

Конспект внеклассного мероприятия по комплексной программе по формированию культуры питания как составляющая культуры здоровья, здорового стиля поведения у обучающихся, воспитанников в школе-интернате «Преодоление».

По теме: «Необычное кулинарное путешествие»

(внеклассное мероприятие для 9 класса)

Составила воспитатель:

Пескова Е.С.

Форма проведения: внеклассное мероприятие.

Место проведения: столовая, классная комната или кабинет технологии для девочек

Цель: познакомить детей с национальными блюдами разных стран, научиться технологии их приготовления

Задачи

- расширить знания учащихся о мировой кулинарии;
- убедить в том, что питание бывает не только вкусным, но и полезным

Подготовительная работа: разделить группу на 4 подгруппы, между ними поделить кухни стран мира: Россия, Франция, Италия и Грузия. Выбрать одно из национальных блюд каждой из стран. Закупить продукты для приготовления выбранных блюд. Дать задание каждой подгруппе приготовить соответствующее блюда и рассказ о нём. Подготовить презентации.

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте дорогие гости! Сегодня мы приглашаем вас в необычное кулинарное путешествие по странам мира. Все вы знаете, что кухни разных народов отличаются друг от друга, но в современном мире всё так перемешалось, что вы наверняка уверены, что котлета исконно русское блюдо. А вот и нет, само блюдо «котлета» пришло в русскую кухню из европейской кухни и если быть точнее из французской. Удивлены? Тогда готовьтесь, сегодня таких сюрпризов будет много. Раз уж мы заговорили о Франции с неё и начнём.

ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ по праву считается достоянием и даже особой французской философией. Во Франции впервые возникли и достигли совершенства многие основополагающие понятия современной кулинарии. К слову, часто можно прочесть, что французы -- гурманы. Во французском языке это слово означает просто излишнее пристрастие к еде. Для того, кто вникает в особенности вкусовых оттенков, смакует ощущения и разбирается в технологиях готовки, существует специальное слово -- гурме. Без сомнения, нарастающий ритм современной жизни не мог не затронуть и Францию, но все же именно здесь фаст-фуд пока еще не занял такие непоколебимые позиции, как в других европейских странах (хотя и заметно потеснил «высокую кулинарию»). Интерес к трапезе здесь считается естественным для людей любой квалификации и достатка. Обеденный перерыв во Франции -- дело святое, никто даже и не подумает его сократить или заняться в это время какими-то делами. В отличие от других стран постиндустриальной эры французские хозяйки еще не отвыкли готовить дома, мало уступают им и мужчины. Покупки принято делать не в супермаркетах, а в небольших лавочках, где можно осмотреть каждый пучок зелени, пощупать каждый кусочек мяса. И хотя молодежь постепенно расстанется с традициями, кулинары не сдают своих позиций.

Французская кухня славится исключительным разнообразием кулинарных изделий, тонкими вкусовыми и ароматическими качествами большинства из них. Французские повара достигают этого благодаря применению бесчисленного количества пряностей, приправ и ликеров для приготовления соусов, тушения мяса, приготовления рыбы и дичи. Во французской кухне используются все виды мясных продуктов. И готовятся эти продукты всеми возможными способами. Мясо варят, тушат, жарят, запекают. Характерной чертой французской кухни является также широкое применение, особенно в гарнирах ко вторым блюдам, таких овощей, как артишоки, спаржа, салат-латук. Эти богатые витаминами овощи у нас, к сожалению, мало используются. При варке овощей строго соблюдается правило: зеленые овощи для отваривания кладут в кипящую подсоленную воду и варят в открытой посуде; только сухие овощи предварительно опускают в холодную воду.

Французская национальная кухня отличается широким применением овощей и корнеплодов. Картофель, различные сорта лука (в том числе пашот, придающий пище специфический вкус), стручковая фасоль, шпинат, капуста разных сортов, помидоры, баклажаны, петрушка, салаты используются для приготовления закусок, первых и вторых блюд, а также в качестве гарниров. Особенно популярны салаты из богатых витаминами овощей: спаржи, артишока, лука-порея, салата-латука как свежих, так и

консервированных. Ко вторым мясным блюдам, как правило, подают зеленый салат, салат из капусты.

