



Исправительное учреждение открытого типа №17
управления Департамента исполнения наказаний
Министерства внутренних дел Республики Беларусь

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ
КУЛИНАРНЫЙ КОМБИНАТ

ШКОЛА КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

Пособие для работы в пенитенциарных
учреждениях Республики Беларусь



Гомель, 2017

Опубликовано Гомельским областным общественным объединением «Социальные проекты» в рамках проекта «Образование открывает двери» при поддержке Европейского Союза и DVV International (из средств Федерального Министерства экономического сотрудничества и развития).

Содержание публикации является предметом ответственности её авторов и не отражает точку зрения Европейского Союза и DVV International.

Автор-составитель: С.В. Москаленко, методист учреждения образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации».

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	5
1. Планирование личного бюджета	
1.1. Зачем нужен личный бюджет?	9
1.2. Правило 4-х конвертов	16
1.3. Метод 6-ти кувшинов	17
1.4. Формула расчёта личного (семейного) бюджета	19
1.5. Какебо – японская система ведения семейного бюджета	20
1.6. Планирование личного (семейного) бюджета с помощью таблицы	22
1.7. Как составлять бюджет, если у вас долги?	23
1.8. Способы экономии личного (семейного) бюджета	25
2. Основы хранения, обработки продуктов и приготовления пищи	
2.1. Основы хранения продуктов	30
2.2. Основы приготовления пищи	33
2.3. Тепловая обработка растительных продуктов	36
2.4. Тепловая обработка продуктов животного происхождения	38
3. Основы здорового питания и столового этикета	
3.1. Правила здорового питания	41
3.2. Вредные и полезные продукты питания	44
3.3. Основные правила поведения за столом	51
3.4. Сервировка стола	52
3.5. Как и что едят	54

4. Белорусская национальная кухня	
4.1. История формирования белорусской кухни	57
4.2. Особенности национальной кухни Беларуси	59
4.3. Белорусская кухня сегодня	61
5. Кухни народов мира	
5.1. История и традиции	68
5.2. Русская кухня	69
5.3. Украинская кухня	72
5.4. Грузинская кухня	74
5.5. Узбекская кухня	76
5.6. Американская кухня	78
5.7. Итальянская кухня	81
5.8. Греческая кухня	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Анкета	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
Практические задания. Практические советы	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	
Сценарий смотра-конкурса «КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК» ...	92
Литература	102
Интернет-ресурсы	103

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема преступности была и остается одной из самых значимых для общества на протяжении всего времени существования человечества. Значительная часть лиц, совершающих преступления, является изначально отторгнутой обществом, трудовым коллективом, семьёй, друзьями. Поэтому эти граждане не могут усвоить социальные нормы, регулирующие поведение, и адаптироваться в данных жизненных условиях.

Очень часто после освобождения люди оказываются неприспособленными к жизни на свободе, не имеют специального образования, чтобы устроиться на работу, не владеют необходимым набором социальных навыков и компетенций для самостоятельного жизнеобеспечения, а поэтому снова совершают преступления, чтобы вернуться в привычную для них среду.

Предупреждение преступности в Беларуси представляет собой систему рациональных и гуманных мер, предусматривающих не наказание, а прежде всего совершенствование условий жизнедеятельности людей и их воспитание. Общество значительно больше заинтересовано в том, чтобы не допустить совершения преступлений, чем в применении наказания к лицам уже после того, как они причинили ущерб (иногда непоправимый).

Международный проект «Образование открывает двери» предоставляет огромные возможности для доступа осужденных к образованию, адаптации к жизни на свободе. Это надёжная платформа для раскрытия новых талантов и возможностей личности.

Данное пособие разработано по тематике учебного курса «Экспериментальный учебный комбинат «Школа культуры питания»», который реализован в исправительном учреждении открытого типа №17 г. Гомеля в рамках мини-проекта Международного проекта «Образование открывает двери». Идея разработки

мини-проекта возникла в результате анализа мониторинга социальных характеристик и компетенций осужденных, который показал, что у значительной части лиц, в основном молодого возраста, отсутствует социальный опыт обеспечения своей жизнедеятельности. В числе прочих у осужденных отсутствовали даже элементарные социальные навыки, такие как планирование личного бюджета, организация питания, быта.

Целью мини-проекта “Экспериментальный учебный комбинат «Школа культуры питания»” является формирование у членов целевой группы набора социальных навыков и компетенций, являющихся основой для освоения социально значимых ролей (муж, отец, член трудового коллектива и т.д.), при соблюдении норм права и общепринятой морали.

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие задачи:

- помочь осужденным овладеть системой знаний, умений и навыков в области планирования личного бюджета, ведения домашней финансовой документации, культуры питания;
- сформировать у них экономическое мышление, социальные компетенции, необходимые для самостоятельного обеспечения своей жизнедеятельности;
- воспитать ответственность, трудолюбие, уважение к собственности, культуру потребления.

Алгоритм подготовки и реализации мини-проекта включает несколько этапов:

1. *Изучение и анализ* с помощью анкетирования отношения осужденных к образованию и их потребностей в образовательных услугах, отношения к существующей системе образования в исправительных учреждениях (тематике, формам, условиям осуществления образовательного процесса), а также запроса на образовательные услуги.

2. *Мониторинг* социальных характеристик и компетенций осужденных посредством опроса, интервьюирования, анализа материалов личных дел.

3. Моделирование идеи проекта.

4. Поиск партнёров.

5. Разработка учебной программы «Школа культуры питания» в объеме 40 часов, состоящей из пяти модулей.

№ п/п	Тема учебного модуля	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
1	Планирование личного бюджета	7	3	4
2	Основы хранения, обработки продуктов и приготовления пищи	8	3	5
3	Основы здорового питания и столового этикета	8	3	5
4	Блюда белорусской национальной кухни	8	3	5
5	Кухни народов мира	9	4	5
	Итого	40	16	24

6. Набор осужденных в целевую группу для участия в мини-проекте.

Участниками целевой группы стали мужчины в возрасте от 18 до 30 лет, осужденные за преступления, не относящиеся к тяжким и особо тяжким, общей численностью 99 чел. У значительной части осужденных отсутствовали базовые навыки самостоятельного обеспечения своей жизнедеятельности.

Меры по вовлечению осужденных в образовательную деятельность носят гибкий характер и учитывают личностные особенности осужденных, мотивацию и потребности в образовании.

7. Проведение занятий.

Теоретические и практические занятия проводились с использованием активных и интерактивных методов обучения, что способствует повышению интереса к изучаемому материалу, установлению делового взаимодействия между участниками целевой

группы, формированию у обучающихся способности к высказыванию и защите собственного мнения. Для повышения эффективности учебного процесса использовались мультимедийные презентации, видеоматериалы, наглядность.

8. Подведение итогов.

Заключительным этапом реализации мини-проекта “Экспериментальный учебный комбинат «Школа культуры питания»” было проведение конкурса кулинарного искусства «Кулинарный поединок», на котором участники целевой группы представляли блюда национальной кухни и кухни народов мира, соревновались в умении готовить, показали знания в области кулинарии, ведении домашнего хозяйства.

В качестве критериев определения эффективности проведённых мероприятий использовались результаты входного и выходного мониторинга социальных характеристик и компетенций осужденных, полученного путем анкетирования, опроса, интервьюирования членов целевой группы с учётом отзывов осужденных и их родственников, работников исправительного учреждения.

В процессе реализации мини-проекта “Экспериментальный учебный комбинат «Школа культуры питания»” накоплен огромный положительный опыт работы по формированию у осужденных социальных навыков и компетенций, являющихся основой для освоения социально значимых ролей в обществе (муж, отец, член трудового коллектива и т.д.), при соблюдении норм права и общепринятой морали.

Анализ полученных позитивных результатов свидетельствует о том, что данный опыт работы является продуктивным для распространения в исправительных учреждениях Республики Беларусь.

Данное пособие предназначено для специалистов и волонтеров, работающих в исправительных учреждениях. Его целью является внедрение в практику современных подходов, направленных на предотвращение рецидивных отклонений в поведении осужденных и способствующих восстановлению их личностного и социального статуса, повышению образовательного и культурного уровней.

1. ПЛАНИРОВАНИЕ ЛИЧНОГО БЮДЖЕТА

Если у Вас нет плана как стать богатым, значит, Вы планируете стать бедным!

*Р. Кийосаки,
американский предприниматель, инвестор, миллионер*

1.1. Зачем нужен личный бюджет?

В жизни вы, наверное, очень часто встречались с ситуацией: только вчера получили заработную плату, а сегодня денег уже нет. Коллега по работе получает такую же зарплату, как вы, но, в отличие от вас, не занимает «до получки», а построил дом. Ваши соседи зарабатывают меньше, чем вы, но в то же время оплачивают детям учёбу в престижном университете.

И вообще, есть масса людей, которые умело расходуют имеющиеся у них средства. В их доме все сыты, и каждая вещь своё место знает, и вещей вроде не много, а на все случаи жизни есть всё необходимое, и для этого не обязательно каждый месяц зарабатывать по тысяче долларов. Задумайтесь: в чём же дело? Что знают эти люди такое, чего не знаете вы? Или это ваша судьба?

Притча

Один великий полководец решил атаковать войско противника, несмотря на то, что врагов было в десять раз больше. Он верил в своё искусство и подготовку своих воинов, но видел, что его солдаты сомневаются в возможности победы над превосходящими силами противника.

Тогда полководец остановил своё войско перед древним храмом и сказал:

– Выйдя из храма, я брошу монету. Если выпадет орёл – мы победим, если решка – проиграем. Всё в руках судьбы.

Помолившись в храме, полководец вернулся к войску и бросил монету. Все видели, что выпал орел. Воодушевленные этим знаком свыше воины выиграли битву.

– В который раз убеждаюсь, что всё в руках судьбы, – сказал после боя слуга полководца.

Полководец молча показал ему свою монету, на которой с обеих сторон был орёл.

Если вас что-то в жизни не устраивает, необходимо чётко для себя уяснить, что только вы сами можете изменить свою жизнь к лучшему. При этом вы должны быть спокойны и уверены, что справитесь с любой ситуацией. Только так вы действительно сможете это сделать.

Несмотря на кризис в стране, список состоятельных людей пополняется. И всё потому, что они чётко знают, чего хотят от жизни, и не просто мечтают, а действуют, чтобы свои мечты воплотить в реальность. Ложимся с мечтами, просыпаемся с планами – вот главный девиз успешной жизни.

Просто, когда человек принимает решение изменить свою жизнь, а не выживать, первое, что он делает, – ищет пути, как можно этого добиться и какие знания для этого нужно получить и где. Он начинает учиться. Каждый должен понять, если он хочет добиться успеха в жизни, быть счастливым и свободным, он должен постоянно получать дополнительные знания, постоянно совершенствовать себя, учиться чему-то новому.

Запомните слова австралийского миллионера Питера Спэнна: «Не существует ни одной проблемы, решение которой не было уже найдено; ни одной идеи, к реализации которой не было бы найдено пути; ни одной стратегии успеха, которая не была бы уже проверена и апробирована. И все эти знания лежат и ждут, чтобы вы научились их применять».

Если вы хотите улучшить свое финансовое положение, то должны знать основные правила богатства: «Деньги делают деньги», «Деньги тянутся к деньгам», «Успех притягивает успех», «Сразу заплати себе». Если вы хотите избавиться от финансовых проблем, то должны наращивать денежную массу и грамотно управлять личными финансами.

У многих грамотное управление личными финансами ассоциируется с необходимостью сильно экономить, лишая себя жизненных удовольствий. Это большая ошибка. На самом деле качество жизни должно вырасти. За счёт чего это происходит? Дело в том, что большинство людей минимум 20% своих денег тратят необдуманно, впустую. К примеру, злоупотребление алкогольными напитками, табачными изделиями, частое питание в кафе, столовой,

ресторане, переплата за товары и услуги, которые могли бы стоить дешевле (одежда, мобильная связь и т.п.), импульсивные покупки. Отказ от них никак не снизит жизненный комфорт.

Отгадайте загадку: сколько стоит не курить?

Предположим, что вы курите 1 пачку сигарет стоимостью 1 доллар в день. То есть, бросив курить, вы будете экономить 1 доллар в день. Сколько стоит экономия 1 доллара в день или 30 долларов в месяц, скажем, за 30 лет?

Варианты ответа:

- \$ 0. «Всё равно всё потрачу».

- \$ 10 800. «Обычная математика...»

- \$ 48 225. «Передача «Очевидное – невероятное!»

Итак, экономя 1 доллар в день, то есть, откладывая 30 долларов в месяц в течение 30 лет и используя определённые финансовые инструменты, позволяющие получать чистую доходность 10% годовых (поверьте, это реально), возможно получить и больший процент, учитывая также 13-процентный налог на доходы физических лиц (будем считать, что он не изменится за 30 лет), получаем общую сумму сохраненных средств \$ 48 225.

Вот это сэкономили! С каким удовольствием вы сможете перенаправить часть сэкономленных денег (если не всё сберечь) на что-то действительно для вас важное: отдых, здоровье, хобби, подарки родным и близким.

Со второй части денег можно создавать личный капитал и начать путь к финансовой независимости и финансовой свободе.

Как же эффективно управлять личными финансами? Значительно улучшить финансовое состояние поможет планирование личного (семейного) бюджета. Составление плана движения средств позволит контролировать расходы, увидеть «чёрные дыры», в которые «проваливается» значительная часть доходов.

Планировать семейный бюджет – это не значит постоянно жить в режиме строгой экономии. Наоборот, это способ защититься от необдуманных и ненужных покупок и расходов.

Что такое личный (семейный) бюджет? **Личный бюджет** – это ваш персональный план доходов и расходов на определённый период – месяц, квартал, год. Личный бюджет – бюджет одного человека, семейный – семьи. Если человек не имеет семьи, то он и не задумывается о семейном бюджете, его бюджет называют личным. Как только человек становится частью семьи, его бюджет становится семейным. Хотя существуют семьи, в которых семейного бюджета может и не быть, а каждый член семьи ведёт личный бюджет, что негативно сказывается на отношениях в семье и часто ведёт к разногласиям и разводу. Составление семейного бюджета объединяет семью, делает каждого его члена ответственным за принятие совместного решения по использованию семейного бюджета.

Для чего же нужен личный (семейный) бюджет?

1. Определить сумму денег, которую вы сможете не потратить на текущую жизнь, а направить на достижение своих целей и финансовой независимости.

2. Обеспечить жизненный комфорт, чтобы деньги не «утекали сквозь пальцы», а тратились на что-то важное и нужное.

Когда мы умеем мудро распределить свой бюджет и когда у нас всегда и на всё хватает денег, в нашей жизни наступает спокойствие и появляется финансовая свобода.

