***Т.А. Мараховська, завідуюча бібліотекою***

***Бершадської ЗОШ І – ІІІ ступенів №3***

***Кулінарна мандрівка Україною.***

***Правила раціонального харчування.***

***План проведення***

1. Вступне слово бібліотекаря.
2. Подорожувати з дітьми по «столах» страв і виконувати різні квести відповідного столу:
3. розповісти дітям казки про традиційні українські страви;
4. переглянути ролики про борщ, хліб і сало;
5. провести з дітьми логічну вікторину;
6. прослухати настанову шкільної медсестри про правила раціонального харчування;
7. позмагатися командами у конкурсі на кращу рекламу борщу і вареників;
8. дізнатися про секрети вдалої реклами від керівника гуртка «Маленької школи великого бізнесу».

***Цілі:***

1. ознайомити дітей з українською національною кухнею, з особли­востями та історією походження найвідоміших українських страв;
2. розвивати пізнавальний інтерес до національних традицій; віру­вань і вподобань; сприяти розвитку світогляду, кругозору читачів, творчих здібностей;
3. розвивати уяву, кмітливість, уміння працювати в команді, команд­ний дух;
4. виховувати почуття патріотизму, гордості за великий багаж народної мудрості та культури в українському фольклорі;
5. розвивати в учнів навички менеджменту.

***Завдання:***

дати теоретичні знання про українську кухню та правила менеджменту.

**ХІД ЗАХОДУ**

* **ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ УРОКУ**
* **АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

Доброго дня, шановні гості! Ми раді вітати вас на нашому святі — подорожі Україною!

Працьовитий і гостинний український народ здавна славився хлібосольством. Зайдіть до укра­їнської оселі на годинку — без частування, госпо­диня не проводить вас. Усе смачно, ситно, а голов­не — корисно й невибагливо. Китайський кухар пишається вмінням приготувати рибу так, що за смаком її не відрізниш від курки. він може годувати вас безліччю смачних і різноманітних страв, і ви при цьому перебуватимете в цілковитому невіданні, із чого саме приготовлена кожна з них. Японська ж їжа надзвичайно проста, а кухар прагне, щоб зовнішній вигляд і смак страви якнайбільше зберігали початкові властивості продукту, щоб риба або овочі навіть у приготовленому вигляді залишалися самими собою. Як ви можете пояснити такі відмінності в кулінарних уподобаннях китайців та японців?

***Традиційні і сучасні системи харчування***

У світі є і народи-вегетаріанці, і переконані м’ясоїди, є такі, що надають перевагу сирій їжі, а інші народи її завжди спеціально оброблюють. Вивчаючи все це розмаїття, наука про харчування часто опиняється в безвиході. Вона ніяк не може визначити, яке харчування є корисним, а яке — ні. І яка їжа буде корисною для конкретної людини та прийдеться їй до смаку? Чи сподобається японцеві український борщ? Чи буде українець із задоволенням їсти суп зі змій? Чи готовий європеєць випити кумис?

Системи харчування й кулінарне мистецтво мають довгу історію. У кожного народу є улюблені страви, особливі традиції в накриванні столу, приготуванні їжі. Ці звички складалися тисячоліттями, у них багато доцільного, такого, що відповідає національним звичаям, смакам, способу життя, клімату. Такі звички треба враховувати і не сперечатися з ними. Смак не дається нам від народження, він формується протягом життя й відповідає тій культурі, у якій формується особистість людини.

Україна здавна славиться своєю гостинністю, багатою і смачною кухнею. Борщі та пампушки, паляниці й галушки, вареники й ковбаси, печеня й напої з фруктів і меду відомі далеко за межами України. Наша національна кулінарія нараховує сотні рецептів.

У кожної частини України є своя особлива страва, яка вирізняє її серед інших.