Сегодня ребята решили порадовать Вас приготовлением салата с красивым и звучным названием «Коко Шанель»

Выходит группа, отвечающая, за французскую кухню. Все ингредиенты сварены и нарезаны заранее. Ребята рассказывают об продуктах используемых в данном рецепте, что они с ними сделали и комментирую каждое свое действие смешивают ингредиенты.

Ингредиенты для "Салат «Коко Шанель»":

- [Курица](#) (лучше грудка, отварная) — 400 г
- [Помидор](#) (свежий) — 400 г
- [Картофель](#) (отварной) — 400 г
- [Перец болгарский](#) (яркий, лучше красного цвета) — 300 г
- [Сыр твердый](#) — 250 г
- [Масло оливковое](#) (можно любое нерафинированное растительное)
- [Сок лимонный](#)
- [Специи](#) (соль, перец - по вкусу)

Рецепт "Салат «Коко Шанель»":

Куриное мясо разбираем на волокна.

Картофель режем некрупно.

Сыр трем на терке среднего размера.

Перец режем тонкими полосками

Помидоры режем небольшими кусочками

Смешиваем все продукты, заправляем смесью: оливковое масло + лимонный сок + соль + черный молотый перец.

Салат готов. Подавать его следует на салатных листьях.

Приятного аппетита!

Воспитатель: Спасибо Вам ребята! Выглядит очень аппетитно. Дорогие гости записали рецепт? Ну что ж, а попробуем мы это блюда в конце нашего мероприятия.

А пока перейдём к следующей национальной кухне и это русская кухня.

Русская кухня её блюда и вкусовые акценты меняются в зависимости от географического положения. Русская кухня вобрала в себя элементы древнеславянской кухни, а также блюда различных народов, населяющих Россию.

Отличительная особенность блюд русской крестьянской кухни — практически не встречается такой приём как жарка. Как правило, пища готовилась в печи, поэтому очень широко используются варка, тушение, томление. Также для русской кухни характерна заготовка овощей и плодов при помощи квашения, соления и мочения. Однако, для современных вариантов русских блюд жарка является равноправным процессом приготовления наряду с остальными. В частности, жарке подвергаются блины и оладьи, яйца, многие виды мясных блюд. Основу питания большинства населения (крестьян) составляли зерновые и овощи, из которых готовились соленья, супы, каши и

хлебобулочные изделия. Из ржаной, гороховой, и овсяной муки готовили кисели, причем, сладкие (современные) кисели появились лишь позднее с приходом в русскую кухню картофельного крахмала. Традиционным являлось разнообразие супов, среди которых наиболее известными являются щи, борщ, рассольник, солянка, калья, уха, ботвинья и окрошка. Из десертов известны сладкие мучные изделия: [калачи](#), [пряники](#), также [варенья](#) и [мёд](#).

Традиционным десертом русской кухни являются печёные яблоки и другие печёные фрукты и ягоды. Специфически русские виды сластей, ныне совсем забытые:

- Овощи (морковь и огурцы), сваренные в меду, но не на открытом огне, а на водяной бане. Готовый продукт («русские цукаты») делался прозрачным и сохранял несколько упругую консистенцию.
- Толчёные ягоды (калина, рябина, малина), высушенные в натопленной печи в виде лепешек — «[пастила](#)». Употреблялись как заедки к напиткам, отчасти — как средства народной медицины против простудных заболеваний и авитаминоза.
- Высушенные в русской печи кусочки моркови или свеклы — «парёнки».

И сегодня ребята решили Вас удивить именно забытым нами рецептом приготовления Малиновой пастилы.

Выходит группа, отвечающая, за русскую кухню. Пастила приготовлена заранее, ребята просто рассказывают, что же такое пастила, как они её делали, из чего и демонстрируют готовый продукт.