Финансовая свобода – это достаточное количество денежных средств, которое позволяет человеку чувствовать себя уверенно и легко в жизни.

Первое, что нужно сделать на пути к финансовой свободе, – это *принять на себя ответственность за свою жизнь!* Во всём, что происходит с нами в жизни, нужно искать причины только в себе. Управляйте своей жизнью сами, это ваша жизнь, а не чужая! У каждого человека есть все шансы стать состоятельным.

Ставьте цели! Именно цели заставляют двигаться вперёд и помогают объективно воспринимать деньги. Наметив определённые задачи и осознав их необходимость, намного легче откладывать деньги, экономить, рассчитывать расходы. Если вы имеете чёткую цель, это заставляет вас стремиться к осуществлению мечты. Независимо от того, что вы хотите приобрести – велосипед, ком-

пьютер, смартфон, машину или квартиру – вы получите это лишь в том случае, если будете упорно двигаться к намеченной цели. Успешный человек всегда знает, чего он хочет. Не стоит плыть по течению с мыслью о том, что хорошо так, как оно есть, и не стремиться к лучшему. Даже если что-то не получается, никогда нельзя опускать руки, нужно набраться терпения и двигаться дальше. Но! Прежде чем научиться управлять своими финансами, нужно научиться управлять собой.

Работайте над собой! Наличие денег в нашей жизни напрямую связано с тем, какими качествами мы обладаем. Лень, страх, неуверенность в себе нам вовсе не помощники. Совершенствуйте такие навыки, как лидерство, коммуникабельность, трудолюбие, целеустремленность, научитесь управлять своими эмоциями, своим временем. Укрепляйте вашу внутреннюю силу. Окружите себя людьми, с которых вы будете брать пример, изучите их опыт, узнайте, как они достигли успеха. Избавьтесь от ненужных привычек.

Притча

Приходит ученик к учителю и говорит:

– Учитель, я устал, у меня такая тяжёлая жизнь, такие трудности и проблемы, я всё время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковые ёмкости с водой. В одну ёмкость бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь, яйцо и налил в чашку кофе из третьей ёмкости.

– Что изменилось? – спросил он ученика.

– Яйцо и морковь сварились, а зёрна кофе окрасили воду, – ответил ученик.

– Нет, – сказал Учитель, – это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твёрдая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твёрдым.

Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми там, где хрупкие и нежные затвердеют и окрепнут.

– А кофе? – спросил ученик.

– О! Это самое интересное! Зёрна кофе отдали свой вкус и свою силу новой среде и изменили её – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств, – они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

Идите только вперёд, не оглядываясь на вчерашний день, и будьте сильными в любой ситуации.

Скажите «Да» новым возможностям, и тогда возможности скажут «Да» вам! Если человек считает, что он не разбогатеет без помощи солидного наследства, ему действительно не заработать больших денег. Если ознакомиться с биографиями многих богатых людей, то легко убедиться, что им тоже не везло вначале. При этом они сумели обойти все преграды и добились ощутимых жизненных успехов. Деньги – это плоды деятельности человека. Поэтому действуйте!

Научитесь управлять своими деньгами! Один мудрец как-то сказал: «Богатый человек не тот, кто зарабатывает много денег быстро, а тот, кто тратит их медленно». Да, будучи богатым, вы сможете себе позволить реализовать многие из своих желаний. Но если вы бросаетесь деньгами бесконтрольно и бездумно, вы быстро приываете к тому, что можно много тратить, и соответственно становитесь заложником своих потребностей. Зависимость приходит тогда, когда финансы начинают управлять вами, а не вы ими. Уровень вашей финансовой свободы определяется не тем, сколько у вас денег, а тем, как вы умеете ими управлять.

Научитесь правильно относиться к деньгам. Грёзы о богатстве не должны заводить вас в крайность. Определитесь, что такое деньги и чем они являются именно для вас. И не забывайте о том, что не всё в жизни зависит только от денег.

Итак, рассмотрим, из чего же состоит личный (семейный) бюджет. Бюджет делится на две части – доходы и расходы.

<p>Доходы – все денежные и неденежные поступления личности или семьи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заработная плата; - пенсия; - пособия; - стипендия; - клад; - наследство; - премия; - подарок; - проценты по вкладам в банке; - выигрыш и т.д. 	<p>Расходы – денежные затраты, идущие на удовлетворение потребностей личности или семьи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - питание; - коммунальные услуги; - связь, интернет; - транспорт; - одежда, обувь; - налоги (подходный налог, налог на имущество физических лиц, транспортный налог и т.д.); - образование; - медицинское обслуживание; - спорт, кружки; - отдых, развлечения и т.д.
--	---

Бюджет можно представить в виде весов. На одну их чашу помещаем доходы, на другую ставим расходы так, чтобы чаши пришли в полное равновесие. Если весы находятся в равновесии, т.е. расходы равны доходам, – бюджет **сбалансированный**.

Когда расходы превышают доходы, то говорят, что бюджет имеет **дефицит**. Если же складывается ситуация, при которой доходы больше расходов, то бюджет называется **избыточным**.

Бюджет должен быть строго сбалансированным, так как это позволяет рационально использовать личные ресурсы, удовлетворить большинство потребностей.

Если ваши расходы превышают доходы, то это значит, что вы неправильно распоряжаетесь личными финансами. С чего же нужно начинать, чтобы исправить ситуацию? Например, автор книги «The Only Investment Guide You'll Ever Need» (Единственное руководство по инвестированию, которое когда-либо Вам может понадобиться) Эндрю Тобиас предлагает следующее *простое и эффективное решение финансовых проблем личности (семьи)*:

Шаг 1. Уничтожьте кредитные карты (избавьтесь от всех имеющихся у вас кредитов и долгов).

Шаг 2. Сохраняйте и/или инвестируйте 20% от дохода (никогда не тратьте эти деньги).

Шаг 3. Живите на оставшиеся 80% в своё удовольствие.

Кроме рекомендаций Э.Тобиаса, существует огромное количество методов ведения семейного бюджета. Самые известные – это:

- правило 4-х конвертов;
- метод 6-ти кувшинов;
- формула;
- японская система какебо;
- таблица и т.д.

1.2. Правило 4-х конвертов

Правило 4-х конвертов – доступный и наиболее простой способ планирования личного (семейного) бюджета. Правило подойдёт для тех, кто:

- тратит больше, чем зарабатывает;
- постоянно влезает в долги;
- неравномерно тратит деньги (почти все средства тратит в первые дни, а потом живёт оставшиеся дни до зарплаты на жалкие крохи);
- хочет добиться финансовых целей малыми усилиями;
- желает более рационально использовать денежные средства.

Итак, **Правило 4-х конвертов:**

1. Посчитайте ваш месячный совокупный доход.

Из него сразу отложите 10%. Эта сумма пойдёт на инвестирование (так сказать, в резервный фонд).

2. Из оставшейся суммы вычтите все постоянные месячные расходы:

- коммунальные платежи;
- кредиты;
- сотовая связь, интернет;
- школа, детский сад, кружки, секции;
- прочие расходы.

А теперь самое главное: **по правилу 4-х конвертов необходимо** равномерно разделить оставшуюся сумму на 4 части и разложить её по конвертам. Можно взять ещё 5-й (маленький конвертик) на оставшиеся 2-3 дня месяца. Вот и всё.

На каждую неделю у вас будет определённая сумма средств, которую можете тратить по своему усмотрению.

Главное правило – никогда не берите деньги из следующего конверта. Иначе всё напрасно. В первое время это трудно усвоить. Внезапно деньги из конверта кончаются, а жить до следующей недели ещё 2-3 дня. И думаешь: «Возьму я немного денег из следующего конверта, потом затяну пояс и проживу другую неделю на меньшую сумму». Не проживёте. Цикл повторится, и вы будете вытаскивать деньги снова и снова. Как итог – месяц ещё не прошёл, а ты гол как сокол.

А что делать, если неделя прошла, а деньги остались? Есть 3 варианта:

- 1) потратить деньги в своё удовольствие (вы же заслужили);
- 2) инвестировать (вложить в те же депозиты);
- 3) часть потратить на себя, часть инвестировать.

Разберём на примере. Допустим, вы получаете 1000 долларов в месяц.

1. Сразу откладываете 10% на инвестиции – \$ 100.

2. Постоянные расходы – \$ 350. Плюс добавим к этому непредвиденные расходы, пусть будет \$ 100. Итого получаем – \$ 550.

3. На руках у нас остаётся сумма в \$ 450. Вот ей и будем распорядиться. Распределяем по 4 конвертам по 105 долларов (наш лимит на неделю) + маленький конвертик на оставшиеся 2-3 дня – 30 долларов.

Система четырёх конвертов достаточно проста и в то же время максимально эффективна. Используя её, вы перестанете залезать в долги, уйдут просрочки по кредитам, вы сто раз подумаете, стоит ли покупать ту или иную вещь, т.е. ваши потребности станут адекватными вашему бюджету.

1.3. Метод 6-ти кувшинов

Метод 6-ти кувшинов – ещё один из эффективных способов ведения личного (семейного) бюджета. Данный метод заключается в том, что вам нужно после получения дохода распределить все деньги по 6-ти кувшинам (конверты тоже подойдут)

в определённой пропорции. Каждый кувшин отвечает за определённую статью затрат. И брать деньги из него можно только на эту категорию. Вот, собственно, и всё.

1 кувшин – на жизнь (55% от ваших доходов)

Все ваши повседневные траты, обеспечивающие комфортное существование. Это продукты питания, одежда, обувь, проезд, оплата счетов, бытовые расходы (мыло, шампунь, порошок и т.д.).

2 кувшин – накопления (10%)

Эта часть тесно переплетается с законом накопления богатства «Сначала заплати себе». Эти деньги предназначены для создания инвестиций. Их ни в коем случае нельзя тратить. Деньги будут делать деньги, и чем больше их будет, тем большая сумма будет в конечном итоге.

3 кувшин – на крупные покупки или на «чёрный день» (10%)

Деньги предназначены для дорогостоящих покупок: телевизор, ноутбук, бытовая техника и прочее. Это позволит спокойно накопить средства на нужную вещь без привлечения кредитных денег. Как итог – вы значительно сможете сэкономить на процентах по кредиту. И в то же время поймёте цену вещи. Когда надо копить на что-то несколько месяцев, порой задумываешься: «А действительно ли мне эта вещь так нужна?» Порой ответ бывает отрицательный.

В эту же категорию входит так называемая «финансовая подушка безопасности». Чувствуешь себя более уверенно, когда знаешь, что обладаешь неким запасом денег на всякие непредвиденные случаи жизни.

4 кувшин – развлечения (10% от доходов)

Сюда попадают средства, предназначенные на излишества и приятный досуг. Сходить в ресторан, бар, кафе на выходные, кино, театр и прочие приятные мелочи. Отдыхать ведь тоже надо – не всегда же человеку работать.

5 кувшин – подарки (10%)

В эту категорию попадают расходы на подарки и расходы, связанные с праздниками: дни рождения, свадьбы, крестины и т.д.

6 кувшин – образование и саморазвитие (5%)

Траты на образование как ваше, так и ваших детей: различные курсы, услуги репетиторов, покупка литературы. Сюда входят

также расходы на здоровый образ жизни: спортивные секции, аксесуары для спорта и спортивное питание и т.д.

Почему метод 6-ти кувшинов так эффективен? Простота. Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы распределить деньги по 6-ти категориям. На всё про всё у вас уйдёт одна-две минуты. И в то же время – вы будете эффективно управлять вашим семейным бюджетом.

1.4. Формула расчёта личного (семейного) бюджета

В формуле расчёта личного (семейного) бюджета *доходную статью бюджета* обозначают буквой «Д». Сюда включают сумму всех доходов. *Расходы* (коммунальные услуги, транспорт, сотовая связь, интернет, покупка гигиенических средств и т.д.) фигурируют под буквой «Р». При необходимости можно использовать дополнительные обозначения, указывающие на конкретные траты – Рк (плата за квартиру), Рг (расходы на гигиенические принадлежности), Рт (транспортные расходы) и др.

Питание – это особая расходная статья, для обозначения которой используют букву «П». Можно также ввести дополнительные обозначения для конкретных трат: Пд – расходы на питание дома, Пс – питание в столовой и т. п.

Расходы на предметы гардероба (одежду и обувь) обозначают буквой «О». Для конкретизации используют дополнительные значки: Ож – женская одежда, Ом – мужская одежда, Од – детская одежда и т.п.

Резерв, или неприкосновенный запас, который необходим для накопления денежной суммы, предназначенной для совершения крупной покупки, обозначают буквой «Нз». В итоге получается достаточно простая формула: $Д = Р + П + О + Нз...$, где

$$Р = Рк + Рт + Рг...;$$

$$П = Пд + Пс ...;$$

$$О = Ож + Ом + Од...$$

Д – доходная статья бюджета

Р – обязательные расходы

П – питание

О – расходы на предметы гардероба

Пользоваться данной формулой очень легко: вместо букв подставляют цифры, при этом в правой (расходной) части указывают суммы всех желаемых приобретений. В идеале правая и левая части формулы учёта доходов и расходов должны быть равны. Это является свидетельством разумного подхода к планированию бюджета. После подсчёта сумм по всем статьям обязательно проверяется, не превысила ли расходная часть бюджета его доходную часть. Если же расходы вдруг превысили доходы, то возможны два пути решения возникшей проблемы: или сокращать расходы по тем или иным статьям, или же искать дополнительные источники финансирования.

1.5. Какебо – японская система ведения семейного бюджета

Японская система ведения бюджета *ka-ke-bo* была придумана более 100 лет назад жительницей Японии – Матоко Хани. Система так понравилась японцам, что получила широкое распространение в стране. Далее весь мир взял её на вооружение.

Если перевести дословно, то *ka-ke-bo* состоит из трёх слов *ka – ke – bo*, что означает «книга домашней экономии». Условно принцип *ka-ke-bo* состоит из 2-х составляющих. Вам необходимо будет вести:

1. Финансовый ежедневник – в нем ведётся учёт личного (семейного) бюджета, а именно планируются расходы и доходы.
2. Небольшой блокнот, в который бы будете заносить все свои ежедневные траты, сразу по мере их возникновения.

Система предлагает ведение и планирование бюджета на будущий месяц, а именно составление таблицы, в которой будут указаны:

- план доходов на месяц;
- план расходов на месяц;
- план накоплений (сбережений).

В план доходов предлагается заносить все поступления денежных средств на протяжении текущего месяца. Это ваша зарплата, возможно, ещё какие-либо дополнительные средства: доходы от продажи, возврат долга, другие различные доходы.

