современной России наибольшее распространение получили морсы, готовящиеся из свежих фруктов или ягод с добавлением кипячёной воды, натурального мёда или сахарного сиропа. Водицы и морсы можно употреблять как горячими, особенно в зимнее время, так и в виде прохладительных напитков летом. Питательные вещества, содержащиеся в их фруктово-ягодной основе, прекрасно утоляют жажду, бодрят, снимают усталость, придают сил и энергии, повышают иммунитет и замедляют процессы старения организма.

В холодное время года рекой лился другой напиток, приготовленный на основе меда – сбитень. В уваренный мед добавляли соки, пряности и пили готовый сбитень только горячим. Слегка забродившие ягодные соки разбавляли водой и получали морсы, которые присутствовали на столах круглый год.

Горячий напиток, отвар нескольких пряностей и пряных трав, подслащенный медом, патокой или сахаром. Известен с начала XV в. Продавался в основном только в Москве на рынках и в местах больших скоплений людей. Был русским национальным зимним напитком, в то время как квас — летним. До конца XVII в. сбитень был распространен и в общественном, и в домашнем питании, но затем стал постепенно уступать место чаю.
Сбитень, а вернее, его рудименты, сохраняются до сих пор, это так называемые травяные чаи из липы, мяты, зверобоя.
Рецепт настоящего русского (московского) сбитня.
Состав. 1 кг белой патоки, 200 г меда, 2 г корицы, 5 бутонов гвоздики, 2 ч. ложки имбиря (молотого), 10 горошин черного перца, 5 ст. ложек сухой мяты, 6—8 капсул кардамона, 3 звездочки бадьяна, 5—6 л воды (кипятка).
Приготовление. Распустить в кипятке патоку, мед или сахар и прокипятить 15 минут. Всыпать пряности, прокипятить еще 10 минут. Пить горячим, как чай.
Существует мнение, что сбитень берет свое название от глагола «сбивать» (т.е. соединять части воедино). И следовательно приготавливался в двух раздельных сосудах. В одном настаивался мед, а в другом травы, и непосредственно перед употреблением, содержимое сосудов смешивалось — «сбивалось», откуда и произошло название «сбитень».
До появления чая в России сбитень, пожалуй, был единственным горячим напитком русских, приготавливали его в самоварах
В сбитень часто добавляли зверобой, шалфей, лавровый лист, имбирь и стручковый перец. Наиболее древние описания приготовления сбитня даны в Домострое (XVI

век).
Сбитень - это один из старых русских напитков. Когда еще на Руси не имели понятия о китайском чае, сбитень был любимым всеобщим напитком.

Ещё один ныне забытый напиток, иван-чай, был известен на Руси более 1000 лет назад. Его готовили из высушенных листьев кипрея. Сведения о нём можно найти в древних рукописях, о нём знали и его почитали в Европе. С XIII века иван-чай стал носить название копорский по названию города Копорье, где было налажено его производство в больших объёмах, и откуда он экспортировался во многие страны Европы.

Наши далёкие предки владели искусством изготовления ароматного, вкусного и целебного чая, который получил бешеную популярность в Европе и прославился под названием «русский чай». Особо высоко ценили изумительные качества иван-чая английские монархи и аристократы – известные во всём мире любители чаепития. Владея индийскими колониями, и имея возможность пить зелёный и чёрный чай прекрасного качества, они могли выбирать и сравнивать лучшие в мире сорта, и всё-таки отдавали предпочтение иван-чаю. Статья об этом неповторимом исконно русском напитке в XVIII веке вошла в Большую энциклопедию Британии. Но, вскоре на российском рынке появился индийский чай и другие национальные напитки разных народов, и этот традиционно русский, терпкий, ароматный напиток был незаслуженно забыт. А ведь он не только вкусен, но и чрезвычайно полезен.

Листья кипрея содержат дубильные и пектиновые вещества, алкалоиды, сахара, биофлаваноиды и витамины группы В. По содержанию микроэлементов иван-чай уникален, поскольку содержит железо, никель, медь, марганец, титан, молибден, бор, литий, магний, кальций, натрий и калий. Количество аскорбиновой кислоты в нём в 5-6 раз выше, чем в лимонах. К тому же, в иван-чае содержится много белка, который позволяет быстро восстановить силы и зарядиться энергией.

Иван-чай обладает противовоспалительным, вяжущим, жаропонижающим, болеутоляющим свойствами, успокаивает при нервной возбудимости и стрессах, отрезвляет, снимает интоксикацию при пищевых и алкогольных отравлениях, очищает кровь, придаёт сил при физическом истощении, укрепляет иммунитет, снижает артериальное давление, выводит холестерин, способствует рубцеванию язвы желудка, облегчает течение почечно-каменной болезни, нормализует работу печени и селезёнки, избавляет от простатита и аденомы предстательной железы, улучшает процесс кроветворения и облегчает течение критических дней у женщин. «Иван-чай не только врачует тело и просветляет ум, но и укрепляет силу Духа»,- гласит древняя русская мудрость.

