

Долгова Татьяна Степановна

Почётный работник общего образования РФ, учитель

Долгов Максим Викторович

учитель

МБОУ «СОШ №6»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

«КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ»

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос правильного питания. Авторы представили конспект внеклассного мероприятия о том, как питались наши предки, с использованием ИКТ.

Ключевые слова: наши предки, обыкновенная пища, любимые блюда рыбные, каши, глиняные кринки с квасом, правильное питание.

Тема: «Кулинарное путешествие во времени»

Цель: 1. Познакомить детей, как питались наши предки.

2. Развивать понятие о правильном питании.

3. Воспитывать у учащихся здоровый образ жизни.

I. Организационный момент.

Вводное слово учителя:

«Дорогие ребята! Я желаю вам здоровья! Это самое ценное, что есть у человека, а значит, его надо беречь. Вы, ребята, это хорошо знаете. Мы очень часто говорим о правильном питании. А как питались наши предки в 17 веке? Сегодня мы узнаем много интересного на уроке, а в конце нашего занятия сделаем вывод: «Соблюдали наши предки здоровый образ жизни, правильно ли питались?»»

II. Вход в тему.

Учитель: Каждый из вас подготовил материал о том, как питались наши предки. У нас получится небольшой рассказ, который мы назовём «Кулинарное путешествие во времени».

Выступление учеников. (Используется презентация.)

1. В поселениях средней полосы России – крае преимущественно земледельческом – далеко не в каждой усадьбе держали скот. С одной стороны, для бедного крестьянина иметь ту же корову и бычка было слишком накладно, с другой – недостаток мяса можно было восполнить охотой – ведь к деревням и сёлам вплотную подступали леса. Но и охота не была здесь основным занятием крестьянства, мастеров-ремесленников и кустарей. Отсюда и преимущественно вегетарианская кухня, в которую помимо полевых культур, традиционно входили дары леса. (Слайд №1.)

2. Еда наших предков в 17 столетии была крайне неприхотливая: обыкновенною пищей простого народа был ржаной и ячменный хлеб с чесноком, или ячменная каша. Щи составляли уже роскошное кушанье и даже больше того, если в них было свиное сало. (Слайд №2.)

3. Старые люди утверждают: любили в деревне острые блюда с большим количеством чеснока. А в жаркие покосные дни мужики горшками пили ржаной, смешанный с чёрносмородиновой настойкой квас, заедая его картофелем, сваренным в крапиве.

4. Основательно питались крестьяне лишь два раза в день: часов в пять-шесть утра завтракали, а обедали вечером. На завтрак хозяйка выставляла на стол трёх-четырёх литровый горшок каши. Каша – исконно русское блюдо. Из дикой пшеницы -полбы варили древние славяне каши. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. (Слайд №3.)

5. Глава семьи лично наделял каждого ломтём ароматного деревенского хлеба. Русские ели преимущественно хлеб ржаной. Каравай – это сдобный хлеб. Каравай делали с сыром, каравай – яцкий, с большим количеством яиц. Блины-делались красные и молочные; первые – из гречневой, вторые – из пшеничной муки. Крестьяне никогда не пекли блины из белой муки. Пшеничная и ржаная мука мешались примерно в равных пропорциях, разводились водой, а в празд-

ники – молоком с яйцами. Из кушаний, приготовленных из теста, занимают первое место – пироги. Пироги пеклись с рыжиками, с маком, горохом, луком, репой, грибами, капустой, рыбой, с мясом. Большие назывались пирогами, кулебяками, маленькие – пирожками. (Слайд №4.)

6. Обыкновенным напитком русских был квас: пили его все от царя до крестьянина. В промежутке между завтраком и обедом крестьяне пили квас. Наливала квас в глиняные кринки. Квас- готовили из хлебных зерен и даже из репы и арбуза. Квасом поддавали в банях и обливались кислым квасом для здоровья.

7. Основной вечерней пищей служили зимой щи из квашеной капусты, каши – пшеничная, овсяная, сдобренная льняным маслом. Пользовался популярностью картофельный суп – с обилием лука. (Слайд №5.)

8. Репа являлась одним из основных растительных продуктов. Ее варили в печах, что снижало резкость вкуса и повышало усвояемость. Видимо в те далекие времена и родилась сказка про репку.