В план расходов входят обязательные, заранее известные расходы, которые вы планируете нести в этом месяце. Это плата по кредитам, коммунальные услуги, сотовая связь, плата за обучение

детей и т.д. И соответственно план накоплений – это та сумма, которую вы планируете отложить в текущем месяце.

Ту сумму, которая остаётся после вычета постоянных расходов и накоплений, вы можете тратить в текущем месяце на другие расходы: продукты питания, одежду, развлечения и т.д.

Система предлагает разделить текущие расходы на 4 категории:

1) бытовые расходы (питание, одежда, бытовые мелочи, расходы на детей и т.д.),

2) культурные расходы (посещение музеев, выставок, самообразование, книги, тренинги),

3) отдых и развлечения (посещение ресторанов, клубов, поездки, встречи с друзьями),

4) прочие расходы. В эту категорию входят остальные расходы, не вошедшие в первые три пункта. Обычно это непредвиденные траты, связанные с форс-мажорными обстоятельствами: лечение, ремонт.

Перед составлением плана заранее нужно определиться с долей расходов на каждую категорию и стремиться не превышать её. Возможно, в начале вы не сможете точно определить точную долю, необходимую на расходы по каждой категории, но впоследствии путём ведения учёта вы найдёте нужный баланс.

По итогам месяца вы получаете следующий результат:

1) выполнен ли ваш план за прошедший месяц по расходам и накоплениям;

2) куда вы тратили деньги, и в какой пропорции.

Возможно, вы увидите, что чересчур много тратите на развлечения или наоборот, можно увеличить долю этих расходов. Или вы потратили гораздо меньше запланированных расходов и освободившуюся сумму можно пустить на сбережения.

Полезные советы из японской системы какебо

Всегда откладывайте сдачу при покупке от круглой суммы. Допустим, вы потратили в магазине 95 рублей. Сдачу в 5 рублей отложите себе в копилку.

При размене крупных сумм – одну часть полученных купюр забирайте себе в копилку.

Разменяли 100 рублей по 10 рублей – одну десятку в копилку.

После возврата вам долга – все 100% полученных денег откладывают. Вы одолжили 100 рублей приятелю. Он вам вернул их через 3 месяца – вы же смогли прожить без этих денег, значит, решительно можно отложить их все.

Всю мелочь (монеты), которые находятся у вас в кармане, каждый вечер откладываете в копилку. Даже небольшая сумма, которую вы будете откладывать каждый день, за месяц способна вырасти до приемлемого уровня.

Составьте систему штрафов самого себя за определённые нарушения. Что это значит? Вы определяете для себя ряд правил, при нарушении которых вы должны будете заплатить определённую сумму денег. Кому? Конечно же, себе в копилку. Далее собранные деньги направляйте на инвестиции. Вот несколько примеров, как использовать этот совет: поругался с женой – штраф 50 рублей, не сделал запланированное дело – штраф 30 рублей, потратил в магазине деньги на всякую ненужную всячину – штраф и т.д. Таким образом вы будете подстегивать себя к правильным действиям и заодно пополните свои сбережения.

Японская система ведения семейного бюджета не особо сложна, но в то же время весьма эффективна. Сотни тысяч людей благодаря какебо смогли начать контролировать свои расходы и значительно повысили свое благосостояние.

1.6. Планирование личного (семейного) бюджета с помощью таблицы

Есть ещё один распространённый способ планирования личного (семейного) бюджета – это используемая на предприятиях теория бюджетирования. Этот способ схож со способом составления формулы семейного бюджета. *Составляется таблица.*

Доходная часть			Расходная часть		
№ ст.	Наименование статьи	План (руб.)	№ ст.	Наименование статьи	План (руб.)
1	2	3	4	5	6
1	Заработанная плата		1	Одежда	
2	Пенсии		2	Питание	

1	2	3	4	5	6
3	Стипендии		3	Хозяйственные расходы	
4	Пособия		4	Коммунальные услуги	
5	Другие источники доходов		5	Транспортные расходы	
	Всего		6	Оплата телефона	
			7	Лекарства	
			8	Подарки	
			9	Непредвиденные расходы	
			10	Накопления	
				Всего	

В течение месяца отслеживайте и вносите каждый день свои расходы в соответствующую колонку бюджетной таблицы. В конце месяца суммируйте всё по факту, сопоставьте доходы и расходы. Необходимо помнить, что важно соблюдать баланс доходов и расходов, но даже если вы превысите свой бюджет в этом месяце – не волнуйтесь: на начальном этапе это нормально.

Важна не ваша безупречность, а то, что ваши финансы под контролем и вы можете управлять ими.

1.7. Как составлять бюджет, если у вас долги?

А как быть тем, кто имеет долги? Удивительно, но и здесь ведение личного (семейного) бюджета поможет изменить ситуацию. Первоначально нужно произвести учёт всех долгов с указанием суммы, имени кредитора и процентов, если таковые имеются. Эта информация очень важна. Если у человека много мелких долгов, по отдельности они представляются чем-то незначительным, но в совокупности может вырисоваться довольно внушительная сумма. Конечно, полученный результат вряд ли обрадует, но только отважившийся посмотреть в лицо проблеме долгового рабства может приступить к её решению.

Прекращаем траты – начинаем экономить

Народная мудрость – довольствуйся тем, что имеешь – формировалась веками, поэтому не стоит от неё отмахиваться, тем более, если за вами тянется долговой шлейф.

Человек, решивший избавиться от долгов, в ближайшие месяцы не сможет тратить деньги на всякие мелочи и удовольствия. На время выхода из долгов надо отказаться от некоторых привычных, но не самых жизненно необходимых трат: реже посещать кафе, кино, сократить (а лучше полностью отказаться!) от покупки алкоголя и табачных изделий, перейти к покупке массовых вещей вместо брендовых, скромнее, чем обычно, провести отпуск, готовить дома, а не покупать полуфабрикаты в кулинарии и т. п. Не отказываться от посещения распродаж, покупки товаров с сезонными скидками. Возможно, вначале это покажется трудным, но впоследствии может войти в привычный образ жизни и позволит откладывать высвободившиеся средства для реализации крупных финансовых планов.

Увеличиваем доходы

Этот пункт плана не всегда легко реализуем, но нужно прилагать максимум усилий и не останавливаться на достигнутом. Чем больше денег выделяется на оплату долгов, тем быстрее от них придёт избавление. Не обязательно, чтобы работа соответствовала основной квалификации человека. Годится любой заработок. Поиск новой прибыльной работы по профилю может вызвать перебой в источниках доходов, а этого допускать нельзя. Поэтому лучше держаться за то, что уже имеется.

Временно прекращаем сбережения

Человек, пока не выберется из долгов, должен забыть об откладывании на «чёрный день». Более того, если ранее уже была отложена какая-либо сумма, её следует направить на ликвидацию долгов. Если у человека есть депозит и несколько кредитов, ему следует понимать, что проценты по займам растут значительно быстрее, чем доходность по вкладу. Поэтому неразумно оставлять деньги на вкладе, если у вас непогашенный кредит.

Контролируем кредитную карту

Кредитка – коварная вещь. С её помощью можно очень легко влезть в долги, но она в определённой мере может и помочь изба-

виться от них. Если человек располагает кредитной картой с низким процентом, то он может использовать её для расчета по более дорогим кредитным долгам.

Для успешной реализации плана по выходу из долгов лучше полностью отказаться от использования кредитных карт.

1.8. Способы экономии личного (семейного) бюджета

Экономия личного (семейного) бюджета – довольно тонкая наука, которая зачастую требует не только соблюдения важнейших принципов, но и творческого подхода. Ознакомимся с основными способами гармонизации доходов и расходов.

Способ №1. Экономим при походе в магазин

Многие из нас могут рассказать о том, как заходя в магазин с намерением купить один-единственный пакет молока, выходят оттуда с полной тележкой всякой всячины. Может быть, это и забавно, но точно не случайно: торговые центры и супермаркеты делают всё для того, чтобы побуждать покупателей приобретать больше, чем им нужно, или то, что им совсем не нужно.

Если сравнивать с шопингом в Интернете, то там дело обстоит по-другому. Намереваясь купить что-либо онлайн, вы, как правило, ищете какой-то определённый товар и просматриваете разные сайты, чтобы купить именно этот, конкретный товар на выгодных для вас условиях.

С другой стороны, крупные торговые центры и супермаркеты тратят миллионы на исследования психологии покупателей. Всё продумано до мельчайших деталей и действует эффективно и безотказно. Атмосфера, освещение, отделка помещения, планировка магазина, размещение товаров на полках и стеллажах – всё работает на то, чтобы достичь максимальных продаж и задержать покупателя в магазине на более продолжительное время.

Стратегия размещения товаров на полках

Самые дорогостоящие товары обычно располагаются на средних полках, где лучше обзор и легче доступ, в то время как их более дешёвые аналоги размещаются на нижних или верхних полках,

доступ к которым не так удобен. В спешке повседневной жизни большинство покупателей чаще всего просто протягивают руку и берут то, до чего легче дотянуться, не видя более дешёвой альтернативы. Многие производители специально платят магазинам, чтобы их товары размещались в пределах лёгкой досягаемости.

Очень часто продукты размещают в больших ящиках или складывают отдельно огромными стопками – это делается для того, чтобы создать у покупателя иллюзию дешевизны и скидок. Будьте внимательны, иногда это просто психологический трюк, а иногда цена снижена, но совсем незначительно.

Сенсорная стратегия

Согласно психологическим исследованиям, вероятность покупки гораздо выше, если покупатель прикоснется к товару. Вот почему в магазинах ближе к входу висят мягкие кашемировые свитера.

Использование магазинной тележки освобождает руки и даёт возможность прикасаться к товарам, тем самым усиливая соблазн покупки. По возможности старайтесь пользоваться корзиной или, по крайней мере, берите тележку наименьшего размера. Человеческое естество не приемлет пустого пространства, поэтому тележка меньшего размера предпочтительнее, ведь большая может выглядеть полупустой, даже если в ней уже лежит достаточно товаров. Многие люди, делая покупки, ориентируются на наполненность тележки, чем тоже пользуются супермаркеты, постоянно увеличивая размер тележек.

Несколько советов, которые помогут вам сэкономить средства при походе в магазин:

Совет 1. Покупайте по списку. Всегда составляйте список необходимых покупок перед тем, как отправиться в магазин. Если бесцельно бродить по магазину, не имея списка, то вероятность накупить лишнего гораздо выше.

Совет 2. Не ходите за покупками на голодный желудок. Когда вы голодны, всё кажется невероятно вкусным и, наполняя корзину, вы будто заполняете свой пустой желудок. Если хотите сэкономить в продуктовом магазине, перекусите перед тем, как туда пойти – так вам будет проще избежать искушения и накупить лишнего.

Совет 3. Не бродите по всему супермаркету. Целенаправленно направляйтесь в нужные вам отделы, не глядя по сторонам. Во всех супермаркетах отделы с самыми востребованными товарами максимально удалены друг от друга, чтобы придя за хлебом, молочными продуктами, мясом и овощами, покупатель обязательно заглянул и в другие отделы, а значит, и купил что-нибудь незапланированное.

Совет 4. Избегайте товаров, выложенных с торцов стеллажей. Большинство покупателей считают, что товары, расположенные с торцов стеллажей, являются хитами продаж, более привлекательными по цене и качеству. На самом деле там размещают плохо продаваемые товары или излишки, так называемый неликвид.

Совет 5. Готовьте сами. Цены на готовые блюда в кулинариях супермаркетов в среднем в 4-6 раз превышают себестоимость. И очень часто для их приготовления используются не самые качественные и свежие продукты. Поэтому вместо того, чтобы покупать в кулинарии, лучше готовить те же блюда дома, экономя деньги и питаясь более качественной и здоровой пищей.

Совет 6. «Сани летом, а телега – зимой». Залог эффективной экономии – выбор правильного места и времени шопинга. Зимнюю обувь и одежду лучше покупать в самом конце сезона, когда её стоимость будет минимальной. А при покупке бытовой техники не нужно гнаться за последними новинками, ведь прогресс идёт вперёд семимильными шагами, и то, что сегодня стоит бешеных денег, завтра будет значительно дешевле.

Способ №2. Экономим на питании

Пища – полезно для тела, вредно для кошелька. Если вы ищите, как в этом месяце сэкономить немного дополнительных денег, стоит обратить внимание на возможности, которые скрываются в вашем недельном или месячном бюджете на питание.

Совет 1. Используйте простые рецепты. Многие готовят с наслаждением, но совершают ошибку и путают «хорошую кухарку» с «мастерицей сложных и длинных меню». То есть экспериментируют с необычными рецептами и начинают излишне напоминать шеф-повара из кулинарного шоу. Но такие люди всегда заканчивают

тем, что платят за свои кулинарные изыски как потерями времени, так и лишними, напрасно потраченными продуктами. Выбранный вами рецепт не обязательно должен быть сложным.

Множество прекрасных блюд состоят всего из пяти ингредиентов или меньше. Один из самых надежных и простых способов уменьшить свои затраты на питание – выбирать продукты попроще. Начните с малого, начните с простого, начните готовить, а не выгатавливать.

Совет 2. Меньше выброшенной еды. Из-за порчи американцы выкидывают в среднем около 40% купленной еды. Посмотрите на собственные привычки, возможно, вы поймёте, что не отклонились от данных статистики и выбрасываете примерно четверть покупаемых продуктов питания. Если это так, значит, по сути, вы на четверть переплачиваете за то, что действительно едите.

Обратите внимание, какие продукты вы постоянно выбрасываете, и приобретайте их меньше. Не теряйте деньги, используйте до конца то, что вы уже приобрели, а в конце месяца подумайте и оцените, сколько удалось сэкономить.

Совет 3. На всю катушку используйте свой холодильник. Если задуматься, холодильник – потрясающая штука. Заморозка пищи – прекрасный путь к тому, чтобы готовить помногу или закупать оптом и не бояться порчи еды. Поскольку в замороженном виде пища хранится дольше, можно складировать и сезонные продукты, которые дороги, когда покупаешь их вне сезона. То есть, заморозка еды – просто возможность сэкономить деньги, при условии, что вы проделали небольшую работу: главное – промаркировать и, в конечном счёте, употребить в пищу.

Совет 4. Сравнивайте цены. Не покупайте первое попавшееся, старайтесь сравнивать цены на продукты, которые вы чаще всего покупаете, в разных магазинах. Некоторые продукты, например, сезонные овощи и фрукты, гораздо выгоднее покупать на рынке, это касается как цены, так и свежести продуктов.