Но главный русский напиток – это квас. Изобретенный более тысячи лет назад, квас пользуется заслуженной популярностью до сих пор. На Руси первое письменное упоминание о квасе относится к 989 году, когда киевский князь Владимир обратил своих поданных в христианство. В летописи по этому поводу было написано –

«Раздать народу пищу, мёд и квас». На Руси квас был всегда в большом почёте. Его готовили в монастырях и солдатских казармах, в госпиталях и больницах, в помещичьих усадьбах и крестьянских избах. Способы приготовления кваса, так же как и способы хлебопечения, знали в каждом доме. Многовековой опыт показал, что квас способствует сохранению здоровья и повышает работоспособность. На тяжелые работы русский крестьянин брал с собой не молоко и не фруктовые напитки, а квас, потому что он снимает усталость и восстанавливает силы. Приготовление кваса в старые времена было очень сложной, трудоёмкой длительной процедурой. От замачивания зерна, проращивания его и запаривания до сушки, размола и приготовления сусла проходило иногда более 70 дней. Напиток готовили на основе закваски из воды, муки и солода, к которым добавляли сахар, дрожжи и разнообразные ягодные и фруктовые соки.

Столь любимый чай появился на Руси только в 1618 году – его подарил царю Алексею Михайловичу китайский посол. Долгое время чай был напитком элитным, широкое распространение он получил только в конце XVIII века, когда цены на него значительно снизились и напиток начал свое победное шествие по русской земле.

Современная русская кухня – одна из самых богатых, разнообразных и вкусных в мире. Причины понятны – необъятная страна, размеры которой в течение многих веков постоянно увеличивались. Многообразие народов и традиций, широкие связи с миром привели к тому, что в нашу исконную кухню пришли кулинарные традиции других народов и благополучно слились в гармоничное великое чудо.

Трудно переоценить влияние традиционных русских напитков на здоровье нашего народа, особенно сейчас, в период массового применения приготовленных в промышленных условиях напитков с добавлением красящих и вкусовых химических веществ, способных нанести непоправимый вред организму. Но, ничто не мешает каждому из нас обратиться к опыту наших далёких предков и хотя бы изредка позволять себе и своим близким дарить несколько глотков здоровья, приготавливая натуральные напитки по старинным русским рецептам, которые будут не только согревать в трескучие зимние морозы, но и приятно охладят в жаркий летний зной.

55 Приготовление домашнего киселя. Рецепты. Способы.

Кисель на Руси славится издавна: летописец Нестор в «Повести временных лет» поведал нам историю, как овсяный кисель спас город Белгород. Когда печенеги осадили его, жители терпели страшный голод и решили уже было сдаться врагам, да старец один надоумил сварить из последних остатков овса и мёда кисель и опустить его в колодец. На глазах печенежских парламентёров белгородцы черпали кисель из колодца и ели. Увидев это, печенеги сказали: «Этот народ не победить – их сама земля кормит», - сняли осаду, и ушли восвояси.

Надо иметь в виду, что кисели в те далекие времена были совсем не те, к которым мы привыкли сегодня, и готовили их из овса, ржи, пшеницы, гороха. Чтобы сварить такой кисель, требовалось не несколько минут, а несколько дней.

Фруктовые и ягодные сладкие киселипоявились у нас сравнительно недавно, в начале XIX в., вслед за распространением картофеля и началом производства крахмала. Кисели почти не изменились за два столетия, только стали более жидкими. Варят кисели круглый год. Летом из свежих фруктов , ягод, ревеня, зимой – из заготовленных соков, сиропов, варенья. Можно сварить кисель из чая с добавлением лимонной кислоты, из отвара сухарей с той же кислотой, из кураги, сухофруктов (сваренных и протёртых), из отвара шиповника, из апельсинов и мандаринов (сок отжимают, а из оставшейся мякоти варят сироп), из молока и сливок с ванилиновым ароматом, из повидла и джема, из кофе с молоком.

Продукты : 1-1,5 стакана ягод, 4 стакана холодной воды, 4 ст. ложки крахмала, 3/4 стакана сахара, 1/2 ч. ложки лимонной или апельсиновой цедры, сахарная пудра.

Приготовление: 1. Ягоды промыть, отжать из них сок. 2. Отжатые ягоды залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить 7-10 минут. 3. Процедить отвар, всыпать в него сахарный песок, довести до кипения. 4. Добавить, постоянно помешивая, крахмал, разведённый 1/2 стакана холодной воды. 5. Влить отжатый сок, ещё раз довести до кипения и сразу снять с огня. 6. Разлитый в чашки кисель посыпать сахарной пудрой, тогда на поверхности на образуется пенка.

56 Способы заваривания чая. Чайная церемония.

В России чай появился в XVII в. В 1638 году русский посол боярин Василий Старков привёз царю Михаилу Фёдоровичу дары от монгольского Алтын-хана. Среди знаменитых монгольских атласов и мехов лежали свёртки с сухими листьями. Старков отказывался брать эту сушеную траву, но монгольский правитель настоял на своём – так впервые в Московии появился чай.