Пастила – фруктово-ягодный десерт русской кухни. Пастилу готовят из взбитого пюре. Для ягодной пастилы отбирают бруснику, рябину, малину и смородину. До 1917 года в России самую лучшую пастилу готовили в Коломне, Ржеве и Белёве. Если коломенская пастила была однородной, то ржевская и белёвская – слоеная. В советское время готовили упрощённый вариант русской пастилы в форме небольших белых брусков, который по вкусу больше напоминает французский зефир.

Для рецепта нам потребовалось:

- малиновое пюре - 1 кг
- малиновый сок - 1 стакан

Процесс приготовления:

Малину помыли холодной водой, дали воде стечь, поместили в эмалированную кастрюлю, плотно закрыли и поставили в теплую духовку. Когда малина распарилась, ее в горячем состоянии протерли через сито. Полученное пюре поставили на слабый огонь, добавили сок и при постоянном помешивании уварили до уменьшения первоначального объема в 1.5-2 раза. Уваренную пастилу разлили слоем толщиной 1.5-2 см в формочки, устланные пергаментной бумагой, смазанной растительным маслом, чтобы пастила легко отделялась от бумаги. Пастилу мы сушили в духовке при температуре 60-70С, можно сушить на солнце. Подсушенную пастилу обсыпали сахарной пудрой.

Воспитатель: Выглядит очень аппетитно! Спасибо Вам ребята за напоминание такого прекрасного и простого русского народного рецепта. И самой главное, что это лакомство не содержит ни каких вредных веществ, а главное его составляющее малина- ягода богатая органическими кислотами, сахарами, калием, кальцием, медью и витаминами группы А, В, С. Она обладает противовоспалительными, бактерицидными, жаропонижающими и восстанавливающими свойствами. Перейдём же к итальянской национальной кухне.

Итальянская кухня — традиционная кухня Италии, распространённая и популярная во всём мире, благодаря таким блюдам, как пицца и спагетти. Она очень разнообразна и региональная, в каждом регионе есть свои традиционные блюда.

В основе итальянской кухни лежат исторически сложившиеся многовековые традиции с культурными влияниями римлян, греков, лангобардов, арабов, и прочих народов, когда-либо населявших Италию или оказывавших влияние на формирование её культуры.

Популярные блюда

- [спагетти](#), [каннеллони](#), и прочие многочисленные [макаронные изделия](#) (с обширной и подробной классификацией). Они непременно подаются с одним из многих традиционных соусов, обилие которых создаёт разнообразие блюд, объединённых в итальянском (а также в английском и многих других языках) одним словом «*паста*» ([итал. pasta](#)). Среди самых известных и простых блюд: *Spaghetti Napoli* (спагетти по-[неапольски](#)) — с томатным соусом, *Spaghetti Bolognese* ([спагетти Болоньезе](#)) — с томатным соусом и мясным фаршем, *Spaghetti Aglio e Olio* (спагетти с чесноком и маслом) — с горячим оливковым маслом и совсем слегка обжаренным в нём чесноком.
- [пицца](#) — известный во всём мире открытый пирог, запечённый с томатным соусом, сыром и разнообразными опциональными ингредиентами. Среди классических разновидностей итальянской пиццы следует выделить такие, как Маргарита (с продуктами цветов итальянского флага: [моцарелла](#) — белый, [томатный соус](#) — красный, [базилик](#) — зелёный)^[2], Каприччиоза, Дьябола, Кватро формаджио («Четыре сыра») и Кватро стаджионе («Четыре сезона»)
- [ризотто](#) — блюдо из риса (используются сорта с высоким содержанием крахмала) на бульоне/воде. Среди классических ризотто — *risotto alla milanese* («ризотто по-милански») с луком и [шафраном](#)
- [равиоли](#) и [тортеллини](#) — блюда, схожие с [пельменями](#)
- [чабатта](#) — белый хлеб

Воспитатель: Вот его-то и презентуют нам сегодня ребята.