Совет 5. Хороший результат даёт планирование меню на неделю вперёд: на основании этого меню нужно составить список необходимых продуктов и, делая закупку на неделю, ни на шаг не отступать от списка. Это поможет не только сэкономить день-

ги, но и существенно сократит временные затраты. Закупать продукты лучше в оптовых супермаркетах, где цены на порядок ниже, чем в остальных магазинах.

Способ №3. Экономим на транспортных расходах

Расходы на транспорт неизбежны для всех, но, независимо от средства передвижения, на этом тоже можно экономить.

Автомобиль. Главная статья расходов автовладельцев – топливо. Сэкономить на топливе поможет регулярное техобслуживание и замена воздушного фильтра, использование специальных присадок, грамотная манера вождения (глушить мотор в пробках, плавно трогаться и тормозить и т.п.). И, конечно, скидки – многие автозаправочные станции предлагают свои дисконтные программы, помогающие существенно экономить на топливе.

Общественный транспорт. Для тех, кто регулярно пользуется общественным транспортом, выгоднее всего приобретать проездные билеты на месяц или определённое количество поездок. Не забывайте о льготах: многие категории граждан имеют право на льготный проезд, существуют также школьные и студенческие проездные.

Способ №4. Экономим на коммунальных платежах

Эффективнее всего экономить на коммунальных услугах помогают современные технические устройства: установка счётчиков поможет снизить оплату за воду и/или газ, использование энергоберегающей бытовой техники и энергосберегающих осветительных ламп существенно снизит расходы на электроэнергию.

Большой процент оплаты за коммунальные услуги относится к отоплению и электроснабжению. Приходит зима, и все начинают включать обогреватели. Приходит лето, и все щёлкают кондиционерами. Помните: скупой платит дважды. Сэкономили на дешёвых окнах и электроприборе низкого класса энергосбережения – ваши деньги час за часом будут утекать от вас. Обращайте внимание на класс энергоэффективности электроприборов при покупке. Потратьте большую сумму на дорогой кондиционер, электрообогреватель, холодильник, телевизор и любую другую технику, и ваша «переплата» очень быстро окупится.

2. ОСНОВЫ ХРАНЕНИЯ, ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

2.1. Основы хранения продуктов



Правильное хранение пищевых продуктов позволяет сберечь их пищевую и биологическую ценность, предохраняет от порчи, имеет большое значение для профилактики пищевых отравлений. Условия и сроки хранения пищевых продуктов зависят от вида продукта и способа его обработки.

Хранение продуктов в холодильнике

Одним из эффективных и распространённых способов хранения продуктов является понижение их температуры. При этом снижаются жизнедеятельность микроорганизмов и активность тканевых ферментов, что замедляет естественные процессы, протекающие в продуктах. Домашний холодильник является тем местом, где сухо, холодно и темно. Следует иметь в виду, что на температуру в холодильной камере влияет температура воздуха в помещении. Чем теплее в комнате, тем более высокая температура создаётся в камере холодильника. Если в комнате $+25^{\circ}\text{C}$, то в камере не удастся получить температуру ниже $+3^{\circ}\text{C}$, а при температуре $+30^{\circ}\text{C}$ – соответственно $+8^{\circ}\text{C}$. Место для размещения холодильника надо выбирать наиболее прохладное, хорошо проветриваемое, вдали от радиаторов центрального отопления, плиты, печей.

У большинства людей сложилось глубокое убеждение в том, что при хранении продуктов в холодильнике прекращаются обменные процессы, жизнедеятельность микроорганизмов и что через неделю или даже через месяц качество продуктов не изменится. Это весьма опасное заблуждение. В хранящихся в холодильнике растительных продуктах происходит обмен веществ, а в мясных и рыбных –

продолжаются ферментативные процессы, что не только ухудшает первоначальное качество, но и может довести его до состояния, опасного для здоровья человека.

Помните: холодильник не реанимация! Нельзя хранить в нём продукты, особенно в незамороженном состоянии, и считать, что они не подвергаются элементарной порче. Бульон так же успешно скисает в холодильнике, как и на кухонном столе, только, конечно, не за 5-6 часов, а за 3-4 суток.

Развитие микроорганизмов и воздействие ферментов определяются в первую очередь содержанием и состоянием воды в продукте. Чем больше «влажность» продукта, тем активнее протекают процессы и тем меньше срок его хранения.

Хранение готовых блюд

Следует помнить, что первые и вторые блюда можно хранить в холодильнике не более 72 часов. Если блюда приготовлены впрок, перед подачей на стол кипятят или разогревают на сковороде только ту часть, которая нужна для еды, т. к. при каждом кипячении и разогревании частично разрушаются витамины.

Заливные блюда и студни в холодильнике хранят не более 12 часов, пирожные и торты (приготовленные дома или приобретенные в магазине) с белково-взбитым кремом или фруктовой отделкой – не более 72 часов, со сливочным кремом – 36 часов, с вареным кремом – 6 часов.

Хранение мяса, рыбы, мясных и рыбных продуктов

Из мясных и рыбных продуктов наиболее быстро портятся полуфабрикаты (за исключениемпельменей, которые могут быть заморожены) и субпродукты (кроме языка – его можно хранить как обычное мясо). Полуфабрикаты не нужно закупать впрок, их хранят только в холодильнике при температуре 0-8°С. При заморозке вкусовые качества полуфабрикатов и субпродуктов значительно ухудшаются.

При температуре от 0-8°С свежее и охлажденное мясо и птицу хранят до 72 часов, рыбу – 48 часов, мороженое мясо и птицу – до 5 суток, мороженую рыбу – 3 суток. Поместив мороженое мясо,

рыбу или птицу в морозильную камеру, можно тем самым значительно удлинить срок их хранения. В случае размораживания, независимо от последующих условий хранения, мясо, рыба и птица должны быть использованы в течение 24 часов.

Сроки хранения колбас, колбасных изделий, окороков и копчёностей из мяса зависят от способа их изготовления. Варёные фаршированные, ливерные, кровяные колбасы, сосиски, сардельки, варёные окорока, буженину и т. п. в домашних условиях хранят только в холодильнике при температуре 0-8°C.

Соление, маринование и копчение увеличивают сроки хранения рыбных продуктов. Слабосоленую рыбу (6-10 % поваренной соли) можно держать в холодильнике до 6-7 суток, средне- и крепкосоленую – дольше. Рыбу горячего копчения хранят в холодильнике до 3 суток, холодного копчения – 8-10 суток, вяленую рыбу – в сухом прохладном месте, периодически осматривая её.

Хранение молока, молочных продуктов и яиц

Все молочные продукты лучше хранить в холодильнике. Свежее молоко в любой таре – не более 36 часов, кипячёное молоко – до 3 суток, молочнокислые продукты (кефир, простоквашу, ацидофилин) до 36 часов, сметану – до 3 суток, творог и творожные сырки – 36 часов, сладкие сливочные сыры в полимерной упаковке – до 48 часов. Сливочное масло в холодильнике при температуре выше 0°C сохраняется до 10 суток, в морозильной камере – более длительное время, сыры – до 15 суток, яйцо куриное – до 20 суток.

Хранение овощей, фруктов и ягод

В домашних условиях при комнатной температуре зрелые овощи, фрукты и ягоды сравнительно быстро портятся. Обычно через 12-24 часов начинают закисать ягоды, особенно быстро клубника, земляника и малина; быстро загнивают помидоры и пищевая зелень. Зрелые яблоки, груши, апельсины при комнатной температуре при отсутствии повреждений сохраняются 2-3 суток. Вымытые овощи и фрукты загнивают через 6-12 часов.

Корнеплоды (картофель, свёкла, морковь) при комнатной температуре в сухом месте можно держать до 10-14 суток. Но свёкла

и морковь при этом могут усыхать, утрачивая вкусовые качества и витаминную ценность. В тёплом помещении могут прорасти клубни картофеля, что сопровождается увеличением содержания в них ядовитого вещества соланина, который может вызывать тяжёлые отравления. Репчатый лук и чеснок в тёмном сухом месте при комнатной температуре можно держать 1 месяц и более.

Длительно хранить овощи и фрукты в городских условиях можно только в холодильнике при температуре 0-2°C. Срок хранения в холодильнике для большинства овощей и фруктов не установлен, но при этом их надо регулярно проверять: при появлении участков размягчения, пятен на кожуре и других ранних признаков порчи хранить их дольше не рекомендуется.

В сельской местности овощи и фрукты можно сохранять значительно дольше при наличии специальных помещений и обеспечении постоянной температуры и влажности. После сбора урожая на приусадебном участке свежие овощи помещают в погреба и подполья. Чтобы овощи сохранялись в течение зимы, температура в складских помещениях должна быть 0-2°C, относительная влажность воздуха 85-95%.

Для более длительного и надёжного хранения овощей и фруктов применяют различные способы их переработки: маринование, соление, квашение, мочение, консервирование, сушку, стерилизацию, пастеризацию.

2.2. Основы приготовления пищи

Приготовление пищи – древнейшее занятие человека. История кулинарии исчисляется тысячелетиями. Уже в VIII веке до нашей эры в Риме существовали кулинарные школы. Издревле искусство приготовления пищи считалось почётным делом.

Кулинария – наука о питании, об искусстве приготовления вкусной и здоровой пищи. Она изучает виды продуктов, их питательную ценность, рациональные способы и приёмы приготовления блюд. Освоив эту науку, вы сможете правильно готовить полноценную здоровую пищу.

Рассмотрим основные правила приготовления пищи.

Санитарно-гигиенические условия приготовления пищи

Приготовление пищи требует безупречной чистоты, тщательного соблюдения санитарно-гигиенических правил. Причиной желудочно-кишечных заболеваний и пищевых отравлений могут быть не только недоброкачественные продукты, но и антисанитарное состояние помещения кухни, кухонного инвентаря и приспособлений, небрежность и неаккуратность, которые допускаются в процессе приготовления пищи.

Все процессы первичной обработки (чистка, промывание, измельчение продуктов) должны проводиться так, чтобы максимально охранить пищу от проникновения болезнетворных микробов.

Сырое мясо, даже вполне доброкачественное и свежее, может быть обсеменено микробами, поэтому его никогда нельзя держать в непосредственном соприкосновении с другими продуктами. Во всех случаях, особенно если мясо приобретено на рынке, его нужно тщательно проварить или прожарить.

Нож и доска, которые были использованы для нарезки сырого мяса, должны быть тщательно промыты горячей водой. Нельзя прикасаться к другим продуктам, пока не вымыты руки, которыми обрабатывалось сырое мясо. Надёжнее всего иметь для обработки сырого мяса отдельную доску и нож.

В мясном и рыбном фарше особенно быстро размножаются микробы. Поэтому рекомендуется готовить фарши непосредственно перед приготовлением блюда. Все кушанья из мясного фарша (зразы, котлеты, тефтели, рулеты, фрикадели) должны быть хорошо прожарены или проварены, так чтобы на изломе сок был прозрачным.

В процессе первичной обработки сырую рыбу надо обмывать питьевой проточной водой: первый раз – до удаления чешуи и потрошения, второй раз, очень тщательно, после потрошения.

Правила варки супов

Первое. Для супов необходима высокая свежесть всех продуктов и тщательная их обработка, удаление всех дефектов путем чистки, обрезки, скобления.

Второе. При разделке продуктов должна строго соблюдаться форма нарезки, характерная для данного супа, ибо она влияет на его

вкус. Это значит, что в один вид супа надо класть, скажем, луковицу целиком, а в другой измельчать её; в один суп морковь надо класть целой, в другой – кубиками, в третий – соломкой. Это не внешние украшательские, декоративные отличия, а требования, диктуемые вкусом и назначением блюда (супа).

Третье. Закладка продуктов в суп должна вестись в определённом порядке, так, чтобы ни один из компонентов не переваривался и чтобы весь суп не кипел слишком долго, а поспевал бы как раз тогда, когда сварились все его компоненты. Для этого повар должен хорошо знать и помнить время варки каждого продукта, каждого компонента.

Четвёртое. Солить суп надо всегда в конце приготовления, но не слишком поздно, в тот момент, когда основные продукты в нём только что сварились, но ещё не переварились, не перепрели, а способны впитать соль равномерно. Если суп бывает посолен слишком рано, когда продукты ещё твёрдые, то он дольше варится и бывает пересолен, так как соль в основном остаётся в жидкости, а если суп посолен слишком поздно, то делается одновременно и солоноватым (жидкость) и безвкусным (гуща).

Пятое. При варке супа необходимо непрестанно наблюдать за ним, не давать ему перекипать, часто пробовать, вовремя исправляя допущенные ошибки, следя за изменением вкуса отвара, за консистенцией мяса, рыбы, овощей.

Шестое. Самый ответственный момент наступает после того, как суп в основном сварен, посолен и остаётся буквально несколько минут – от 3 до 7 – до его полной готовности. За это время надо «довести суп до вкуса» – придать ему аромат, запах, пикантность в зависимости от его типа и требований рецепта. Наконец суп готов, снят с плиты, но и после этого ему нужно дать постоять под крышкой от 7 до 20 минут, чтобы суп настоялся, а пряности и соль равномерно проникли в мясо или другие компоненты.

Общие правила приготовления каш

Крупные зёрна круп – нулевой помол перловой, пшеничной и овсяной лучше всего замочить с вечера, утром промыть проточной водой, избавляя их от слизи. Все остальные крупы более

мелкого размера – ячневая, пшеничная, гречневая, пшённая и другие используются без предварительного замачивания.

Перед варкой крупы можно прожарить на сковородке, повышая их энергетику, а потом засыпать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Варить до готовности, потом открыть крышку и подсушить кашу на малом огне. Кашу можно сдобрить маргарином, салом, растительным маслом, вареньем, мёдом. Любые соленья и закуски из овощей прекрасно дополняют завтрак из каши.

Главное – определить соотношение круп и воды. Так, для варки: рассыпчатой каши надо брать на 1 стакан крупы 1,5 стакана воды; вязкой каши – на 1 стакан крупы 3 стакана воды; жидкой каши – на 1 стакан крупы 4 стакана воды.

2.3. Тепловая обработка растительных продуктов

Необходимость тепловой обработки вызывается тем, что некоторые овощи (бобовые, стручковые, картофель) в сыром виде не съедобны. Кроме того, под влиянием тепловой обработки в некоторых случаях улучшается ферментное расщепление определённых видов белка. Некоторые витамины, содержащиеся в продуктах питания, могут быть усвоены организмом только после тепловой обработки. Так, использование витамина В из дрожжей становится возможным лишь в том случае, если дрожжевые клетки разрушены нагреванием. Однако необходимо соблюдать правила тепловой обработки, чтобы снизить отрицательное влияние нагревания, которое выражается в снижении витаминной ценности, потере минеральных, вкусовых, ароматических и других веществ. Рассмотрим такие виды обработки, как варка и тушение.