Терпкое и горьковатое «зелье» пришлось по вкусу Михаилу Фёдоровичу; кроме того, сразу были замечены лечебные свойства напитка: «китайская травка осаждает пары, освежает и очищает кровь». Присланные Алтын-ханом четыре пуда чая закончились, и скоро вкус чая в Москве стали забывать. Спустя почти 30 лет, при царе Алексее Михайловиче, русский посол в Китае Иван Перфильев вновь привёз чай в Россию. А в 1769 г. Россия заключила с Китаем первый договор на поставку чая.

Чай был для России довольно дорогим удовольствием – он стоил примерно в десять раз дороже, чем в Европе, поскольку доставлялся в Россию торговыми караванами, а путь из Пекина до Москвы занимал больше года. Долгое время он оставался городским напитком, причём преимущественно московским. Даже в Петербург чай привозили из Москвы, и до середины XIX в. в столице был открыт один специализированный магазин, в то время как в Москве число чайных лавок уже приближалось к сотне.

Со временем увеличилась доля морских перевозок, заканчивалось строительство Транссибирской железнодорожной магистрали, и в конце XIX столетия началось поистине триумфальное шествие чая по России. Чай подешевел, продавался буквально на каждом углу, входил в довольствие русской армии. По всей стране открылись чайные, выработался чайный этикет – появился особый вид

приглашения в гости «на чай». Чай входит в народные пословицы и поговорки, сказки, обогащает лексику русского языка – вознаграждение за любую мелкую услугу швейцару, извозчику, официанту получает название «чаевые».

Новую страницу в русском чаепитии открыло появление самовара – отныне он главный участник русского чайного застолья, непременная принадлежность любого семейного дома. «В четыре часа по всему Замоскворечью слышен ропот самоваров. – пишет Островский, - Если это летом, то в домах открываются все окна для прохлады, к открытого окна вокруг кипящего самовара составляются семейные картины…» чай не знает социальных различий – он любим и в великосветских салонах Петербурга, и среди простых горожан, его пьют в трактирах Мещанской слободы и в фешенебельных ресторанах. Чаепитие в России нечто большее, чем просто застольная традиция – это образ жизни, черта национального характера, символ хлебосольства и гостеприимства.

Существует известная пословица: «Свежий чай – это лекарство, старый чай – яд».

Для употребления чая существуют определённые правила:

- Употреблять только свежезаваренный чай.
- Чай следует заваривать в фарфоровых, керамических или стеклянных чайниках, желательно использовать специальные ситечки.
- Перед началом заваривания чайник следует ополоснуть два раза горячей водой. Никогда не использовать для заваривания чая дважды кипячёную воду и крутой кипяток (не ошпаривать чайный лист).
- Кипячение воды проходит 3 стадии: 1) со дна чайника поднимаются маленькие пузырьки, 2) лёгкое побеление и помутнение воды (стадия «Белый ключ»), 3) стадия «Белый ключ» быстро сменяется бурлением воды и появлением брызг. Не пропустите стадию «Белый ключ», снимите чайник с огня и дайте остыть до температуры 70*С.
- В чайник засыпается заварка из расчёта 1 ч. ложка на стакан кипятка, + 1 ч. ложка на чайник. Для ароматизированных и зелёных чаёв норма заварки может бить уменьшена сообразно вашему вкусу.
- Чай заливают кипятком дважды. Сначала на 1/3 объёма; через 2 минуты – полностью, оставляя место для пенки. Пенка показатель качества чая.
- Чайник закрывают лёгкой льняной салфеткой закрывающей крышку и носик чайника (чай нельзя запаривать, укрывая полотенцами и ватными куклами).
- Время заваривания чая обычно составляет 3-5 минут. Напиток, настоянный в течении 3 минут, - бодрящий, а 5 минут – успокаивающий.
- По истечении времени заваривания чайные листья следует удалить из чайника, иначе чай может приобрести горьковатый вкус.
- Чай разливается по чашкам и пьётся сразу же, не требуя разбавления водой. Ароматические вещества, входящие в состав чайного листа, летучи, поэтому чай сохраняет свой первоначальный аромат в течении 10-15 минут.

- Если в процессе настаивания чая появляется пенка, значит, вы всё делаете правильно. Не снимайте пенку – в ней содержатся полезные вещества, в том числе эфирные масла, размешайте её чайной ложкой прямо в чайнике.

Особенности заваривания зелёного чая:
- Температура воды - не выше 70*С.
- Чай заливают кипятком трижды. Сначала на 1/3 объёма чайника и настаивают 1-2 минуты, затем на 1/2 чайника, через 2 минуты заливают третий раз на 3/4 объёма и настаивают ещё 2 минуты. Ложкой напиток не перемешивают.
- Чай из чайника выливается на половину, а в оставшуюся часть добавляют кипяток. Зелёный чай заваривают 2-3 раза. Многие специалисты считают, что вторая заварка зелёного чая наиболее ценна, а третья имеет наиболее тонкий аромат.

57-58 Выпечка православного кулича к Светлому Христову Воскресенью.

Кулич, выпекаемый на светлый праздник Пасхи, пожалуй, одна из самых главных праздничный выпечек из дрожжевого теста для православных россиян. Кулич относится к обрядовой русской кухне, и его приготовление на праздник Воскресения Христова обязательно.