Деякі страви мають багатовікову історію, як, наприклад, український борщ. Для більшості страв характерний складний набір компонентів. Наприклад, для того ж борщу їх потрібно до двадцяти. А рецептів цієї страви відомо понад тридцять: полтавський, волинський, чернігівський, галицький, львівський, селянський, дніпровський та ще багато інших.

Дорогі діти! Я радо вітаю вас на нашому уроці – екскурсу в минуле, життя давніх укранців.

Яке ж розмаїття м’ясних страв в нас на Україні: українські битки, шпигована часником і салом буженина, тушкована з капустою й салом свинина, крученики, завиванці, фарширована птиця, голубці.

А рибна? Карасі в сметані, щука тушкована з хроном, рибні крученики, юшка, короп, фарширований грибами і гречаною кашею.

Одним словом, усього не перелічити одразу.

Запрошуємо вас до подорожі столами нашої Щедрої країни.

***Відео «Кухонна мандрівка Україною»***

* **СПРИЙНЯТТЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ**
* **ТВОРЧА ЛАБОРАТОРІЯ**

Розпочнемо ж ми зі столу «Хліб усьому голова».

«Без хліба немає обіду», — кажуть у народі. І це щира правда. Хліб — головна страва на столі, і до нього ставилися з особливою пошаною. Скільки різновидів українського хліба? їх неможливо навіть перелічити. Французький письменник XIX століття Оноре де Бальзак, відвідавши Україну, писав на батьківщину, що «запримітив сімдесят сім, способів приготування хліба». ,

Випікали хліб переважно з житнього борошна, а на великі свята — з пшеничного. Українська паляниця, на виготовлення якої йшло найкраще борошно, стала символом родючої землі, добробуту й гостинності. «Паляниця — як пух, як дух, як миле щастя». А ще українські господині пекли чимало різновидів хлібців нашвидкуруч. У різних районах нашої країни були свої рецепти перепічок, пампушок, «плесканів», «дужиків», «пундиків». На Полтавщині в багатьох селах пекли «гречаники», у подільських сім’ях любили прісні горіхові коржики г— «матротеники», на Закарпатті з кукурудзяного борошна робили «пугачі», «первертаники», «ріп’яники». Запорізькі козаки колись пекли в дорозі «загреби» коржі, які загрібали попелом та гарячим жаром.

Хліб шанували й берегли і в багатих, і в бідних родинах. Існувало чимало традицій, пов’язаних із хлібом. Так, коли заходило сонце, намагалися не починати нової хлібини: Не вчиняли тісто проти великих свят. Крихти зі столу ніколи не змахували в сміття, окраєць, що-впав на підлогу, обережно піднімали й, поцілувавши, клали на стіл.

***Відео «Хліб»***

Без чого не можна уявити український обід? Ну, звичайно, без борщу!

Ця страва. сприймається як те, без чого не можна обійтися, без чого відразу розпадеться життєвий ланцюг. Як не можна уявити моря без води, саду без дерев, так для українця немає обіднього столу без миски борщу. Запрошуємо вас до наступного столу «Добрий борщик».

Борщ — це символ надійного даху над головою, родинного тепла, сімейної злагоди і спокою. Настільки призвичаївся українець до борщу, що не може не згадати про нього навіть тоді, коли розмова не має ніякого відношення до кухні. «Дивись, не переборщи», — остерігає народна мудрість. «Давай доборщимо і -цей клапоть», — звертається орач до помічника. Чому так часто згадують цю страву? Тому що вона настільки давно увійшла до списку традиційних українських страв, що стала одним із найголовніших і найулюбленіших символів народної кухні й сутності життя.

Якщо запитати будь-якого українця «Де ж уперше з’явився борщ і де його найсмачніше готують?», то відповідь буде однозначною: «В Україні!!!»

Ще в давніх слов’ян було своє «варево із зіллям» — відвар, заправлений травами та корінцями.

Серед них була трава «борщевик», із назви якої, за однією з версій, і пішла назва «борщ».