9. Приготовление мясных блюд было весьма просто: почти все мясо варили в одной воде с небольшим количеством соли, лука и перца. К мясным кушаньям на стол ставились в приправу: соленые огурцы, соленые сливы и кислое молоко. Может показаться странным, но помидоров, солёных или маринованных, большинство крестьян в своём быту не знало. А что тогда было? Это, конечно, капуста, огурцы и грибы. До конца 17 столетия русские не знали другой огородной зелени, кроме простой капусты, чеснока, лука, огурцов, редьки, свеклы и дынь. (Слайд №6.)

10. Но самые любимые блюда русских были рыбные. Рыба в старину не была дешева, и волжская свежая стояла в цене несравненно дороже мяса домашних животных и дичи. Икра была в числе обычных кушаний. Икру употребляли с уксусом, перцем и накрошенным луком. В посты делали икраные блины. Ухой вообще называлась похлебка, как рыба, так и другая. Нужно полагать, что этим словом выражался вообще «суп», что-нибудь жидкое, приправленное пряностями. (Слайд №7.)

11. Любили славяне и окрошку. Позволить себе готовить сытные дорогие блюда простые люди не могли, поэтому они придумали дешёвый аналог супа с минимальным набором ингредиентов, в состав которого входили всего лишь квас, редька, лук. Холодный суп отлично утолял жажду и заглушал чувство голода, выполняя, таким образом, двойную функцию. Для зажиточных людей в блюдо стали добавлять мясо, сметану, яйца. Окрошка представляла собой смесь мелко нарезанных различных видов мяса или рыбы, овощей и солений (изначально – свежие и/или солёные огурцы, лук, солёные сливы, солёные грибы, в более поздних вариантах – отварные картофель, репа, морковь, брюква), пряных трав (мелко нарезанный зелёный лук, петрушка, укроп, сельдерей), заправленную специальным белым окрошечным квасом или окрошечным квасом пополам с хлебным, а также сметаной. В старинной русской окрошке предпочитали сочетать мясо поросенка, индейки и тетерева, то есть нежную свинину, домашнюю птицу и дичь. Выбор разных сортов мяса обусловлен тем, что в окрошку изначально использовались остатки мяса от приготовления различных блюд. (Слайд №8.)

12. Из напитков русских самые древние были меды. Пиво в старину называлось «олуй». Меды были вареные и ставленные, первые варились, вторые только наливались. Употребление чая стало известно в России только около половины 17 столетия. Употреблялся он при царском дворе как лекарство, и настоящий китайский чай привозим был через Сибирь.

13. Любили и считали полезным славяне и красный суп – борщ. Первоначально борщом назывался борщевик, съедобные листья которого использовались в пищу. В старину борщом называли похлёбку из борщевика. Позже борщ готовили на свекольном квасе: его разбавляли водой, смесь заливали в глиняный горшок или чугунок и доводили до кипения. В кипяток клали нарезанную свёклу, капусту, морковь и другие овощи и ставили горшок в печь. Сваренный борщ солили и заправляли. (Слайд №9.)

Учитель: Ребята, как вы считаете, правильно ли питались наши предки, ели полезную пищу? – А кто из вас знает, как готовить борщ? – Полезно есть борщ?

(В нем содержится много витаминов, так как он готовится из многих овощей) –
Чтобы вы лучше запомнили, как готовится борщ, посмотрите кукольный спектакль Ю. Тувима «Овощи».

*«Хозяйка однажды с базара пришла,
Картошка? Капуста? Морковка? Горох?
Хозяйка с базара домой принесла:
Картошку, капусту, морковку, горох,
Петрушку и свеклу. Ох!..
Вот овощи спор завели на столе.
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:
Петрушка иль свекла? Ох!..
Хозяйка тем временем ножик взяла.
И ножиком этим крошить начала:
Картошку, капусту, морковку, горох,
Петрушку и свеклу. Ох!..
И суп овощной оказался неплох».*



III. Итог урока.

Учитель:

– Ребята, что полезного для себя вы взяли с нашего урока. – Кто захочет рассказать дома своим родным о том, что вы нового для себя узнали на уроке?

– *Правильное питание – залог здоровья и счастья! Наши предки всегда жили в согласии с природой. Зная культуру и традиции предков, мы должны осознать, что питание играет огромную роль для здоровья человека.*



Список литературы

1. Обухова Л.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1–4 классы) / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2005.
2. Свободная русская энциклопедия «Традиция». Русская кухня – традиционная кухня русского народа.
3. Тувим Ю. Стихотворение «Овощи».