Готовя кулич по любому рецепту, необходимо соблюдать несколько правил:

1. Мука для куличей берётся только сухая и тщательно просеянная.
2. Сахар берётся самый мелкий.
3. Молоко, сливки должны быть комнатной температуры.
4. Чтобы тесто было красивого жёлтого цвета, в него добавляют шафран или выбирают яйца с яркими желтками. Если таких яиц нет, возьмите обычные, отделите желтки от белков, посыпьте желтки солью, перемешайте и оставьте в тёплой кухне на ночь.
5. Месить тесто нужно долго и тщательно. По старинной примете, его нужно 300 раз ударить, чтобы потом гости 300 раз похвалили кулич
6. Тесто должно подходить (подниматься) три раза: когда готовится опара, когда замешивается всё тесто, когда оно уже находится в форме
7. Тесто для кулича не должно быть ни слишком жидким – куличи расплывутся и выйдут плоскими, ни слишком густым – кулич выйдет тяжёлым и скоро зачерствеет.
8. Разрежьте вымешанное тесто ножом. Тесто можно раскладывать в формы, если оно не тянется за ножом, не налипает на него.
9. Пряности кладут по вкусу- главное не переборщить.
10. В комнате, где вы ставите тесто, должно быть - не менее 25*С.
11. Приготовленное тесто раскладывают в высокие куличные формы, тщательно и обильно смазанные размягчённым (но не жидким) сливочным маслом, заполняя их тестом лишь наполовину когда тесто поднимается вровень с краями, формы осторожно ставят в духовку и выпекают при температуре 180*С.
12. Продолжительность выпечки кулича зависит от его размера и может длиться от1 до 1,5-2 часов.

13. Чтобы кулич поднялся ровно, нужно воткнуть в середину длинную лучинку и с ней печь. Через час-полтора (в зависимости от величины кулича) лучинку вынимают. Если она окажется сухой – кулич готов, а если в тесте – значит, кулич ещё должен постоять в духовке.

Кулич заварной

Продукты :6 стаканов муки, 15 яиц, 250 г масла, 2 стакана молока, 150 г сахара,2 горсти изюма, 50 г дрожжей.

Способ приготовления: 1. Вскипятить 1,5 стакана молока, заварить им 1,5 стакана муки. Хорошо размешать, остудить. 2. Развести в половине стакана тёплого молока дрожжи, влить в тесто, дать подняться. 3. Добавить 15 желтков, растёртых добела со 100 г сахара, и 15 взбитых в пену белков. Дать ещё раз подняться тесту. 4. Влить растопленное сливочное масло, постепенно всыпать муку, чтобы вышло густое тесто, хорошо его вымесить, прибавить 2 горсти изюма. Выложить в выстеленную промасленной бумагой форму, посыпать нарубленным миндалем, дать подняться. Испечь.

Без глазури и кулич – не кулич.

Глазурь-безе из белков

Способ приготовления сиропа: 1. Слегка смочить 1/2 стакана мелкого сахарного песка, поставить на совсем слабый огонь и проварить. Чтобы сироп не переварился, надо делать пробу на готовность – периодически капать в холодную воду. Если капля не растекается, а образует шарик, то сироп готов. 2. Взбить в густую и крепкую пену 6 белков и заварить их кипящим сахарным сиропом. Заваривая кипящим сахарным сиропом взбитые белки, влить сироп тонкой струйкой, постоянно быстро и тщательно помешивая.

V. Русская купеческая кухня 6 часов

Кухня русского купечества - это, естественно, русская кухня. По разнообразию блюд и изысканности купеческий стол хоть и уступал дворянскому или царскому, зато был обилен и более традиционен. Конечно, накрыть такой стол, за каким сиживали наши предки, довольно сложно. Но создать соответствующую атмосферу и досыта накормить семью и друзей превосходными блюдами у вас обязательно получится.

59-60 Приготовление кулебяки с мясом. Рецепты. Способы. Оценка качества.

Кулебяка была очень популярна среди купечества. Ее часто подавали в трактирах. Кулебяками называются русские пироги со сложной начинкой. Они могли готовиться из мяса, с добавлением грибов, капусты и любых других начинок, которых душа пожелает.Кулебяки отличаются от пирогов в первую очередь соотношением начинки и теста - в пирогах теста больше, чем начинки, а в кулебяках начинка составляет более половины всего веса, а также, зачастую, удлиненной формой и сложной начинкой.

Продукты: 900 г муки, 300 г масла, 5 желтков, 1,5 стакана молока, 35 г дрожжей, сахар и соль – по вкусу.

Способ приготовления: тесто для кулебяки готовят опарным и безопарным способами. 1. Приготовленное тесто выложить на большую разделочную деревянную доску (или чистый стол), посыпать мукой, разделить на 2 части и раскатать полосы по длине доски. 2. На середину теста прямоугольной формы выложить узкой полоской во всю длину фарш мясной или фарш мясной с яйцом и луком. 3. Края теста поднять и защипить. 4. Переложить кулебяку на противень швом вниз, предварительно смазать его маслом. 5. Поставить кулебяку в тёплое место, дать ей немного подойти, затем смазать яичной смесью (1 яйцо и 30 г воды). 6. Сделать 2-3 прокола сверху для выхода пара и поставить в разогретую духовку на 25-30 минут. 7. Готовую кулебяку выложить на блюдо, накрыть полотенцем, в тёплом состоянии нарезать на порции и подать.