За однією з легенд, безпосереднє відношення до появи борщу мають і запорізькі козаки. А козаки зналися на кулінарії. Було таке, що, поспішаючи, вони не завжди встигали як слід запастись провіантом, і їм доводилося харчуватися тим, що було на городах, які зустрічалися на їхньому шляху. Ну, а козацька душа, а точніше шлунок, бажала чогось ситнішого і добрішого. І тоді комусь спало на думку перед тим, як варити, обсмажити буряк на салі. Виходило це досить швидко і смачно. Після такої обробки буряк у бульйоні зберігав свій натуральний колір і смак.

Борщ є королем української кухні: не менше 12 компонентів, які входять до складу борщу і які у своїй сукупності й дають той смаковий компонент, відомий кожному українцю.

Свининка на кісточці, жменька квасольки,

Грибочки, капустка, штук три барабольки,

Морквина, буряк, часничок і перчинка,

Листочок лавровий, укропу стеблинка,

Солодкого перцю й селери частинка,

Петрушечки трішки та солі краплинка,

Одна цибулинка й шматочичок сала,

Щоб злотомедально та страва сіяла,

А ще помідори додати у горщик —

І вийде смачнючий український борщик.

Але на аристократичних кухнях борщ не готували. Їх «величності» до деякого часу смаку улюбленої народом страви не знали. Але борщ переборов і цю перепону й отримав визнання у «вищих світу цього».

Крім традиційних інгредієнтів, таких як буряк, капуста, до цього гастрономічного дива додавали балабушки. Це такі кульки з молотого філе щуки з начинкою з білих грибів, маслини та смажених у борошні карасів. До цього борщу подавали пиріжки з різноманітною пісною начинкою — капустою, грибами та ін.

Готували грибні борщі, борщі зі свіжої риби з додаванням солоної кільки чи хамси.

Українські господині можуть і без особливого набору продуктів приготувати неповторний борщ, і справа тут не в якихось особливих рецептах, яких у нас в Україні дуже багато, а головне — в широті душі, польоті фантазії, які вкладають люди, готуючи борщ.

Основа основ приготування борщу — відвар. А взагалі єдиного, офіційно затвердженого рецепту борщу не існує. Кожна господиня (чи господар, бо серед чоловіків теж дуже багато вправних кулінарів) готує його по-своєму.

Відвар може бути м’ясним; якщо борщ скоромний, чи овочевий, якщо борщ пісний. Для скоромного зазвичай беруть свинину чи яловичину, хоч тут немає меж польоту кулінарної фантазії. У деяких регіонах України популярні борщі з домашньої птиці. На Полтавщині, наприклад, із курки з галушками, на Одещині — з гуски.

А взагалі-то прославлена народною мудрістю страва настільки міцно зайняла своє місце в українській кухні, що здається, що борщ був завжди, і навіть уявити неможливо, як узагалі можна обходитися без цього кулінарного дива.

Цікаво, що в книш «100 знаменитих символів України» в розділі «Народні символи» на першому місці стоїть БОРЩ.

***Відео «Українська кухня»***

ЧЕТВЕРТИЙ СТІЛ «ВАРЕНИКИ — ЦЕ СВЯТО»

Вареники на столі українців — це домашнє урочисте застілля, затишок і тепло до-машнього вогнища. Ця страва завжди доречна — і в піст, і у свято. І на сході, й на заході, і на півдні та півночі України — всюди гостя зустрінуть вареничками. А вже начинок для вареників не перелічити. Із сиром, м’ясом, капустою, картоплею, вишнею — це традиційні начинки. Такі варенички варять по всій Україні. Але є й особливі рецепти. На Поліссі відомі вареники з гречаною кашею, сухими грушами, ягодами чорниці. У Причорномор’ї гостей пригощали варениками з рибним фаршем. А в Західній Україні ґаздині подавали на стіл «шляхетні» вареники — з телячою печінкою, перекрученою із салом, цибулею та перцем.