Варка овощей

Почти все овощи лучше варить в подсоленной воде (10 грамм соли на 1 литр воды). Это поможет сохранять соли калия – весьма полезные для нашего организма соединения.

Исключение из правила – свёкла и стручковая фасоль (в солёной воде теряют вкусовые качества).

Зелёные овощи лучше готовить на пару или варить не долгое время. Если вы варите шпинат, стручковую фасоль, спаржу, стручки гороха в воде, то класть их нужно в кипяток, таким образом аскорбиновая кислота, которая является полезной для нашего организма, сохранится в большей степени. Жёлтые и оранжевые овощи лучше варить на пару или в кипящей воде с плотно закрытой крышкой. Ведь эти овощи отличаются тем, что содержат каротин. Если их переvarить, то это полезное вещество останется в воде (на это указывает её ярко-жёлтый цвет). Это касается приготовления моркови, тыквы и сладкого картофеля (клубневой моркови).

Овощи белого цвета нужно варить на большом огне с открытой крышкой. Не надо доваривать их до конца: через 15 минут слейте немного воды и поставьте на слабый огонь. Таким образом овощи не разварятся и не лишатся полезных веществ. Так нужно варить картофель, цветную капусту, лук. Важным также является соотношение воды и овощей в зависимости от способа приготовления. Так, например, если вы варите в закрытой посуде, то вода должна покрывать овощи примерно на один сантиметр. Главное правило: меньше воды – больше витаминов сохраняются. При любой возможности лучше варить неочищенные от кожуры овощи.

Общие правила тушения овощей

Овощи необходимо тщательно промыть, почистить и нарезать одинаковыми кусочками, в виде брусочков или кубиков. При этом чистить и нарезать овощи рекомендуется непосредственно перед приготовлением, чтобы сохранить наибольшее количество питательных веществ и природный аромат.

Вкус конечного блюда будет гораздо лучше, если перед тем как тушить овощи, припустить их в собственном соку или в воде до полуготовности. Овощи выкладываются в сотейник или кастрюлю в один слой и припускаются под крышкой. Если тушиться будут несколько видов овощей, каждый вид припускается отдельно.

В процессе приготовления температура кипения должна быть постоянной, жидкость, в которой тушатся овощи, должна едва кипеть. При тушении на плите рекомендуется не повышать температуру более 82°C, при тушении в духовке она не должна быть выше 170°C.

Для тушения идеальны кабачки, баклажаны, картофель, лук, томаты, грибы и спаржа. Картофель можно тушить со сладким перцем, изюмом, черносливом и тыквой. Морковь тушат с мёдом или черносливом, она идеально подходит для многих сладких блюд. Самым популярным овощем для тушения на протяжении круглого года является капуста, которая служит прекрасным гарниром для мясных и рыбных котлет, любого мяса и рыбы, а также – это отличная и очень вкусная начинка для домашней выпечки.

2.4. Тепловая обработка продуктов животного происхождения



Мясо хорошо сочетается с различными пищевыми продуктами, поэтому из него можно приготовить большое количество разнообразных блюд. При изготовлении блюд из мяса применяют все виды тепловой обработки: варку, припускание, жарку, тушение и запекание. Рассмотрим некоторые из них.

Как правильно варить мясо

Если хороший бульон как следствие варки мяса вас не интересует, закладывайте мясо в кипяток. Если желаете получить наваристый бульон, кладите мясо в холодную воду. Не торопитесь снимать пенку – она полезна для бульона и имеет пищевую ценность. А чтобы убрать неэстетичные хлопья, достаточно в кастрюлю положить головку лука, это заставит белок свернуться и пена исчезнет.

Если требуется, чтобы питательные вещества сохранились не в бульоне, а именно в мясе, соль добавляйте непосредственно после закипания. В процессе варки кастрюля с мясом должна быть закрытой, это улучшит вкус конечного продукта. В кастрюлю не попадет излишний кислород, тем самым минимизируется окисление жира. После выключения огня оставьте мясо в бульоне ещё на 10 минут.

Степень готовности мяса можно определить следующим образом: кусок мяса в самой широкой его части протыкают ножом или кулинарной иглой. Если нож достаточно свободно проходит в кусок, если после того, как вы вынули нож, из прокола течёт прозрачный сок, то мясо готово. А если нож плохо проходит в кусок и из места прокола течёт розовая жидкость, то необходимо поварить мясо ещё какое-то время. Переваривать мясо также не нужно. В этом случае его трудно будет разрезать на куски. Переваренное мясо крошится на волокна при нарезке.

Правильная жарка мяса

В идеале к поджариванию мяса нужно приступать непосредственно перед подачей его на стол. Причём не имеет никакого значения, будет ли блюдо из говядины, свинины, баранины или телятины. Дело в том, что при долгом хранении жареное мясо постепенно теряет свои вкусовые качества.

Для жарки можно нарезать мясо как мелкими, так и крупными кусочками. Но стоит учитывать, что если обжарить мясо крупным куском, то оно одинаково хорошо подойдёт и для холодных, и для горячих блюд, а вот мелкие кусочки сочетаются только с горячими блюдами. Время, необходимое для жарки, полностью зависит от толщины кусков.

Если вы планируете приготовление более мягкого и нежного мяса, то его необходимо выдержать в маринаде перед жаркой.

Как правильно запекать мясо

Запекать можно практически любое мясо, от перепелов до бараньего окорока на кости. Но нужно понимать принципиальную разницу в приготовлении продуктов. И говядину, и свинину можно запекать целым куском, предварительно замариновав.

Для запекания лучше использовать говяжий оковалок или глазной мускул (находится в верхней части задней ноги), свиной окорок или шею. Мясо промыть в холодной воде, срезать с поверхности толстые плёнки и жилы.

Идеальные продукты для маринада – чеснок, соевый соус (прекрасно размягчает волокна и придаёт особый аромат), горчица,

аджика, майонез, белые корни (петрушка, сельдерей), а также пряные травы и специи.

Мариновать мясо можно от получаса до 2-3 суток, в зависимости от желаемого вкуса (выраженность приправ) и консистенции (жестче/нежнее). Хранить замаринованное мясо следует в герметичной ёмкости (кастрюле, контейнере с крышкой) либо в полиэтиленовом пакете или пищевом пластике.

Чтобы максимально сохранить сок и питательные вещества, мясо лучше запекать в фольге при средней температуре. Можно и без фольги – тогда мясо нужно смазать растительным маслом, чтобы получить аппетитную корочку. Поставить мясо в сильно разогретую духовку (220°C), а после образования золотистой корочки убавить температуру до 160°C. Время запекания зависит от веса, в среднем – от 1 до 2,5 часа для куска мяса от 0,5 до 3 кг.

Правила варки рыбы

Из рыбы можно приготовить много разнообразных по вкусу блюд. Несколько правил по варке рыбы:

- чтобы сохранить максимальное количество белка, рыбу предпочтительнее отваривать, опуская в кипящую воду;
- чтобы рыба не разварилась, её надо готовить небольшими порциями в неглубокой посуде;
- крупную рыбу надо класть в кастрюлю с холодной водой, и по мере выкипания подливать ещё воду;
- мелкую рыбу кладут только в кипяток;
- при варке рыбы не следует брать много воды – излишек воды и бурное кипение ухудшают вкус рыбы;
- при варке рыба не потеряет форму, если на коже сделать поперечные надрезы;
- рыбу следует варить на медленном огне;
- мелкая рыба варится 5-10 минут, рыба средних размеров и порционные куски – 15-20 минут, крупная рыба или её куски – 30-40 минут;
- рыба считается готовой, когда её мясо при пробе вилкой отделяется от позвоночника;
- сваренную рыбу до подачи на стол нужно держать в бульоне, чтобы она не подсохла.

3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И СТОЛОВОГО ЭТИКЕТА

3.1. Правила здорового питания

Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: «В чём причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?» На что Сократ ответил: «Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть».

Пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно избавиться от многолетних недугов.

Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества и полностью их усваивал, необходимо соблюдать основные правила здорового питания. Рассмотрим 12 правил здорового питания на каждый день:

1. Разнообразное питание

Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, то есть содержать продукты растительного и животного происхождения.

2. Калорийность суточного рациона

С возрастом калорийность суточного рациона должна снижаться, в основном за счёт животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар). Количество белков должно оставаться прежним.

3. Питание 5 раз в день

Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.

4. Медленная еда

Если вы переутомились, не приступайте сразу к еде, отдохните немного. Во время еды нужно отвлечься от мыслей о работе,

о делах, не следует вести серьёзные разговоры, читать или смотреть телевизор. Есть надо медленно.

5. Долгое жевание

Принимайте пищу в определённое время, не на ходу. Как жевать пищу? Рекомендуется делать более 20 жевательных движений, прежде чем пища, взятая в рот, будет проглочена. Попробуйте для интереса подсчитать, сколько вы делаете жевательных движений, прежде чем проглотить пищу. И вы убедитесь, что торопитесь испортить себе желудок, а с ним и здоровье.

6. Необходимо отказаться от еды всухомятку

Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп, картофеля и др. Сладкое едят в конце обеда, тогда сахар усваивается организмом относительно легко.

7. Овощи и фрукты

Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества, улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.

8. Питьевой режим

Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5 л воды в сутки. Более полезна некипячёная вода, очищенная с помощью фильтра.

9. Белковая пища на завтрак и обед

За завтраком и обедом необходимо употреблять белковую пищу: мясо, рыбу, яйца, каши, овощи, творог. Каши лучше готовить на воде – они более полезны.

10. За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда

Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

11. Кисломолочные продукты

Употребляйте нежирные кисломолочные продукты.

Кефир содержит животный белок, который не менее ценен белков мяса и рыбы, и полезен для пищеварения.

12. Ешьте свежеприготовленную пищу

Еда, которая несколько дней простояла в холодильнике, теряет полезные свойства и «зашлаковывает» организм.

Основами здорового питания являются сбалансированность продуктов, составляющих ежедневное меню, по составу и калорийности, регулярность приёма пищи, отказ от жареных блюд и ограничение в употреблении сладких, мучных, жирных и высококалорийных продуктов. А также исключение из рациона сладких газированных напитков и фастфуда.

Некоторые правила приготовления пищи

1. Приготовление пищи должно быть непосредственно перед употреблением. Желательно готовить на один раз не более чем за 3 часа до еды (для варёных продуктов), так как в приготовленной пище начинают бурно развиваться микроорганизмы, приводящие к их порче. А повторно разогретую пищу, даже из холодильника, употреблять не рекомендуется, так как в ней резко снижаются оставшиеся после первичного приготовления полезные вещества. Чем свежее продукт, тем он лучше восполняет энергозатраты организма.

2. Готовить пищу надо с хорошим настроением. Негативные вибрации накладываются на пищу, портят её, делают невкусной и даже токсичной. А если готовить в хорошем расположении духа, пища становится целебней, сытней и вкусней.

3. Использовать щадящие способы термической обработки пищи. Если приходится питаться продуктами, подвергнутыми тепловой обработке, то предпочтение следует отдавать способам приготовления, при которых в пище сохраняется максимальное количество витаминов, минеральных веществ и живой энергии.

4. Не употреблять слишком горячие и очень холодные блюда, а также блюда с контрастными температурами за один приём. Как высокая, так и низкая температура снижают секреторную функцию пищеварительных желёз, уменьшая тем самым соковыделение и переваривающую способность желудка.

3.2. Вредные и полезные продукты питания

Производители продуктов в борьбе за прибыль делают всё возможное, чтобы вы покупали как можно больше. Но как правильно выбирать продукты питания, чтобы не навредить здоровью?

Основное правило – внимательно читать состав продукта на упаковке. Даже самый безобидный, казалось бы, йогурт может быть напичкан консервантами и прочими «улучшителями». Старайтесь выбирать продукты с самым простым и незамысловатым составом. Чем проще – тем лучше. Избегайте употребления консервов и полуфабрикатов. Все продукты быстрого приготовления – лапша, супы,



картофельное пюре, растворимые соки – продукт химической промышленности – это однозначный вред вашему организму.

Трансжиры, которые присутствуют в огромном количестве продуктов питания, являются главными виновниками смертности от сердечно-сосудистых

заболеваний. Они способствуют повышению уровня «плохого» холестерина. Есть исследования о том, что они способствуют ожирению, увеличивают риск развития сахарного диабета, рака молочной железы, снижают количество мужских гормонов у представителей сильного пола и приводят к ряду других негативных последствий. В странах европейского союза в настоящее время установлен закон, согласно которому в продуктах питания не допускается наличие трансжиров, как самых вредных для жизни человека.

Вторую позицию после трансжиров занимают сахар и сахарозаменители, такие как аспартам. В цивилизованных странах многие сахарозаменители категорически запрещены в составе продуктов питания, прежде всего напитков. Аспартам – сахарозаменитель, который по результатам многочисленных научных исследований относится к продуктам, оказывающим наркотическое воздействие на определённую структуру мозга, что приводит к изменению состо-

яния психики, снижению уровня интеллекта, нарушению памяти и качества усвоения любой информации. Подобное разрушающее влияние он оказывает и на структуру печени.

Практически весь «фастфуд» содержит генномодифицированные композиции. ГМО – результат технического прогресса. Несмотря во всём мире ГМО-продукты запрещены детям до 12-тилетнего возраста, беременным, людям с изменениями гормонального фона. Но маркетинговая стратегия такова, что наличие генномодифицированных композиций в продуктах питания чаще всего умалчивается.

Итак, по мнению диетологов, можно составить список однозначно вредных продуктов, которые следует исключить из своего рациона.

Список вредных продуктов питания

1. Чипсы и картофель фри

Пальму первенства все исследователи однозначно отдают чипсам. Это адская смесь углеводов и жира, красителей и заменителей вкуса. Нет никакой пользы и в таком блюде, как картофель фри. Тем более что при производстве чипсов часто используется неорганический картофель, при выращивании которого применяются пестициды и другие химические вещества.

2. Колбасные изделия и копчёности

На втором месте стоят мясные продукты, прошедшие обработку, например, копчёности, бекон, колбасы, сосиски. В них содержатся гормоны, нитраты и прочие вредные добавки. И даже самый натуральный продукт из числа колбасных изделий состоит, в основном, из свиных шкурок и сала, хрящей и мясных остатков, плюс 25-30% трансгенной сои и, разумеется, коктейль из пищевых красителей, ароматизаторов, консервантов, усилителей вкуса и т.д. Диетологи советуют покупать натуральное мясо и готовить его в домашних условиях.