Кулебяку можно фаршировать теми же начинками, что и пирожки.

Начинка мясная

Продукты : 500 г мяса, 2-3 ст. ложки масла, 3 яйца, 1-2 головки лука, 1 пучок зелени, соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления :1. Говядину прокрутить в мясорубке с крупными отверстиями в решетке, чтобы мясо было скорее порезанным, чем перекрученным. 2. В полученный фарш добавить чёрный и белый перец, соль. Обжарить его на сковороде. 3. Отварить вкрутую 3 яйца, мелко порезать и обжарить на растительном масле с двумя мелко нарезанными луковицами. 4. Смешать яйца с фаршем, довести смесь практически до готовности. Остудить.

Совет от повара :дрожжи разводят только тёплой жидкостью, наиболее благоприятная температура – 25-30 градусов. Холодные вода или молоко замедляют «жизнедеятельность» дрожжей, а горячие просто уничтожают её. Муку перед замесом хорошо просеять через сито – это не только очистит её от возможных примесей, но и разрыхлит, насытит воздухом. Изделия из теста, приготовленного на молоке, более вкусны и ароматны, корочка получается блестящая, с хорошим цветом.

На заметку :при использовании сухих дрожжей их берут вдвое меньше, чем свежих. Не переусердствуйте при «заправке» теста маслом и сахаром: жир покрывает дрожжевые клетки плёнкой и не даст им «шевелиться», а сахар полностью прекращает жизнедеятельность дрожжей.

Кулебяка со свежей капустой и рыбой

Тесто дрожжевое 1,2-1,3 кг

Для начинки: Капуста 1 кг, сливочное масло 200 г, яйца 6 штук, соль, перец, рыба 1 кг, 1 яйцо.

Способ приготовления:

Кочан капусты очистить от зеленых листьев, срезать кочерыжку, ополоснуть водой, мелко нарубить, посолить, дать постоять, чтобы выделился сок, отжать сок руками. Капусту обжарить в сливочном масле на небольшом огне, часто перемешивая, затем охладить и смешать с мелко нарубленными отварными яйцами. Половину этой начинки положить на расскатанное тесто, поверх начинки уложить куски обжаренной рыбы без костей, затем вновь капустную начинку и, закрыв тестом, защипать шов. Кулебяку положить швом вниз на смазанный маслом лист, после расстойки поверхность наколоть вилкой, смазать яйцом, выпекать при температуре 180* С до готовности.

61-62 Приготовление расстегая. Правила приготовления. Способы.

Расстегай - это выпечное изделие круглой формы с открытой начинкой в середине. Внешне это пирожок, защипанный таким образом, чтобы сверху осталось отверстие и открытая начинка. Расстегаи подавались постоянно в трактирах.

Продукты : 400 г муки, 3 столовые ложки масла, 25-30 г дрожжей, 300 г филе щуки, 300 г семги (щуку и семгу можно заменить другой рыбой, так, хороший фарш получается из морского окуня, трески, судака, сазана), 2- 3 щепотки черного молотого перца, 3 яйца, ложка толченых сухарей, 1,25 стакана молока, соль по вкусу.
Способ приготовления: 1. Развести дрожжи в теплом молоке, добавить муку и замесить тесто. 2. Дать ему подняться, затем положить в него 2 желтка, 2 ложки масла и, хорошо взбив, снова дать тесту подняться. 3. Филе щуки мелко изрубить и, посолив и поперчив его, обжарить на масле. 4. Поднявшееся вторично тесто раскатать в тонкий лист и стаканом или чашкой вырезать из него кружки. 5. На каждый кружок положить фарш из щуки, а на него тоненький кусочек семги. Концы пирожков защепить таким образом, чтобы середина осталась открытой. 6.Подготовленные расстегаи уложить на смазанный маслом противень и дать им расстояться в течение 10- 15 минут. 7. Затем каждый пирожок смазать яйцом и обсыпать сухарями. 8. Выпекать расстегаи следует в духовке, прогретой до температуры 210-220°С.

63 Русские пироги. Два способа приготовления дрожжевого теста.

Печка, печка, почём твои пироги? Пироги мои дороги: первый на пробу, второй – для удовольствия, третий – для сытости, а съешь пять, всё равно будет хотеться.