«Панами на всю губу» почувалися вареники на столі. Недарма в народі про багату, веселу людину казали: «живе, як вареник у маслі». І дійсно, варе-нички люблять поливку. «Вареник без поливки — що церква без хреста». Яка поливка? Це і сметана, і смажена цибуля зі шкварками, і масло. «За те ми вас, вареники, величаємо, що в сметану вмочаємо», — жартують українці. Великого пана цяці — так називали вареники з ягідною начинкою. Вони потребують особливої поливки, скажімо, меду або фруктового сиропу.

Слово «ВАРЕНИКИ» походить від дієслова «варити». Вареники для українця — це завжди свято для шлунка й душі. Вони і «хваленики», і «благодареники», і навіть «мученики»: «Вареники-мученики, сиром вам боки набивали, маслом очі заливали, в чавуні кипіли — за нас, гріш­них, терпіли!»

У деяких регіонах України вареники нази­вають пирогами. На Закарпатті їх ліпили з ове­чою бринзою, на Поліссі — із пшоняною кашею або з товченою квасолею.

А в запорізьких козаків була страва, яка нази­валася «гилуни». Варену яловичину добре січуть, до неї додають смажену цибулю з маслом, перець, сіль, усе добре вимішують і цим фаршем начиня­ють вареники зі звичайного тіста. Зваривши, об­ливають розтопленим маслом чи салом.

Тож так ми полюбляємо вареники, що ладні хвалити їх завжди й повсюди! У Черкасах, примі­ром, спорудили 2006 року пам’ятник вареникам.. Головний вареник цієї композиції, що красуєть­ся за спиною у козака Мамая, висотою 2,5 метра! Цікаво, що до відкриття пам’ятника було скон­струйовано спеціальну каструлю, де зварили ве­личезного вареника довжиною 1 м 74 см, шири­ною 75 см та вагою 72,5 кг!

У Канаді, в містечку Глендон спорудили та­кий собі символ міста — дев’ятиметровий бетон­ний вареник вагою 2700 кг. Ба, вони пішли ще далі: коли канадський уряд вирішив дводоларові купюри замінити на монети, монетний двір звер­нувся до народу за порадою: хто чи що має при­крашати нові гроші. Мер Глендона вніс пропози­цію відобразити на монеті українського вареника, бо ця страва — символ міста, де живуть переваж­но вихідці з України.

***Логічна розминка***

*У мисці 25 стручків квасолин. Господиня для приготування борщу використала всю квасолю, крім 17 стручків. Скільки стручків квасолі залишилося в мисці?*

*(Залишилося 17 стручків)*

*До тебе прийшли гості, а в холодильнику – накрита кришкою каструля борщу, банка сметани і пляшка узвару . Що ти відкриєш в першу чергу?*

*(Холодильник)*

*Що сирим не їдять, а зварять - викинуть?*

*(Лавровий лист)*

*Якою рукою краще розмішувати узвар?*

*(Краще все-таки розмішувати ложечкою)*

*Скільки яєць можна з'їсти натщесерце?*

*(Одне. Все інше буде з'їдено вже не натщесерце)*

Сало — найцінніший у народному харчуванні продукт. Говорять, що «українці люблять сало, як ведмеді мед». Неможливо уявити міцного господаря, який би не зберігав про чорний день добрячий кусень сала. Сало (його ще часто називали «солониною») вважалося немеркнучим символом добробуту та заможності. Без нього й господарці робити біля плити нічого. «Якщо стану паном, то сало їстиму і салом закушуватиму» або «Був би я паном, їв би сало з салом» — так і гречкосій висловлював свою мрію про багатство.

Сало українці вживали як самостійний продукт сирим, солоним, вареним, смаженим, коп­ченим. На ньому не тільки готують, наповнюють ним ковбаси, роблять шкварки а ще й використо­вують його у приготуванні солодких страв, спо­лучаючи з цукром чи патокою, додають у такі со­лодкі страви, як вергуни.