3. Газированные напитки

Полностью химический продукт, натуральная там только вода. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители. Газировки «лайт» считаются более предпочтительными, так как

не вредят фигуре. Однако при нулевой калорийности они содержат сахарозаменители – в основном аспартам, который распадается на формальдегид (канцероген класса А), метанол и фенилаланин (токсичен в сочетании с другими белками).

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Употребление сладкой газировки может нарушить обмен веществ. Кроме того, обилие красителей может вызвать сильные аллергические реакции, а углекислый газ (это и есть пузырьки) повышает кислотность желудка, то есть вызывает гастрит.

4. Фастфуд

Среди ингредиентов, используемых при производстве блюд в McDonald's и прочих международных ресторанах быстрого питания, множество химических пищевых добавок и канцерогенов. Кроме ожирения и повышения уровня сахара в крови, фастфуд опасен и для нервной системы человека. Его регулярное употребление, согласно исследованиям Нью-Йоркского психиатрического института, приводит к повреждению структуры мозга, разрушает нервные ткани и запускает воспалительные процессы. Кроме того, «быстрая еда» вызывает у детей и взрослых зависимость, подобную наркотической.

5. Майонез

Майонез, приготовленный своими руками, особого вреда нашему организму не приносит, если его использовать в разумных количествах. Но майонез, который мы покупаем в магазинах, – очень калорийный продукт, кроме того, содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, которые содержат красители, заменители вкусов и генномодифицированные продукты.

6. Маргарин и рафинированное растительное масло

В маргарине содержатся трансжиры, которые повреждают сосуды и могут привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии. Маргарин также способствует набору лишнего веса. Опасность для здоровья представляет и рафинированное

растительное масло. В таком масле соотношение омега-6 и омега-3 жирных кислот составляет 15:1 при норме 1:1. Такое соотношение провоцирует появление воспалительных процессов в организме.

7. Соль

Соль часто называют белой смертью. Она понижает давление, нарушает кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солёными блюдами.

8. Алкоголь

Дегенеративные нарушения в коре головного мозга, разрушение печени, онкология, генетические мутации – о вреде алкоголя для организма человека, казалось бы, всем хорошо известно. Пьющие люди живут в среднем на 10-15 лет меньше, и качество этой жизни весьма низкое – помимо выше обозначенных проблем со здоровьем, их преследуют нарушения психики, депрессивные состояния. $\frac{1}{3}$ всех самоубийств (и, между прочим, 50% аварий) происходит в состоянии алкогольного опьянения. Даже в совсем малых дозах алкоголь мешает усвоению витаминов. Кроме того, он очень калориен сам по себе – 7 ккал на 1 грамм (для сравнения, пищевая ценность чистых белков и углеводов – 4 ккал на 1 грамм). И главная опасность – граница между «употреблением» и зависимостью очень зыбкая, её легко пересечь, даже не заметив этого.

Список самых полезных продуктов

По мнению европейских учёных, в список незаменимых для здоровья человека продуктов включены:



1. Яблоки. Учёные утверждают, что съдающие по яблоку в день имеют меньше шансов заболеть болезнью Альцгеймера. Вещества, содержащиеся в яблоках, в частности кверцетин, способны тормозить развитие раковых клеток. Кроме того, кверцетин обладает противовоспалительным действием и уменьшает вред так называемых свободных радикалов. Яблоки содержат также витамины и микроэлементы, повышающие иммунитет и улучшающие работу сердечно-сосудистой системы.

Из 15 витаминов, необходимых человеку, в яблоках были обнаружены 12 – это витамины группы В, С, Е, Р, каротин, фолиевая кислота и другие.

2. Чеснок. Чеснок не только незаменим при лечении простудных заболеваний, но и снижает риск возникновения рака желудка и кишечника и улучшает пищеварение. Одно из важных свойств чеснока – он защищает от риска сосудистых заболеваний, а вещества, содержащиеся в нём, хорошо прочищают сосуды и препятствуют их закупориванию. Аллицин и галлицин, антибиотические вещества, содержащиеся в чесноке, известны способностью бороться со стафилококком и другими опасными бактериями. Учёные утверждают, что чеснок предотвращает инфекционные и лёгочные заболевания, астму, кашель, глисты, геморрой, атеросклероз, заболевания почек, ревматизм, давление и рак. Но есть его нужно в сыром виде.



3. Рыба. Если вы заботитесь о своём сердце, ешьте больше рыбы вместо мяса. Три «рыбных» обеда в неделю или 30 грамм рыбы в день уменьшают риск возникновения инфаркта на 50%. Японцы и эскимосы, регулярно употребляющие рыбу, намного реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Полезна рыба и для мозга, и для нервных клеток, способствуя их регенерации. Рыба так же, как и яблоки, уменьшает риск возникновения болезни Альцгеймера.

Лосось и красная рыба содержат полезные масла, необходимые коже человека, а также нужные для блеска волос. Лососина бога-

та жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов.

4. *Клубника*. Согласно исследованию Harvard Medical School, люди, употребляющие в больших количествах клубнику, чернику и другие ягоды, с меньшей вероятностью страдают заболеваниями, связанными с расстройствами памяти и логических функций. Другие исследования показы-



вают, что полифенолы, содержащиеся в этих ягодах, помогают в борьбе с ожирением, препятствуя образованию новых жировых клеток. Кроме того, употребление клубники способно нормализовать повышенное давление. В клубнике содержится больше витамина С, чем в кислых лимонах. Некоторые красящие вещества и эфирные масла, которыми богата эта ягода, способны сдерживать образование особых ферментов, провоцирующих развитие рака.

5. *Зелёный чай*. Зелёный чай, который содержит множество витаминов (А, К, РР, С, группы В) и минеральных веществ (калий, цинк, фтор, йод и другие), гораздо полезнее чёрного. Этот напиток улучшает работу сердца, почек, печени, поджелудочной железы и повышает иммунитет. Чудодейственные свойства зелёного чая обусловлены содержанием катехина. Это биоактивное вещество препятствует развитию атеросклероза и предохраняет от заболевания раком простаты.

А ещё зелёный чай нормализует давление, укрепляет стенки сосудов, улучшает пищеварение, нейтрализует свободные радикалы, очищает организм от шлаков, уменьшает риск развития сердечных заболеваний и рака и замедляет процессы старения организма.

6. *Капуста*. Капуста не может похвастаться высоким содержанием витаминов, зато богата марганцем и омега-3 жирными кислотами. Ещё одно преимущество капусты – относительно высокое

содержание пищевых волокон, необходимых для нормального пищеварения и вычищающих из организма вредные вещества. Капуста считается продуктом с так называемой «отрицательной калорийностью», то есть тело тратит на её переработку больше энергии, чем получает. Кроме того, этот продукт один из сильнейших природных борцов с раком. Трёх порций капусты в неделю достаточно, чтобы снизить риск рака толстой кишки на 49%, рака лёгкого – на 30%, рака простаты – на 44%.

7. *Бананы.* В бананах содержатся вещества, препятствующие быстрому поступлению сахара в кровь. А количество содержащегося в одном банане магния составляет одну шестую часть от суточной потребности организма. Магний нужен для образования мышечной ткани, он укрепляет также и кости, и нервные клетки. Особенно важен магний для тех, кто занимается физическим трудом или спортом. Кроме магния, бананы богаты калием и витамином В6, которые тоже укрепляют нервную систему.

8. *Морковь.* Содержащийся в моркови бета-каротин нейтрализует свободные радикалы, разрушающие генную структуру и провоцирующие рак. Кроме того, он благоприятно воздействует на состояние кожи и зрения. В моркови много витаминов: А (каротина), который называют также витамином красоты, В1, В2, В3, В6, С, Е, К, Р, РР, минеральных веществ (калия, кальция, натрия, магния, железа, меди, йода, фосфора, кобальта и др.), она также содержит ферменты, фруктозу, глюкозу, лецитин, аминокислоты, белки и крахмал. Её рекомендуют при заболеваниях сердца, печени, желчного пузыря, почек, высокой кислотности желудка и различных воспалительных процессах.

9. *Молочные продукты.* Не зря молоко относят к основным продуктам питания. В нём содержатся ценные белки, легко перевариваемые жиры и полезный сахар лактоза. Богато молоко и кальцием. Он необходим для функционирования нервной системы и правильной работы мышц. Врачи уверяют, что даже один стакан молока в день резко снижает риск заболевания раком желудка.

Из молочных продуктов полезны все, особенно йогурт, незаменимый для людей, чей организм не переносит лактозу.

10. Перец. Острый перец чили улучшает обмен веществ, способствуя тем самым снижению веса. Капсацин, обуславливающий острый вкус перца, способствует выработке желудочного сока и препятствует размножению вредных бактерий в желудке и кишечнике. Сладкий перец тоже полезен. Он содержит не только витамин С, но и красящее вещество лютеолин. Даже в малых дозах лютеолин сдерживает развитие рака, предохраняет от сердечно-сосудистых заболеваний.

3.3. Основные правила поведения за столом

Этикет – определённые моральные правила и манеры поведения человека в обществе. *Столовый этикет* – наука о правилах приёма пищи и поведения человека за столом.

Поведение человека за столом – целый свод норм и правил. Они выработаны многими поколениями и в своей основе имеют, прежде всего, здравый смысл, а также правила гигиены, гуманное отношение к людям и т.п. По тому, как человек держится за столом, как ест, можно судить о его культурном уровне. Без соблюдения правил поведения за столом, без хороших манер трудно добиться успеха в обществе.

Рассмотрим основные правила поведения за столом.

1. Не садитесь за стол, пока не сядут дамы или пока хозяин или хозяйка не пригласят занять место.

2. Мужчина сопровождает женщину к столу, усаживает её справа от себя, после чего может сесть сам. Право на внимание и помощь мужчины принадлежит женщине, сидящей справа от него, но женщина, сидящая слева, также не должна оставаться вне его поля зрения.

3. В гостях не следует приступать к еде, прежде чем кушанье не будет предложено всем гостям.

4. Не следует класть локти на стол (можно задеть соседа или его столовый прибор). На столе находятся только кисти рук, а локти, по возможности, прижаты к телу. За столом следует сидеть прямо, не наклоняясь над тарелкой.

5. Если трудно дотянуться до какого-либо предмета на столе, надо попросить его передать, а не вставать с места и, нависая над столом, рисковать окунуть рукава пиджака в чужие тарелки.

6. Когда еда закончена, вилку и нож кладут параллельно друг другу на тарелку, «без десяти четыре», т.е. так, что если тарелку считать круглым циферблатом, то вилка и нож должны показывать именно это время.

7. Если же закончили трапезу раньше других, сидите спокойно и продолжайте разговор. Никогда не составляйте тарелки одна на другую и тем более не отодвигайте от себя – это против правил. В оставшееся время можно пить чай, кофе, сок.

8. Избегайте действий, которые будут подгонять ваших спутников. Но если вы едите медленнее всех на деловом обеде, лучше не доесть, чем заставлять всех ждать.

9. За столом принято вести беседу, но за столом не принято говорить о делах, беседа должна носить общий характер (о погоде, о культуре, искусстве и т.д.). Если число участников трапезы небольшое, беседа бывает общей для всех, если число гостей более 30-40 человек, беседуют рядом сидящие.

3.4. Сервировка стола

Пусть вас не пугают своим блеском и количеством столовые приборы – они положены в том порядке, в каком подаются блюда:



суп, рыба, мясо, десерт. Сев за стол, осмотритесь, обратите внимание на то, как сервирован стол. Посуды и приборов вроде бы много, но каждый на своём месте, у каждого своя роль. Прямо перед вами закусочная (или мелкая столовая, а на ней закусочная) тарелка. Слева от неё – пирожковая тарелка

или бумажная салфетка. Справа от тарелки – ножи и ложки, а слева – вилки. Перед тарелкой расположены десертные приборы или один прибор – обычно десертная или чайная ложка. За десертными приборами стоят фужер и рюмки. На закусочной тарелке лежит салфетка. Если не предусмотрено первое блюдо, ложка отсутствует.

Правильно и умело пользоваться предметами сервировки – это в первую очередь использовать их только по назначению. Прежде всего нужно запомнить, что все приборы – ножи и ложки, расположенные справа от тарелки, берут и держат во время еды правой рукой, а все те, что расположены слева – левой рукой. Десертные приборы, расположенные ручками вправо, берут правой рукой, а ручками влево – левой рукой.

Нож рекомендуется держать так, чтобы конец его ручки упирался в ладонь правой руки, средний и большой пальцы нужно держать за бока начала ручки, а указательный палец – на верхней поверхности начала ручки ножа. Этим пальцем ручку ножа прижимают вниз при отрезании нужного куска. Остальные пальцы должны быть несколько согнуты к ладони.

Вилку при пользовании ею рекомендуется держать в левой руке зубцами вниз так, чтобы конец её ручки слегка упирался в ладонь. Большим и средним пальцами нужно держать вилку за ребро ручки, а указательный палец держать сверху, прижимая ручку вилки вниз. Остальные пальцы нужно слегка согнуть и прижать к ладони.

Мелкие куски пищи, а также некоторые гарниры к мясу или рыбе (картофельное пюре и каши, например) невозможно есть вилкой. В этих случаях ею пользуются как ложкой: переворачивают её зубцами вверх так, чтобы плоская часть начала ручки вилки лежала на среднем пальце, слегка упираясь концом ручки в основание указательного пальца, указательным пальцем нужно придерживать вилку со своей стороны, а большим – сверху. Остальные пальцы рекомендуется слегка прижать к ладони. Пищу в этих случаях подхватывают на вилку, помогая кончиком лезвия ножа. Ложку следует держать в правой руке так, чтобы конец ручки ложки лежал на основании указательного пальца, а начало ручки ложки – на среднем пальце. Большим пальцем при этом нужно слегка прижать ручку сверху к среднему пальцу, а указательным – поддерживать её сбоку.

Как правильно пользоваться салфеткой

Прежде чем приступить к трапезе, аккуратно разверните свою салфетку и, сложив её пополам прямо или по диагонали, накройте ею колени. Пальцы, случайно испачканные во время еды, осторожно вытирают верхней половиной салфетки, не снимая её с колен. Для обтирания губ салфетку берут с колен двумя руками,

укорачивают путем перевертывания её концов в ладони и, приложив середину к губам, промокают их о верхнюю половину салфетки. По окончании еды салфетку не следует тщательно складывать, пытаясь придать ей прежний вид, а просто аккуратно положить справа от своей тарелки. Не рекомендуется вешать её на спинку стула или класть на его сиденье.

3.5. Как и что едят

Хлеб берут с общей тарелки и над своей хлебной тарелочкой (она стоит вверху слева от основного прибора) разламывают пополам; одну половинку кладут на хлебную тарелку, и она «ждёт своей очереди», а вторую едят, отламывая левой рукой по кусочку того размера, который можно сразу положить в рот. Затем так же поступают со второй половинкой куска хлеба. Очень часто хлеб имеет вид небольших булочек; с ними поступают как с куском хлеба, т.е. разламывают, и т.д.