Хороши пироги на Руси! Без них нет ни праздника, ни свадьбы, ни именин. Народная мудрость поёт им славу: Не красна изба углами, а красна пирогами». Издавна делали их из пресного и дрожжевого теста с разными начинками: тут и свежая и квашеная капуста, икра, рис, горох, зелёный лук, яблоки, куры. Когда хозяйка пекла пироги, все в доме ходили на цыпочках, чтобы не вспугнуть капризное дрожжевое тесто, знали, что оно живое – будешь шуметь, топать, ссориться – не поднимется. Кроме того надо было непременно иметь хорошее настроение, чтобы тесто получилось пышным, «играющим», то есть таким как надо. Но сам праздник начинался, когда из печи доставали румяные пироги, ароматы такие летали по дому и за его пределами, что и соседи не выдерживали, сбегались попробовать, и их угощали, гостеприимство на Руси – первое дело. И сегодня не перевелись домовитые рукодельницы – и с тестом справятся, и пирожки на славу испекут.

Русские пироги – необыкновенная еда. Их готовят уже очень давно. Некоторые разновидности пирогов были самостоятельной едой, а некоторые – подавались к основному блюду: ухе, щам и рассольникам. Пироги занимают на русском столе самое почётное место. Именно русские пироги – блюдо национальной кухни, дошедшие до нас из глубокой древности, избежав какого бы то ни было иностранного влияния. Пироги приготовлялись и употреблялись на Руси вначале исключительно по праздникам. Само слово «пирог» произошло от древнерусского слова «пир» и указывает на то, что ни одно торжественное застолье не обходилось без пирогов. При этом для каждого праздника пекли свой особый вид пирогов, поэтому русские пироги так разнообразны как по внешнему виду, так и по составу теста, начинкам и вкусу. Сегодня для приготовления пирогов мы используем пшеничную муку. Первоначально же, в XII-XIV вв., пироги делались преимущественно из ржаной муки, затем к ней стали примешивать небольшое количество пшеничной, а ещё позднее к пшеничной муке низшего сорта стали добавлять немного муки высшего сорта.

Неизменная популярность пирогов в значительной мере объясняется не только их высокими вкусовыми качествами, но и тем, что они были и остаются удобной формой концентрированного питания. Часто в пироге в буквальном смысле заключался привычный домашний обед русского человека, т. е. хлеб, щи, каша, так как пироги начинялись чаще всего капустой, репой, кашей, грибами. Недаром родилась пословица «В пирог всё завернёшь». Ярким примером такого пирога – обеда является, например, пирог русский сытный.

Приготовление дрожжевого теста.

Тесто дрожжевое для пирожков, кулебяк, ватрушек готовят двумя способами: опарным и безопарным.

Опарный способ:

1. В кастрюлю влить молоко или смесь молока и воды, подогреть до 30 *С, добавить дрожжи, разведённые в тёплой воде, 1/2 часть от необходимого по рецепту сахара, 1/3 часть необходимой муки, всё хорошо перемешать.
2. Поставить в тёплое место, накрыв кастрюлю полотенцем. Через час опара поднимется, на ней появляются пузырьки, и она начинает оседать.
3. Засыпать оставшуюся часть муки и оставшуюся часть сахара. Перемешать и добавить соль, яйца и масло.
4. Тесто вымешивать до однородной консистенции, пока оно не перестанет прилипать к рукам.
5. Сверху тесто смазать маслом или посыпать мукой, закрыть полотенцем и поставить в тёплое место на 1,5-2 часа.
6. Дать тесту подняться 1 или 2 раза, после чего приготовить пирожки, кулебяки, ватрушки и другие изделия.

Безопарный способ:
1. В кастрюлю влить молоко или смесь молока и воды и подогреть до 30*С.
2. Положить дрожжи, растворённые в воде, сахар, соль, яйца и перемешать
3. Засыпать просеянную муку и замесить тесто.
4. Дать тесту подняться. Вымесить и приготовить пирожки, кулебяки, ватрушки и другие изделия.

На заметку: чем больше яиц, масла и сахара, тем более сдобным получается тесто. Самыми сдобными были пасхальные куличи, в них добавляли до 8 яиц.

Милашино тесто

Выпечка появляется с молниеносной скоростью!
Ингредиенты: 1 пакетик сухих дрожжей (11 г), 1 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо, 250 мл теплого молока, 6 ст. л. растительного масла, муки примерно 500 г.
Способ приготовления:
Включаем духовку на 180 С и идем замешивать тесто. В емкость все сразу: яйцо, соль, сахар, дрожжи, теплое молоко - размешать, в конце добавить масло. От 500 г муки отсыпать граммов 100, с остальным сделать замес, постепенно добавляя остаток. Эти 100 г могут уйти не полностью - как только тесто начало отставать от рук, все, не вмешиваем больше. Скатали тесто в шар, положили в мисочку, в полиэтиленовый пакет, завернули в большое полотенце, выключили духовку, поставили тесто в нее на 20-25 минут. Достали тесто. Оно уже поднялось, стало теплым и эластичным, податливым и нежным. Чуть перебили и можно приступать к работе. Лепить можно всё что угодно: пирожки сладкие и не сладкие, пироги, батоны, сосиски в тесте, булочки, плюшки и т.д. Для расстойки хватает 5-ти минут. Тесто имеет нейтральный вкус, сдобный аромат, подойдет к любой начинке. Выпекается при 180 С, время выпечки зависит от размера ваших изделий. Работать с ним одно удовольствие!

64 Приготовление пирога с курицей и грибами. Особенности приготовления. Оценка качества.

