

Муниципальная общеобразовательная школа №30

Проект по технологии

Раздел: Кулинария.

Тема: Секреты национальных блюд.

Выполнила ученица 7 класса

Казанина Н.

Преподаватель: Мельникова Н. П.

Блюда национальной кухни.

Проблема

На уроке кулинарии учитель объявил, что у нас будет урок национальной кухни. Мы должны рассказать о кухне своего народа и представить блюдо, которое можно приготовить на ужин. У нас в бригаде девочки разных национальностей: грузинка, таджичка и двое русских. Этими блюдами мы угостим наших учителей.

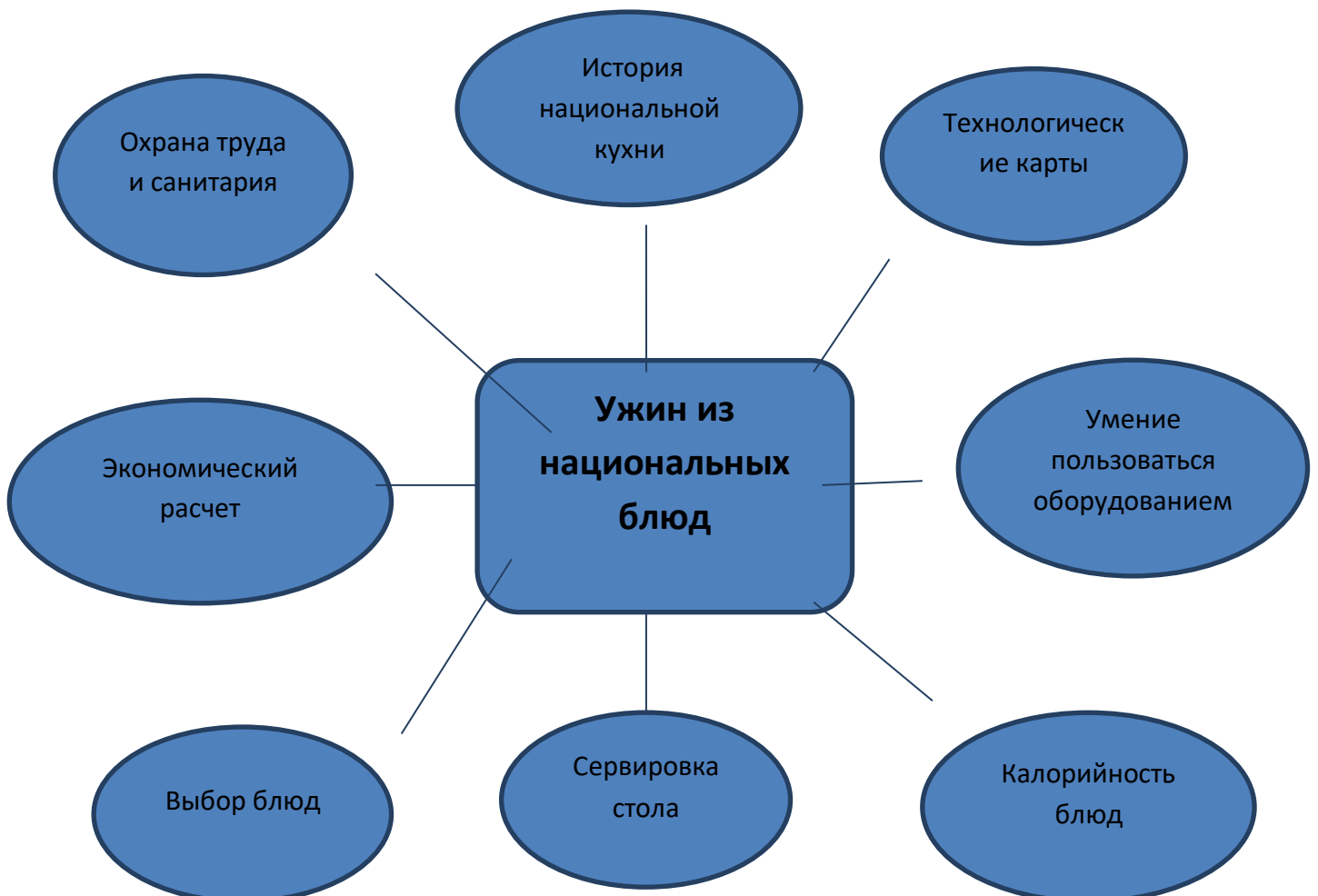
Задача

. И так, принимаемся за дело!