Если на столе есть общая масленка, возьмите из общей массы на свою тарелочку немного масла, а затем намажьте на отломленный кусочек хлеба. Масло из масленки берется специальным широким ножом, но если его нет, можно взять масло своим ножом и положить его на тарелку.

Как едят салаты?

С обычной тарелки салат едят вилкой для основного блюда, тем более, если все подают одновременно. Если салат подают отдельно, его принято есть салатной вилкой. В ресторане могут даже предложить специальный салатный нож. Он, как и салатная вилка, меньше обычных приборов. Если овощи в салате крупные, то их нарезают, пользуясь вилкой и ножом. Отрезают обычно по одному кусочку.

Помидоры черри едят так: покрупнее – режут, помельче – едят целиком. Если черри или маслины твёрдые, мелкие и не политы соусом или маслом, то лучше взять их непринуждённо руками и съесть, чем гонять по тарелке с риском загнать на чьи-нибудь колени. Главное – делать всё естественно.

Как едят первые блюда?

Если первое блюдо подают в тарелке, то обычно не принято при последних каплях приподнимать край тарелки. Если есть не-

обходимость доест суп полностью, тарелку наклоняют от себя, но лучше этого не делать и оставить ту часть супа, которая без труда в ложку не набирается. Но если это пиала или чаша с двумя ручками, можно, доедая остатки, убрать ложку и допить прямо из чашки (без звука). Столовой ложкой лучше пользоваться «от себя». Если используете ложку с широким тупым носиком, тогда её подносите ко рту боковой стороной, если с узким – с узкого конца. А главное при пользовании любыми столовыми приборами – набирайте в них столько еды, сколько можете поместить за один раз в рот.

Как правильно употреблять мясные блюда?

При употреблении мясных блюд, будь то свинина, говядина, дичь, мясо птицы, этикет предусматривает практически одно основное правило: следует всегда стараться по максимуму использовать приборы и только в случае крайнего неудобства есть руками. Некоторые вольности в столовом этикете допускаются, в основном, на пикниках, барбекю, иногда на приёмах типа буфет и фуршет. Там брать руками, например, шашлыки, считается естественным. В ресторанах, на приемах с рассадкой за столом мясную пищу съедают, главным образом, при помощи приборов, а они раскладываются официантами строго в очередности подачи блюд, так что ошибиться практически невозможно. К стейкам, котлетам, отбивным – слева очередная вилка, справа – очередной нож. К рагу, гуляшу – специальные ложечки.

Общепринято, что в левой руке держат вилку, в правой – нож. Мясо отрезают по кусочку и съедают; отрезать желательно поперёк волокон – в этом случае мясо легко жуётся и легко переваривается. Котлету едят вилок. Если мясо приготовлено на костях, его отрезают ножом, а кости помещают на край тарелки. Блюда из птицы, колбасу, сосиски тоже едят с помощью вилки и ножа.

Как едят рыбные блюда?

Как правило, рыбные блюда едят при помощи вилки и специального широкого ножа. Существуют даже специальные рыбные ножи с изогнутой ручкой, но если их не подадут, можно использовать и обычные. С рыбой нужно обращаться осторожно, поскольку по обыкновению в ней много костей. Все кости и косточки надо

отделить с помощью ножа и вилки, сложить их лучше в отдельную тарелочку, если подадут, либо на край своей. Если шкурка рыбы не особо съедобна или на ней осталась чешуя, то она тоже отделяется. Всё остальное можно есть, не забывая, однако, что мелкие косточки могут остаться. Если таковые обнаружались, их можно вытолкнуть языком на вилку или снять изящно пальцами и положить на тарелку. С рыбным филе всё просто: его едят так же, как кусок мяса. Мелкую рыбу типа шпрот едят целиком.

Десерт

Для десерта обычно подаются специальные приборы – нож, вилка и ложка. Вилкой (часто двухзубцовой) едят торт, ложкой – пудинги, мороженое; нож и вилка нужны для фруктов.

Яблоки, груши разрезают на четыре части и вырезают ту часть, где находятся семечки. Апельсин очищают с помощью ножа, дольки можно брать руками. Не возбраняется также очистить яблоко или грушу. Лимон, поданный аккуратно нарезанными пластинками, по желанию можно положить в чай, кофе или использовать в других блюдах. Надо помнить, что вынимать ломтик лимона из чашки после того, как чай выпит, не следует – надо его оставить в чашке.

Напитки

Во время делового приема подаются разнообразные напитки. Минеральная вода всегда должна находиться на столе. Её подают в тех бутылках, в которые она изначально разлита, не переливая в другие ёмкости. Соки также могут наличествовать на столе. Их подают в хрустальных графинах, чтобы был виден цвет и консистенция сока. Относительно алкогольных напитков существует одно несомненное правило: чем крепче напиток, тем меньше для него ёмкость.

Вот как ставится посуда: фужер, бокал для шампанского, рюмка для красного вина, рюмка для белого вина, мадерная (для креплённых вин) рюмка, рюмка для водочных напитков и коническая стопка для соков и морсов. Если предполагается обойтись без алкогольных напитков, то при сервировке стола рюмок, кроме фужеров, на стол не ставят. Рядом с фужером в этом случае ставят коническую или цилиндрическую стопку для различных безалкогольных напитков.

4. БЕЛОРУССКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

4.1. История формирования белорусской кухни

Первые сведения о питании белорусов можно найти ещё в XVI веке в инвентарях – описаниях имущества землевладельцев, где перечисляются продукты, хранящиеся в кладовых. В XVII веке в Речи Посполитой, в состав которой входила Беларусь, появились книги с кулинарными рецептами на польском языке, например, «Compendium ferculorum» Ст. Чернецкого (1682). XIX век стал временем популяризации белорусской национальной кухни. Наиболее известные издания этого периода – «Gospodyni litewska...» Г. Тюдзевицкой (1848) и «Kucharka litewska...» В. Завадской (1874). И хотя напечатаны они на польском языке, книгу «Литовская хозяйка» вполне можно было бы назвать «Белорусская хозяйка», так как в ней отражен хозяйственно-кулинарный опыт жителей Минщины.

Белорусская кухня формировалась под воздействием двух основных факторов:

- активное земледелие и широкое использование местных продуктов;
- влияние соседних стран и переселенцев.

В белорусских блюдах широко использовались местные продукты:

- овощи и зелень (капуста, репа, свёкла, морковь, брюква, пастернак, тыква, картофель, огурцы, лук и чеснок, щавель, крапива, лебеда, корни заячьей капусты);
- бобовые (бобы, горох, чечевица, фасоль);
- злаки (рожь, ячмень, овес, гречка);
- грибы (солёные, сушеные, в порошок);
- фрукты и ягоды (яблоки, груши, сливы, вишни, смородина, черника, голубика, брусника, малина, рябина, калина, шиповник);
- специи и приправы (тмин, кориандр, льняное семя, хрен, аир, горчица, можжевельник, вишневые и дубовые листья).

К национальным особенностям белорусской кухни относится широкое использование картофеля. Объясняется это историческими причинами – проникновением картофеля в Беларусь на



75-90 лет раньше, чем в Россию, а также природно-климатическими условиями, способствующими выведению и развитию вкусных сортов картофеля. Белорусы называют картофель вторым хлебом.

Картофель обогатил национальную кухню и стал

основой многих белорусских блюд. Это знаменитые драники, колдуны, пызы, картофельная колбаса, клецки, бабка.

Многие столетия белорусы употребляли ограниченное количество мяса, как правило, в праздничных блюдах, в виде солёных и вяленых продуктов. Но со временем мясной рацион расширился. Наиболее популярны:

- свинина;
- баранина;
- говядина;
- птица (куры, утки, гуси, индейки);
- дичь (лось, косуля, кабан, бобр).

В национальном меню – огромное разнообразие блюд из мяса и птицы (пячыста, кумпячок, мачанка, верашака, тушанка, смажанка), всевозможные домашние колбасы, солёное сало, блюда из субпродуктов (вантрабянка, рубцы – фаршированный свиной желудок с мясом и гречневой кашей), копчёности.

Блюда белорусских сельчан были сытными, относительно несложными в приготовлении (многие долго томились в печи), но всегда свежеприготовленными: остывшую или разогретую еду к столу не подавали!

Магнатская и шляхетская кухни отличались большей утончённостью, разнообразием продуктов и специй, в том числе экзотических, и, конечно, сложной технологией приготовления. На княжеском столе появлялись лосиные губы в подслащённом уксусе, фаршированные угри, уха из петуха и другие изысканные блюда.

Белорусская кухня повлияла на кулинарные пристрастия соседей: русских, украинцев, поляков, литовцев и латышей. В свою очередь, и они в значительной мере воздействовали на белорусскую кулинарную культуру. Об этом говорят общие названия одних и тех же блюд, напитков. Установлено, например, что литовцы и латыши заимствовали белорусское слово «талакно» (специально приготовленная овсяная мука), а белорусы – литовское слово «луста». Крупник (суп из крупы) имеет общее название у белорусов, поляков и литовцев, а традиционное блюдо белорусов верещака популярно в Литве. Хорошо известна белорусская затирка в русской, литовской, польской и украинской кухнях. И таких примеров из кулинарной терминологии можно привести немало.

4.2. Особенности национальной кухни Беларуси

Характерные черты выделяют белорусскую кухню среди кулинарных традиций других стран, придают ей колорит и очарование. Значительное отличие белорусских блюд от других славянских национальных кухонь, кроме десерта, заключается в процессе обработки продуктов. Ингредиенты подвергаются длительной обработке, которая придает многим блюдам вид густой каши. Часто разные виды обработки (жарка, варка, тушение) комбинируются и чередуются между собой.

Каждый отдельный продукт, который часто появлялся на столах белорусов, имеет свои особенности приготовления, использования. Например, грибы по большей части лишь отваривали или тушили, но чаще всего грибы сушили. Сушёные грибы затем перетирали в порошок и добавляли в супы, юшку, различные овощные и мясные блюда, чтобы придать им аромат, густоту и сытность. Грибы белорусами не жарились, так же как и рыба. Последнюю либо запекали целиком, либо особым образом сушили.

В белорусской кухне чисто молочных блюд нет.

Зато широко использовались производные молока – сметана, творог, масло, сыворотка. На сладкое у белорусов, как правило, напитки вроде кваса или киселя из ягод и фруктов.

Мука в Беларуси использовалась часто, и характерной особенностью её использования являлось частое смешивание различных её видов – ржаной, ячменной, гороховой, овсяной. Особая гордость национальной кухни – традиционный белорусский хлеб, который выпекается из ржаной муки без дрожжей, на специально выращенной закваске. Для здорового питания это очень полезный продукт. Белорусский хлеб по весу более тяжёлый, с приятной вкусовой «кислинкой». В старинных рецептах используются разные добавки: тмин, льняное семя, семечки. Сам хлеб нередко выпекался на «подушке» из листьев берёзы и дуба.

Первые блюда

Первые блюда принято готовить на основе овощных и мясных бульонов, чуть меньше распространены уха и суп на молоке. Первые могут подавать как горячим, так и холодным. Супы белорусской кухни отличаются преимущественно густой консистенцией. Горячие супы: «гарбузок» (тыквенный суп), «грыжанка» (овощной суп-пюре), «крупеня» (грибной суп с перловкой), молочный или постный. Из блюд, подаваемых холодными, можно отметить суп с белыми грибами на основе кваса с петрушкой, сельдереем, луком и другими приправами – «грибной квас» и «хладник», приготовляемый из молодой свёклы, яиц, лука, огурцов, кориандра, красного перца и сельдерея.

Вторые блюда

Второе – неотъемлемая часть в каждой трапезе, вторые блюда высококалорийны. Подаются, как правило, горячими. Готовятся из рыбы, овощей, мяса, грибов. Мясными блюдами, подающимися на второе, могут быть: шкварки, сало, моканка вяндличная, пяхисто. При приготовлении моканки часто используют мясные обрезки, оставшиеся после других блюд, другими ингредиентами являются мука, лук, укроп, топлёное нутряное сало, грибы. Пяхисто – крупные куски мяса (тушёные, жареные или отварные), для него обычно берут поясничные вырезки или окорока крупных животных. Иногда мелкие тушки птиц или животных.

Овощные блюда обычно готовят на основе картофеля, например, картофельного пюре: толча, гульбишники, комы.

Закуски и салаты

Салаты готовят как из свежих, так и из отварных овощей, заправляют подсолнечным маслом и сметаной, реже майонезом. Самая популярная закуска – яйца, фаршированные грибами, неизменно присутствуют на столах во время праздника.

Десерт

Десерт белорусской кухни – это, как правило, мучное блюдо. Самыми распространёнными являются оладьи, блины, караваи, пироги. Часто роль десертов выполняют такие напитки, как фруктовый квас, кулага – кисель из муки, мёда, ягод, сахара. Особо можно отметить большой пирог, начиняемый изюмом, яблочным вареньем, финиками – «дзяд» и яблоки, запечённые с орехами, мёдом и творогом.

4.3. Белорусская кухня сегодня

Современная белорусская кухня по-своему эклектична. В ней сохраняются и возрождаются старинные национальные рецепты и становятся популярными блюда из разных стран мира.

Сегодня рестораны предлагают современные интерпретации белорусских блюд, где воплощаются оригинальные идеи шеф-поваров и принципы высокой кухни с учётом разнообразия продуктов, смены сезонов и т.д. Это такие блюда как:

- белые грибы, маринованные по-домашнему, с растительным маслом, тёплым картофелем, пшеничными гренками и зелёным луком;

- жур с яйцом, копчёностями и сметаной;

- гречаники со сметанно-луковым соусом;

- драники со сметанно-яблочным соусом;

- верещака с гречневыми блинами;

- бигос из квашеной капусты с копчёностями, грибами и черносливом;

- пячисто из свиного окорока;

- груша по-радзивилловски, запечённая в меду с пряностями.

Предлагаем рецепты самых популярных блюд белорусской кухни.

Верацака

Блюдо с необычным названием «верацака» известно ещё с XVIII века. Автором рецепта этого необычного острого мясного соуса считается варшавский кухмистр Верацака, первым додумавшийся подать к столу колбасную нарезку, проложив её кусочками свиного сала и залив острой подливкой. Блюдо понравилось и с различными вариациями распространилось по всему Польскому королевству. Есть несколько видов приготовления «верацаки», представляем вам наиболее оригинальный рецепт.