Выходит группа, отвечающая, за итальянскую кухню. Чабатта испечена заранее. Ребята рассказывают об продуктах используемых в данном рецепте, что они с ними сделали.

Необходимые ингредиенты:

Для опары:

- сахар — 1 щепотка;
- вода (теплая) — 1/3 стакана (+2 ст.л.);
- дрожжи (сухие) — 1/8 ч.л.;
- мука — 130г.

Для теста:

- мука — 300 г;
- дрожжи (сухие) — 1/2 ч.л.;
- оливковое масло — 2 ст.л.;
- молоко (теплое) — 3 ст.л.;
- вода — 1 стакан;
- соль — по вкусу;
- сыр (фета) — 1 упаковка.

Как готовить опару: необходимо сухие дрожжи в размере 1/8 ч.л., развести в двух ст. ложках теплой, но не горячей воды, затем дать им настояться в течении пяти-десяти минут. Если хотите ускорить процесс, до добавьте щепотку сахара.

Способ приготовления чиабатты

130 грамм муки, треть стакана воды и дрожжи разведенные, смешивали все. Получили тесто, немного жиденькое. Миску с этим тестом, накрыв полотенцем, поставили в теплое место и на 12-14 часов о нём забыли. Уже на следующий день, начали готовить, непосредственно, тесто. Взяли половинку ч. ложки сухих дрожжей и развили в теплом молоке (объем — 3 ст. ложки). Затем в миску насыпали 300 грамму муки, оливковое масло, опару, дрожжи, стакан воды и соль. Тесто замешали прямо в миске в течении 5 минут, оно жидкое, но муку больше не добавляли. Спустя два-три часа тесто увеличилось в объеме в 2 раза. На следующем шаге посыпали стол мукой, не забываем обращаться бережно с тестом, чтобы не выпустить из него пузырьки воздуха. Тесто достаточно жидкое, поэтому переворачивать его лучше большим ножом с широким лезвием. Из теста сделали такие небольшие кусочки, они пригодятся в дальнейшем. Берем пекарную бумагу

или пергамент и сооружаем такую конструкцию, используя степплер для скрепления.



Тесто ножом поделили на четыре части, осторожно выложили сначала по одной лепёшке в каждую форму, посыпали сыром и накрыли второй лепёшкой. Тесто жидкое настолько, что раскатывать его не надо. Потом сделали интересное сооружение — по краям противня поставили четыре стакана. И накрыли полотенцем, которое не должно касаться противня. Для расстойки оставили «выстаиваться» на час. Не стоит ожидать, что тесто сильно поднимется. Духовку разогрели до 250 градусов, на нижнюю решётку поставили поддон с водой. Выпекали при высокой температуре и с водой, потом воду убрали, а температуру убавили до 200 градусов. До появления корочки коричневого цвета, выпекали 20-25 минут. Чиабатта, после приготовления, должна немного отдохнуть на решётке или тарелки — 10 минут будет достаточно.

Чиабатту ребята естественно готовят заранее.

Краткий состав готового блюда «Чиабатта»

продукт	кол-во	вес гр	белки гр	жиры гр	углеводы гр	калорий ккал
итого		2195.84	97.29	94.55	291.40	2351.55
на 100 гр готового продукта			4.43	4.30	13.27	107.09

Воспитатель: Хлеб с хрустящей корочкой, а какой аромат, как же хочется отломить кусочек! Спасибо Вам ребята! Ну последняя национальная кухня в рамках нашего мероприятия это Грузинская кухня!

Грузинская кухня — национальная кухня грузинского народа. Многие из грузинских блюд, такие как цыплёнок табака, харчо, хачапури, широко известны в мире и стали фактически интернациональными.

В идеологии составления блюд грузинская кухня опирается на контраст пряного и острого. Широко используются овощи, как в качестве самостоятельного блюда, так и в качестве дополнения к мясным блюдам.