Нам необходимо учесть определенные требования:

- Ужин должен быть сытным, но не очень калорийным
- Поскольку мы представляем три народа, блюд должно быть тоже три
- В меню должны быть овощи
- Ужин должен быть экономичным

Что мы знаем? Что мы умеем? Что мы имеем?



Из истории грузинской кухни...

В грузинской кухне употребляется **много мясных блюд** из мяса птицы, баранины, свинины и говядины. Постный стол в основном овощной и фруктовый. Много фасоли, баклажанов, капусты, помидоров.

Овощные блюда могут быть сырыми, типа салатов, но чаще всего они вареные, печеные, жареные, тушеные, маринованные и соленые.

Большое место занимают **орехи**: фундук, миндаль, грецкие. Без них не мыслим грузинский стол.

Огромное значение приобрели **пряные травы**. Это: кинза, эстрагон, базилик, мята. Отличительная черта – **обильное употребление сыров**.

Как и французская кухня, грузинская **немыслима без соусов**, но они принципиально отличаются от европейских как составом, так и технологией приготовления. Основа соусов состоит из уваренного фруктового сока или толченых орехов. По вкусу соусы терпкие с кислинкой.

В нашей семье папа – грузин, он хорошо готовит национальные блюда. Мы много едим бобовых культур, особенно фасоли, поэтому, я не раздумывая решила предложить на ужин блюдо из фасоли – лобио.

.....Это интересно!

ФАСОЛЬ – красная, зеленая, белая, стручковая, в крапинку – все это разнообразие в Грузии называют одним словом – «ЛОБИО». Этот продукт едят все и всюду, как холодный, так и горячий. Из него делают салаты, начинки для пирогов, различные закуски, варят супы

Лобио из фасоли – относится к горячим закускам. Это достаточно сытное и малокалорийное блюдо. В нем много пряной зелени и чеснока, в которых содержатся витамины, минеральные вещества, эфирные масла.

Лобио из красной фасоли

Ингредиенты:

- Фасоль красная – 400 г (я заменяю консервированной фасолью).
- Кинза листья – 50г.
- Петрушка – 50 г.
- Базилик лиловый 50 г.
- Лук репчатый – 150 г.
- Стебель сельдерея – 100 г.
- Чеснок – 30 г.
- Помидоры – 130 г.
- Соль, перец черный, лавровый лист, аджика.

Что нужно купить:

Продукты	Количество
Фасоль консервированная	1 банка
Кинза	1 пучок
Базилик	1 пучок
Стебель сельдерея	1 упаковку

Приготовление:

Поскольку я взяла консервированную фасоль, то приготовление упростилось.

Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок нарезать и истолочь с солью, помидоры измельчить в блендере.

1. Фасоль выложить в кастрюлю, добавить немного воды и поставить на огонь.
2. Когда фасоль закипит, добавить лавровый лист, стебель сельдерея, лук,половину рубленой зелени и толченого чеснока. Все томить на слабом огне, часто помешивая, 10-15 минут.
3. Готовую фасоль заправляем оставшейся зеленью и чесноком, смешанным с пюре из помидоров. (Стебель сельдерея и лавровый лист вытаскиваем).
4. Можно добавить аджику, посолить (это делается по вкусу).
5. Доведа до вкуса, отставляем в теплое место на 20-30 минут, чтобы лобио настоялось и насытилось ароматом трав.

.....Из истории таджикской кухни....