Майже в кожному селянському дворі трима­ли раніше свиней. **«Немає рибини краще за сви­нину»,** — жартували в народі. Існувала чимало цікавих народних рецептів обробки і тривалого зберігання сала. Так, наприклад, верховинці вмі­ли добре коптити сало на горищі, де накопичу­вався пічний дим. Гуцульське задимлене сало ві­доме далеко за межами України.

Що цікаво, навіть у зачині української народ­ної казки говориться про сало: **«Ми люди прості: нам би хліба скибку, сяку-таку рибку, сала шма­точок та солі дрібочок».**

Якщо, бувало, в хуторянина непроханий гість просив шматочок сала, то він скаже: «Та ви його їсти не будете». «А чому?» — дивувався гість. «Та тому, що я вам його не дам».

А чи знаєте ви, що сало в ХУІ-ХУІІ ст. ря­тувало українців від голодної смерті. Турки, які в цей час захопили значну територію України, ви­грібали всі запаси: всю живність та городину не­щасних українських селян. А ось «хрюшок» вони не чіпали, бо, як правовірні мусульмани, свини­ни в їжу не вживали.

А козаки цінували сало ще за дві особливості: по-перше, воно добре зберігається, що було особ­ливо важливо для далеких походів козаків, по- друге, у сала є ще одна унікальна особливість — його неможливо пересолити. Отже, їли українці сало на зло бусурманам і раділи.

Зараз часто різні журнали проводять опитування досить заможних людей на тему їхніх кулінарних уподобань. Так ось що цікаво: представники еліти, статки яких-виміряються сумами з великою кількістю нулів і які можуть собі дозволити чорну ікру 5 разів на день, дуже часто назива­ють сало своєю улюбленою стравою.

Недарма ж у різних кінцях України від Закарпаття до Криму проводять фестивалі та різноманітні захо­ди, присвячені салу,

«Спробуй справжнє сало й одразу відчу­єш себе українцем» — під таким гаслом про­ходить фестиваль у за­карпатському Міжгір’ї.

А 2004 р. в Сім­ферополі відбувся Все­український фестиваль сала. На ньому приготували і дуже швидко з’їли найбіль­ший в Україні бутерброд із салом площею 9 м2. На його виготовлення пішло 110 буханців хліба і 44 кг сала. З кожним роком бутерброд збільшу­ється і в минулому році досяг 13 м2 та потребу­вав 50 кг сала й 130 буханців хліба. Так що сало є, і не їсти його не можна.

У Львові 2011 р. відкрився єдиний в Україні, Та й у світі Музей сала. До експонатів тут можна не тільки доторкнутися, а й скуштувати!

***Відео «Сало»***

Українська кухня є відомою далеко за межами України. Деякі страви нашої кухні, наприклад борщі та вареники, увійшли в меню багатьох країн світу.

Українська кухня відзначається особливим стилем і технологією приготування їжі, які пов’язані з українською культурою. Найбільш суттєвою рисою технології української кухні є те, що в ній дуже багато продуктів зазнають складної теплової обробки: спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або запікають. Велика кількість страв (крученики, завиванці, фарширована птиця й овочі, шпиговане салом і часником м’ясо) готуються у шпигованому і фаршированому вигляді.

Аби споживати страви нашої національної кухні, і при цьому залишатися здоровими, ми повинні пам’ятати правила раціонального харчування.

А нагадає нам їх сьогодні шкільна медсестра Олена Володимирівна.

***Виступ шк. медсестри «Правила раціонального харчування».***

* **УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

***Робота в командах.***

Напевно, коли б запитали в українця, яка його національна кухня, він би з упевненістю відповів: «Найкраща!»

Сьогодні ми матимемо можливість презентувати українські страви (борщ і вареники) як справжні менеджери.

***Висновки з презентацій команд***

* **ПІДСУМОК ЗАНЯТТЯ**

Сподіваємося, що вам було цікаво слухати про страви. Ви багато дізналися нового для себе й обов’язково полюбите їсти чудові національні страви й готувати самі.