Продукты : 500 г дрожжевого теста, 200 г отварной или обжаренной курицы, 100 г сметаны, 1 яйцо, 1 небольшая луковица, 100 г грибов, соль, перец и зелень – по вкусу.
Способ приготовления : 1. Тесто раскатать в тонкий пласт, выложить на смазанную маслом форму. 2. Лук тонко нарезать, обжарить на разогретом сливочном масле, добавить нарезанные грибы и жарить всё вместе до готовности. 3. Курицу мелко порезать, перемешать с обжаренными грибами. 4. Выложить полученную смесь на тесто, украсить решёткой из теста. 5. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов 15 минут. 6. Сметану взбить с яйцом. Посолить, поперчить и добавить измельченную зелень. 7. Вынуть пирог из духовки, залить в ячейки сметанную смесь и печь пирог ещё 15 минут до готовности.

VII. Итоговое занятие кружка 4 часа

65-66 Приготовление канапе. Способы. Рецепты.

Канапе (от французского “canape” – «крошечный») - это маленькие бутерброды толщиной 0,5-0,8 см, шириной или диаметром 3-4 см, приготовленные на любом хлебе или печенье. Их подают к кофе, чаю, как закуску к ужину или перед обедом. По форме они могут быть треугольные, четырехугольные, круглые, квадратные, ромбовидные и др. Обычно канапе насаживают на шпажки, но это не обязательно.

Иногда в качестве основы канапе берут кусочки сыра, запеченные в духовке ломтики картофеля, репки, моркови и др. овощей или другие достаточно твердые продукты, выбирая их по вкусу и наличию.

Канапе с рублеными яйцами и ветчиной
Ингредиенты:
200 г хлеба ржаного, 120 г сливочного масла, 50 г ветчины, 1 яйцо, 1 ст. ложка горчицы.
Приготовление
Хлеб зачистить от корки, нарезать в виде палочек шириной 1 см, длиной 6-7 см, обжарить в масле, охладить, смазать со всех сторон сливочным маслом, растертым со столовой горчицей. Вареные яйца протереть через дуршлаг. Ветчину пропустить через мясорубку.
Палочки обвалять с двух сторон (противоположных) в рубленых яйцах, а другие две стороны обвалять в подготовленной ветчине (прижать рукой).

Канапе с сыром и грецкими орехами

Ингредиенты:
200 г хлеба пшеничного, 60 г сливочного масла, 100 г сыра, 7 грецких орехов, консервированные плоды - по 1 на бутерброд, редис.
Приготовление
Ломти хлеба намазать маслом, сверху положить ломтики сыра. Разрезать на квадратные бутерброды, каждый посыпать толчеными грецкими орехами, украсить редисом и консервированными плодами.

Канапе с сыром и фруктами
Ингредиенты:
200 г хлеба белого, 60 г сливочного или сырного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки толченых орехов, фрукты.

-

Приготовление
Хлеб без корок нарезать ломтями, намазать сливочным маслом (или сырным), посыпать смесью тертого сыра с толчеными орехами и нарезать на бутерброды желаемой формы.
Канапе с сыром и помидором
Ингредиенты:
200 г хлеба пшеничного, 80 г сливочного масла, 80 г сырного масла, 2 помидора.
Приготовление
Хлеб нарезать длинными ломтиками, намазать сливочным маслом и покрыть толстым слоем сырного масла, разрезать на маленькие бутерброды и украсить каждый ломтиком свежего помидора.

Канапе с сыром и колбасой
Ингредиенты:
200 г хлеба ржаного или пшеничного, 40 г сливочного масла, 80 г сыра, 100 г колбасы вареной, зелень петрушки.
Приготовление
Хлеб зачистить от корок, нарезать ломтями, намазать маслом. Сыр и колбасу нарезать полосками одинаковой толщины, уложить на ломти, которые затем нарезать на бутерброды нужной величины и желаемой формы. Украсить зеленью.

67-68 Приготовление творожных шариков с яблоками.

Продукты: 250 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, шепотка соли, ванилин на кончике ножа, 2 ст. ложки муки, 1 небольшое зелёное яблоко, 1 небольшое красное яблоко, 1 ст. ложка изюма.
Способ приготовления: 1. Яйцо растереть с сахаром. Добавить творог, соль, ванилин и муку. Хорошо перемешать. 2. Яблоки нарезать мелкими кусочками. 3. Изюм залить кипятком на 3-5 минут, воду слить. 4. Добавить яблоки и изюм в творожное тесто и

хорошо перемешать. 5. Сформировать из теста круглые шарики, обвалять их сначала в муке, затем в панировочных сухарях. Обжарить на растительном масле со всех сторон до образования румяной корочки.
Маленькая хитрость: шарики творожные будут ещё вкуснее, если вы используете при их приготовлении сладкое яблоко. Очистите его от кожицы и сбрызните лимонным соком, чтобы оно не потемнело, а затем уже нарежьте на мелкие кусочки и добавьте в творожное тесто.