Основным занятием народов Средней Азии – таджиков, туркменов, узбеков – было земледелие и скотоводство. Кухня этих народов имеет общие черты. Она развивалась не по национальным признакам, а по социальным.

На столе дехкан (бедных крестьян) преобладали мучные изделия, лепешки, кислое молоко, немногие овощи, бобовые. Зажиточные слои употребляли мясо, дичь, много фруктов и сладостей. Но принципы кулинарной обработки были одинаковыми для всех сословий и народностей.

В современной национальной кухне характерно употребление **большого количества мяса**, преимущественно **баранины**, пернатой дичи. Свинина и жирная домашняя птица совершенно исключены.

Много употребляют **зерновых, бобовых** – горох, нут.

Овощи: тыква, репа, редька, морковь, лук. **Фрукты и орехи** – фисташки, грецкий орех.

Много **блюд из кислого молока**. Повышенное употребление **пряностей** – лука, красного перца, базилика, куркумы, кинзы, барбариса, мяты.

Основной прием кулинарной обработки – обжаривание в жирах. Другой прием – варка паром. Отсюда и кухонный инвентарь: казаны, котлы.

Процесс еды сопровождается **чаем**. Летом в Таджикистане пьют зеленый чай, а зимой черный. Сахар не употребляют.

Я долго не могла выбрать блюдо, пока мама не подала мне идею приготовить самсу.

Самса

Самса – особый вид пирожков, выпекаемых в особой глиняной печи тандыре (духовке) или обжаренных в масле. Обычно самсу готовят с начинкой из мяса, но можно с тыквой, луком, горохом, грибами и зеленью. В начинку обязательно добавляется много лука, уксус, красный и черный перец, зелень, пряности. Форма самсы треугольная, или прямоугольная.

Я выбрала начинку из тыквы, так как тыква продается во всех овощных магазинах и стоит недорого. Тесто я много раз помогала делать маме, поэтому знаю, как его приготовить.

Список необходимых продуктов и их наличия.

Наименование продуктов	Количество	Наличие
Мука	3 стакана	+
Яйцо	1 шт.	+
Тыква	600 г.	-
Лук репчатый	2 средних луковицы	+
Сливочное масло	100 г.	-
Зира	0,5 ч.л.	+
Чеснок	2 зубчика	+
Соль, перец	0,5 ч.л.	+

Надо приготовить рабочее место и посуду. Мне понадобится стол, 2 миски – одна для теста, другая для начинки, скалка, сито, терка и нож.

Сначала надо замесить пресное, тесто: просеять муку, в середину разбить яйцо, добавить щепотку соли и стакан воды. Замесить крутое тесто и дать постоять 30-40 мин. Пока тесто настаивается, приготовлю начинку:

Наименование продукта	Количество продукта	Последовательность приготовления	Посуда и инвентарь
Тыква	600 г.	Помыть, очистить, натереть на крупной терке	Разделочная доска, нож, терка
Лук репчатый	2 луковицы	Мелко нарезать	Нож, доска разделочная
Чеснок	2 зубчика	Мелко нарезать. Все смешать	Миска, ложка столовая
Зира, соль, перец	Щепотка	Добавить в миску, перемешать	

Тесто разрезать ножом на два куска, раскатать жгуты и нарезать небольшие кружочки. Получившиеся кружочки тонко раскатать. На каждый положить начинку, в середину кусочек сливочного масла и слепить

треугольный пирожок – самсу. Уложить на противень, смазанный маслом и сверху тоже смазать маслом. Выпекать в духовке 20 мин.

Получилось 8 штук румяной и ароматной самсы. Это блюдо полезное и малокалорийное. Сочетание сладкой тыквы и пряностей приятное на вкус.

Мне кажется, самса понравится всем кто её будет есть.

Во время приготовления необходимо соблюдать правила санитарии и гигиены: тщательно вымыть руки, одеть фартук и косынку.

Правила техники безопасности:

Осторожно обращаться с духовкой.