Существует различие между традиционными кухнями Западной (к западу от Сурамского перевала) и Восточной Грузии. Для Западной Грузии характерно употребление лепёшек из кукурузной муки мчади, а также из кукурузной муки особого помола или из особого вида проса — чумизы, варят кашеобразную массу — гоми, в которую по вкусу добавляют сыр сулугуни. Для Восточной более распространено употребление пшеничного хлеба. Кроме того, в Западной Грузии большую часть мясного рациона составляет домашняя птица. Рыбные блюда мало распространены в Грузии, за исключением районов, расположенных вдоль рек. Наиболее известными супами грузинской кухни являются харчо, чихиртма, хаши и суп из мацони. Отдельно подаётся толчёный чеснок и подсушенный лаваш.

И сегодня на ваших глазах ребята приготовят чихиртму. (бульон приготовить заранее)

Чихиртма́ (груз. ჩიხირთმა) — грузинский густой суп, с необычной (по крайней мере, для России) технологией приготовления. Как правило, чихиртму готовят на бульоне из домашней птицы, реже из баранины. Чихиртма характеризуется полным отсутствием овощной гущи. Представляет собой загущённый мукой (в Грузии используется кукурузная) концентрированный бульон, с введёнными в него взбитыми яйцами (чаще только желтками), и кислотой (сок лимона, граната), при этом кислота супа является не столько самоцелью, сколько способствует тому, чтобы белок яйца не свернулся в некрасивые серые хлопья, а создал бы единую с бульоном массу. Технология введения яйца в горячий бульон достаточно сложна. Она возникла на Востоке (Персия) и подробно описана В. В. Похлебкиным в книге «*Тайны хорошей кухни*». Готовая чихиртма, наряду с обыкновенно применяемыми приправами и специями, заправляется кориандром, корицей и мятой.

Ингредиенты: 1 курица, весом около 1,2-1,3 кг 2 луковицы 3 яйца (только желтки) пучок свежей кинзы 2 ст.л. муки 2 ст.л. сливочного масла 2 ст.л. винного уксуса 1,5-2 ч.л. молотого шафрана соль, перец по вкусу

Рецепт приготовления блюда в домашних условиях Курицу промыли, положили в большую кастрюлю и залили 2 л холодной воды, поставили на огонь. После закипания сняли с поверхности воды пену и убавили огонь. Варили куриный бульон для чихиртмы в течение часа при слабом кипении. Шафран сложили в стакан, залить 80 мл кипятка и оставили настаиваться, пока варится бульон. Спустя указанное время вынули курицу из кастрюли и оставить остывать на тарелке, а бульон процедили через сито. В небольшую емкость отлили около 150 мл бульона и оставили остывать. Лук очищаем и мелко нарезаем, на сковороде растопили сливочное масло. Жарим лук в сливочном масле до мягкости и золотистого цвета на слабом огне (примерно 10 минут). Кинзу промыли, обсушили и мелко нарезаем, добавляем в кипящий куриный бульон вместе с жареным луком и размешиваем. В остывшем курином бульоне (150 мл) растворяем муку и размешали до полного растворения комочков, влили полученную смесь тонкой струйкой в суп, непрерывно его при этом помешивая. Остывшую курицу очищаем от костей и нарезаем мясо мелкими кусочками, добавляем в суп и готовим его на небольшом огне. Желтки отделяем от белков, соединяем их с уксусом и взбалтываем вилкой. Добавляем к желтковой смеси несколько ложек супа, тщательно размешиваем после каждой ложки. Вливаем желтковую смесь в кипящий суп вместе с настойкой шафрана (процедить ее через сито), солим, перчим блюдо по вкусу и размешиваем. Снимаем кастрюлю с огня, разливаем горячий суп по тарелкам и украшаем свежей кинзой. Чихиртма будет еще вкуснее, если при подаче добавить в каждую порцию немного лимонного сока.

Воспитатель: вот так легко и просто наши ребята приготовили национальный грузинский суп Чихиртма. А пока это чудо кулинарии не остыло приглашаем Вас к нашему интернациональному столу.

Приятного аппетита!