Подведение итогов работы кружка за год.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
_____
МОБУ СОШ № 24 г. Сочи
от 29.08.2022 года протокол № 1
_____

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
воспитательной работе
_____ Романенко Г.С.
_____ 2022 года

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
МОБУ СОШ № 24 г. Сочи
_____ Романенко Г.С.
_____2022 г.

город Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 24 города Сочи имени Героя Советского Союза Г. К. Жукова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса внеурочной деятельности

«Кулинарный клуб»

Направление: **«Творческое»**

Класс: **5-6 класс**

Учитель: **Мойся Е.Н.**

Количество часов: **всего – 68 часов, в неделю – 2 часа**

Планирование составлено на основе Рабочей программы курса внеурочной деятельности «Кулинарный клуб», разработанной учителем МОБУ СОШ № 24 г. Сочи Мойся Е.Н., утвержденной решением педагогического совета МОБУ СОШ № 24 г. Сочи от 30.08.2022г., протокол № 1

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

III. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	I.Вводное занятие	**2**		
1	Знакомство с планом работы кружка. ТБ при работе в кабинете обслуживающего труда.	1		
2	Личная гигиена во время приготовления пищи. Гигиена приготовления пищи. Организационные мероприятия	1		
	II.Традиционная русская кухня	**36**		
3	История русской кухни	1		
4	Беседа «Из чего состоит наша пища?»	1		
5	История этикета. Значение этикета в жизни человека	1		
6	Сервировка стола к чаю. Использование правил этикета за столом	1		
7	Овощи. Значение овощей в жизни человека. Традиционные блюда из овощей.	1		
8	Приготовление старинного русского блюда - крошево	1		
9	Квашение капусты	1		
10	Рецепты. Правила. Польза квашеной капусты	1		
11	Приготовление салата «Витаминный»	1		
12	Дегустация. Оценка качества	1		

13	Значение грибов в питании и в жизни человека	1		
14	Съедобные и несъедобные грибы. Оценка знаний учащихся	1		
15	Шампиньоны фаршированные	1		
16	Последовательность приготовления и украшения блюда. Правила подачи блюда	1		
17	Значение каши в рационе человека	1		
18	Приготовление гурьевской каши по старинному русскому рецепту. Дегустация. Оценка качества.	1		
19	Приготовление гречневой каши с сушёными и белыми грибами	1		
20	Дегустация. Оценка качества.	1		
21	Приготовление пшенной каши с мёдом. Правила приготовления, последовательность	1		
22	Оценка работы, дегустация.	1		
23	Крупеник гречневый с творогом	1		
24	Последовательность действий, правила, оценка качества.	1		
25	Блины. История возникновения.	1		
26	Рецепты русских блинов	1		
27	Приготовление блинов русских «взбитых».	1		
28	Чаепитие, дегустация.	1		
29	Блинчики «Золотистые»	1		
30	Особенности приготовления, дегустация, обсуждение.	1		
31	Блинчики «Закусочные»	1		
32	Правила приготовления, дегустация, оценка качества.	1		
33	Национальные русские супы.	1		
34	Классификация и характеристика	1		
35	Горячие супы - щи	1		
36	Приготовление щей из свежей капусты.	1		

37	Холодные супы. Что к ним относится?	1		
38	Приготовление окрошки постной из разностей	1		
	III.Традиции русского застолья	**6**		
39	Из истории традиций русского стола	1		
40	Беседа «Широта русской души»	1		
41	Творческое задание «Гости на пороге»	1		
42	Сервировка стола к обеду. Порядок подачи блюд. Этикет. Подарки.	1		
43	Открытое занятие «Широкая масленица». Выпечка блинов.	1		
44	Чаепитие, угощение блинами всех желающих.	1		
	IV.Русская православная кухня	**14**		
45	Беседа «Откуда есть и пошла кухня русская, православная».	1		
46	Исторический экскурс к «истокам нашим». Этапы развития русской православной кухни.	1		
47	Приготовление картофельной запеканки с грибами	1		
48	Правила приготовления, дегустация, оценка качества	1		
49	Картофель по -княжески	1		
50	Правила приготовления, дегустация, оценка качества.	1		
51	Левашники.	1		
52	Секреты приготовления, дегустация, оценка качества.	1		
53	Традиционные русские напитки. Характеристики. Историческая справка.	1		
54	Приготовление домашнего киселя. Способы.	1		

55	Чай. История появления чая в России	1		
56	Чайная церемония. Способы заваривания чая.	1		
57	Выпечка православного кулича.	1		
58	Рецепты. Способы. Правила.	1		
	V.Русская купеческая кухня	**6**		
59	История русского купечества. Приготовление кулебяки.	1		
60	Рецепты. Способы. Оценка качества.	1		
61	Приготовление расстегая.	1		
62	Правила приготовления, способы.	1		
63	Русские пироги. Два способа приготовление дрожжевого теста.	1		
64	Приготовление пирога с курицей и грибами. Особенности приготовления. Оценка качества.	1		
	VI.Итоговое занятие	**4**		
65	Приготовление канапе.	1		
66	Способы. Рецепты.	1		
67	Шарики творожные с яблоками	1		
68	Способ приготовления. Дегустация. Подведение итогов кружка	1		
	итого	68		