Перед использованием проветрить помещение.

Не оставлять на плите прихватки, спички

На сковороду с горячим жиром продукты класть аккуратно, чтобы жир не разбрызгивался.

Пользоваться прихватками.

Не оставлять зажженную плиту без присмотра.

.....Из истории русской кухни....

Русская традиционная кухня складывалась под влиянием религиозных запретов на еду. Что-то пришло от соседних народов. Так дрожжевое тесто от скифов и греков, из Византии – рис и греча, Болгария подарила перец, баклажаны, кабачки.

Особую роль играла **русская печь**. Её устройство обуславливало способ приготовления и выпуклую форму посуды. Русская печь позволяла готовить без масла и жира, поэтому во время постов православные могли приготовить вкусные пареные, вареные или тушеные овощи, грибы, блины, каши.

Каши на Руси ели как самостоятельное блюдо, так и на гарнир. Лучшие каши считались рассыпчатые.

Огромное значение придавали **супам**: щи, борщи, солянки, рассольники, уха, ботвиньи, свекольники. **Щи** – кислые, серые, зеленые.

Рыбные блюда самые разнообразные. Рыбу пекли, фаршировали кашей, грибами, варили, вялили.

Десерты: пирожки, блины, сырники, пряники, кулебяки, расстегаи.

Главные черты русского национального стола: обилие яств, разнообразие закусок, любовь к употреблению хлеба. Широкое употребление солений из овощей и грибов, изобилие праздничного стола сего вареньями, печеньями, куличами и пирогами.

.....Это интересно!

В древности на Руси кашу варили в знак примирения между врагами. Словом «каша» называли людей работавших вместе. «Кашею» называли и брачный пир.

Ухой первоначально называли любой суп, а позже только из рыбы.

«Сырники» от слова «сыр», но на самом деле ни крошки сыра в этом блюде нет. Творог на Руси называли сыром. И по сей день многие блюда из творога называют сырными.

Нам с подружкой предложили приготовить десерт. Мы подумали и выбрали самый простой вариант – сырники. Это очень вкусное и полезное блюдо. В кисло – молочных продуктах содержатся витамины: А, С, Д, В, В2, РР, С. Минеральные вещества: кальций, фосфор, железо. Сырники легко готовятся.

Что нам понадобится?



К сырникам подают



Из всех этих продуктов нам нужно купить: творог, творожную массу с изюмом, сметану.

Технологическая карта

Сырники

Наименование продукта	Количество	Последовательность приготовления	Посуда и инвентарь
Творог	250 г	Положить в миску и перемешать Вымыть, разбить в миску с массой, добавить щепотку соли и хорошо взбить. Смешать с массой Налить на сковороду и разогреть Творожную массу небольшими порциями запанировать в муке и выложить на сковороду. Обжарить до золотистого цвета с двух сторон.	Миска, столовая ложка Нож, столовая ложка
Творожная масса	250 г		
Яйцо	2 шт		
Мука	3 ст. л		Столовая ложка Сковорода
Растительное масло	2 ст. л		Тарелка, лопатка

У нас получилось следующее

МЕНЮ:

Лобио – грузинская кухня

Самса – таджикская кухня

Сырники со сметаной и вареньем – русская кухня

Чай – зеленый, черный, фруктовый

А теперь займемся сервировкой стола.

Стол мы застелем скатертью в клетку, расставим мелкие тарелки, на них поставим глубокие, рядом пирожковые, а также блюдце с чашкой. Из столовых приборов нам понадобится большая ложка, вилка, нож, чайная ложка. Ложку и нож положим справа, вилку слева, чайную ложку на блюдце. Салфетки сложим треугольником. На стол поставим вазочку с цветами.

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение.
средняя образовательная школа № 30.

Проект

Тема: «Кухня народов мира».

Автор проекта:

ученица 7 «Б» класса

Капзанина Елена

Преподаватель технологии:

Мельникова Н. П.

2017-2018 учебный год.

г. Таганрог