Ингредиенты:

500 грамм свинины с рёбрышками;
1-2 луковицы;
1 стакан хлебного кваса;
соль, перец, лавровый лист.

Процесс приготовления

1. Свинину нарезать, поперчить, посолить, обжарить с двух сторон.
2. На жире, который выделится со свинины, обжарить мелко нарезанный лук.
3. Мясо с луком из сковороды переложить в чугунок (сотейник), залить всё хлебным квасом и тушить на небольшом огне 10 минут. Подавать с картофельным пюре или драниками.

Свекольник

Особый предмет гордости белорусской кухни – это, конечно, холодные супы из свёклы, крапивы, щавеля.

Холодные супы – это полностью белорусская кулинария, и если что-то подобное встретится в соседних странах, то можно с уверенностью сказать, что это заимствовано у белорусов. Свекольник является одним из разновидностей холодных супов. Главным компонентом выступает свёкла, причём прямо с ботвой.

Ингредиенты:

свёкла с черешками и ботвой – 2 шт.;

редис – 200 грамм;

огурцы – 2 шт.;

зелёный лук, укроп по вкусу;

сметана – 200 грамм;

яйца варёные – 2 шт.;

уксус – 1 столовая ложка;

соль – по вкусу;

сахар – по вкусу;

квас – 2,5 литра.



Процесс приготовления

1. Почищенную, вымытую, нарезанную соломкой или кубиками свёклу отварить до степени готовности в малом количестве воды с уксусом. Минут за 10 до окончания варки бросить немного нарезанной свекольной ботвы, посолить, потом охладить.

2. Огурцы вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками.

3. По отдельности перебрать, промыть и нарезать зелёный лук, редис и укроп.

4. Варёные яйца мелко порезать. В охлаждённый отвар из свёклы добавить квас, нарезанные огурцы, соль, сахар, зелёный лук, редис, укроп, яйца.

Сметана подаётся отдельно.

Драники

В Беларуси драники стали очень популярны с XIX века. Чаще всего их ели на завтрак, ведь это не только вкусное, но и очень сытное блюдо. Наилучшим дополнением к горячим картофельным оладьям была свежая домашняя сметана, что и является самым знаменитым вариантом подачи белорусских драников. Кроме того, драники ели с мачанкой, маслом, жареными шкварочками с луком.



Ингредиенты:

картофель – 0,5 кг;
лук – 1 шт.;
яйцо – 1 шт.;
соль по вкусу;
растительное масло для жарки.

Процесс приготовления

1. Картофель очистить, промыть и натереть на мелкой тёрке вместе с луком (для сохранения светлого цвета).
2. Добавить яйцо и соль, перемешать.
3. На сковороде разогреть растительное масло и выкладывать картофельную массу в виде небольших лепёшек.
4. Обжарить драники с одной стороны примерно 2-3 минуты до образования румяной корочки. Затем перевернуть на другую сторону, обжарить еще 1-2 минуты.
5. Подавать к столу горячими со сметаной.

Колдуны

Картофельные колдуны – блюдо, похожее на драники, которые начиняют мясным фаршем. Отличительной особенностью колдунов является то, что из мелко натёртого картофеля удаляется (отжимается) лишняя жидкость, таким образом картофельная масса становится плотной и хорошо сохраняет форму. Сформованные колдуны обжариваются (могут тушиться после обжарки) и подаются со сметаной.



Ингредиенты:

картофель – 1 кг;
мука – 1 стакан;
яйцо – 1 шт.;
лук – 3 шт.;
мясной фарш – 500 грамм;
перец и соль по вкусу;
растительное масло для жарки;
любой бульон для тушения.

Процесс приготовления

1. Картофель нужно очистить, вымыть и натереть на мелкой или специальной картофельной тёрке. Далее его нужно хорошо отжать, чтобы удалить весь сок. Соку можно дать немного постоять, чтобы выделился оставшийся крахмал, который желателно добавить к тёртому картофелю.

2. Картофельную массу соедините с мукой и яйцом, чтобы получилось довольно плотное, но эластичное тесто.

3. Теперь займитесь начинкой. Лук почистите, мелко нашинкуйте и слегка обжарьте на растительном масле до прозрачности.

4. Соедините фарш с луком, солью и перцем, хорошенько перемешайте до однородности.

5. Возьмите небольшую порцию картофельного теста, сформируйте плоскую лепёшку и в её центр положите немного фарша. Заверните начинку и прижмите будущий колдун ладонями с двух сторон, чтобы он получился достаточно плоским.

Так же формируйте остальные лепёшки.

6. Разогрейте в сковороде масло. Обжаривайте колдуны с каждой стороны до появления румяной корочки.

7. Теперь в кастрюле вскипятите бульон, поместите в него колдуны, накройте их крышкой и тушите примерно 20 минут на медленном огне.

Бабка

Бабка – блюдо из тёртого картофеля, заправленного жареным салом, мясом и луком и запечённое в духовке. Традиционно бабку подают горячей со сметаной или молоком.

Ингредиенты:

картофель – 16 шт.;
мука – 2 чайные ложки;
лук – 2 шт.;
шпик (сало) – 50 грамм;
растительное масло – 2 столовые ложки;
соль по вкусу.



Процесс приготовления

1. Шинкуем лук и обжариваем его с салом до золотистого цвета.
2. Чистим картошку, после натираем её на ручной терке, добавляем к нашей картофельной каше муку, туда же «отправляем» обжаренный лук, перчим и солим, всё тщательно перемешиваем.
3. Выложим нашу смесь в ёмкость для запекания, но перед этим её следует смазать растительным маслом.
4. Ставим в духовку на 40-45 минут, при температуре выпечки 180-200 градусов.
5. Подавать к столу ещё горячей с маслом или сметаной.

Белорусский закисной чёрный хлеб

В Беларуси чёрный закисной хлеб всегда был популярным. Его «промышленным» представителем считается знаменитый «Нарочанский». Подобного вкусного хлеба, к тому же почти не черствеющего, нигде больше не попробуешь.

Ингредиенты: мука, вода, соль.

Процесс приготовления

Тесто замешивается вечером, а хлеб печётся с утра. В муку добавляют воду и замешивают. В итоге должно получиться не слишком густое тесто. Чтобы дать тесту закиснуть, его прикрывают крышкой и ставят на всю ночь в тёплое место. Квасят тесто посредством так называемой «рошчины» – маленького кусочка теста, который остался с предыдущей выпечки. Утром в тесто добавляют муку и соль, замешивают тесто нажимом кулаков. Для того чтобы тесто хорошо отлипало от рук, их регулярно смачивают водой. На деревянную лопатку, перед этим посыпанную мукой, кладут кусок теста, приминают его руками и помещают в горячую печь. Хлеб считается полностью готовым, когда пар от него ровно идёт вверх.

Кулага

Без сомнения, национальная кухня может показаться неполноценной без собственного десерта. В белорусской кулинарной традиции много замечательных сладких блюд, и одно из них – кулага.

Ингредиенты:

ягоды (калина, черника, брусника, малина или рябина) – 400 грамм;
мёд – 70 грамм;
пшеничная мука – 2-3 столовые ложки.

Процесс приготовления

1. Свежие ягоды перебрать, промыть, поставить на огонь.
2. Когда ягоды разварятся, добавить пшеничную муку, предварительно разведённую в небольшом количестве воды, а также добавить мёд или сахар.
3. Мешать и варить на слабом огне, пока блюдо не приобретёт вязкую и густую консистенцию киселя.
4. Кулага традиционно подаётся с блинами, белым хлебом и молоком.

5. КУХНИ НАРОДОВ МИРА



5.1. История и традиции

Каждый проживающий на Земле народ имеет свои традиции и свою историю и, конечно же, свои особенности национальной кулинарии. Национальная кухня выступает своеобразным оплотом тех многовековых традиций, которые дороги каждому, которые сохранялись и держались в секрете с тем, чтобы передать их из поколения в поколение. В Италии никто не расскажет вам настоящий секрет приготовления вкусной пасты, китайцы не поделятся с вами национальным рецептом приготовления блюд из змеиного мяса или акульего плавника. Попробовать вкус настоящих суши возможно только в Японии, а полакомиться приготовленными по оригинальным рецептам жареными каштанами можно только во Франции.

В основе каждой национальной кулинарии лежат два главных фактора: набор исходных продуктов и способы их обработки. Эти два фактора тесно связаны друг с другом. Набор исходных продуктов определяется тем, что дают природа, земледелие, животноводство, разнообразные промыслы. Это, в свою очередь, означает, что на специфические особенности национальной кухни влияют географическое положение страны, климат, экономические усло-

вия. Так, в национальных кухнях стран, граничащих с океанами и морями, значительное место занимают блюда из рыбы и морепродуктов. В национальных кухнях стран, расположенных в лесных районах, преобладают блюда из продуктов животноводства и лесных промыслов. Народы южных стран больше используют для приготовления национальных блюд овощи, фрукты и т.д.

5.2. Русская кухня

«Щи да каша – пища наша», – гласит русская поговорка. Основу питания большинства населения составляли зерновые и овощи, из которых готовились квашеная капуста, голубцы, супы, каши и хлебобулочные изделия.

Характерным являлось разнообразие супов, среди которых наиболее известными являются щи, борщ, рассольник, калья и уха. Кроме того, к русским супам относятся холодные супы, такие как ботвинья, окрошка. Основным гарниром до широкого распространения картофеля была репа. Традиционной русской приправой и молочным продуктом является сметана, которой заправляют супы, пельмени и салаты. Другим русским молочным продуктом является творог, из которого готовят сырники.

В русской национальной кухне преобладают грибные и рыбные блюда, кушанья из зерна, овощей, лесных ягод и трав. Овощи едят не только в сыром виде, но и варёными, пареными, печёными, квашеными, солёными, мочёными и маринованными.

Отличительная особенность блюд русской кухни – практически не встречается такой приём, как жарение. Как правило, пища готовилась в печи, поэтому очень широко используются варение, томление, запекание.

За границей русская кухня ассоциируется, в первую очередь, с такими блюдами и продуктами, как блины, икра, пельмени.



Русские блины

Ингредиенты:

молоко – 1 литр;

яйца – 5 шт.;

соль – $\frac{1}{3}$ чайной ложки;

сахар – 2 столовых ложки;

пищевая сода – $\frac{1}{2}$ ложки;

лимонная кислота – на кончике ножа;

растительное масло – 2-3 столовых ложки;

полтора стакана кипятка;

мука.

Процесс приготовления

1. Взбиваем молоко с яйцами, добавляем во взбитую смесь сахар и соль, снова взбиваем. Затем добавляем соду и лимонную кислоту.

2. Добавляем муку в смесь до тех пор, пока она не станет похожа на жидкую сметану. Количество муки будет зависеть от размера яиц. Обычно уходит примерно 4 стакана (поначалу тесто чуть гуще, чем обычное тесто для блинов).

3. В получившуюся смесь добавляем растительное масло и доводим до нужной консистенции при помощи кипятка.

4. Оставляем тесто на 15 минут отдохнуть. Затем, как обычно, печём блины с обеих сторон.

Русские пельмени



Ингредиенты:

для теста

пшеничная мука – 600 грамм;
вода (холодная) – 300 мл;
яйцо – 1 шт;
соль – $\frac{1}{2}$ чайной ложки;
растительное масло – 2 столовых ложки.

для фарша

свинина – 500 грамм;
лук – 160 грамм;
вода холодная – 3 ст.л.;
соль и чёрный молотый перец – по вкусу.

Процесс приготовления

1. Насыпьте муку в миску, сделайте лунку, всыпьте в неё соль и вбейте яйцо. Понемногу вливая растительное масло и холодную воду, замесите тесто.

2. Для фарша возьмите свинину, лук, воду, соль и молотый перец. Мясо перекрутите на мясорубке вместе с луком, добавьте соль, перец и воду. Перемешайте фарш, пока он не станет однородным.

3. Раскатайте тесто очень-очень тонко, стаканом вырежьте кружочки. На каждый кружочек теста положите по чайной (или чуть меньше) ложке приготовленного фарша из свинины. Слепите края, чтобы начинка была надёжно спрятана в тесте – получится такой себе вареник-полумесяц. Перекручивающим движением соедините уголки вареничка, прижмите хорошенько их пальцами друг к другу – у вас получатся идеальные пельмени.

4. Пельмени можно заморозить впрок, если вы не собираетесь их сразу же варить. Для того чтобы заморозить пельмени, их нужно выложить на доску, посыпанную мукой или покрытую пекарской бумагой так, чтобы пельмени не касались друг друга. А затем поставить в морозильник. Когда пельмени замёрзнут, их можно сложить в один пакет и так и хранить.

5. Перед самой подачей пельмени нужно отварить в солёной воде, минут 7-8 после того, как они всплывут в кипящей воде. Подавать пельмени со сметаной или маслом.

5.3. Украинская кухня



Украинскую кухню не спутаешь ни с какой другой: есть у неё свои особые традиции. Кому не известны знаменитые украинские борщи, кулеши, юшки?

Особенно вкусны и полезны комбинированные блюда из мяса и овощей – голубцы с мясом, говядина, шпигованная свёклой, мясные запеканки, крученики волынские. Украинские кулинары не скупятся добавлять в блюда чеснок. Он служит главной острой приправой, которая придаёт особый вкус и запах любому кушанью. Для украинской кухни характерны также блюда из рыбы – сиченики из рыбы, шарики и биточки рыбные, рыба с капустой и творогом и другие изделия. Очень любят на Украине овощные блюда (толчёнка, сиченики и крученики из картофеля, завинец из картофеля и капусты и др.), в том числе блюда из свёклы (свекольная икра, биточки и оладьи из свёклы, свёкла с начинкой).

Знаменита украинская кухня и изделиями из круп, бобовых, кукурузы, макаронных изделий, а также из пшеничной муки – пампушки, гречанки, вергуны, а вареники и галушки стали поистине народными блюдами, их любят все. Богата украинская кухня сладкими блюдами (фруктовые и ягодные салаты, узвары, холодцы из вишни и ягод, кисели и пеники, снежки и др.) и напитками из вишни, яблок, груш, смородины, арбузов.

Но блюдо, которое прославило украинскую кухню на весь мир, – это борщ.

Борщ украинский

Ингредиенты:

говядина суповая с косточкой
и мякотью – 500-700 грамм;
свёкла – 1 шт.;
морковь – 1шт.;
капуста – 1/4 кочана;
лук – 2 шт.;
картофель – 6-7 шт.;
помидоры – 5-6 шт., 1-2 столовых ложки томатной пасты;
чеснок – 2-3 зубчика;
укроп, петрушка, соль, перец, лавровый лист – 2-3 шт.;
яблочный уксус – 1 столовая ложка;
растительное масло.



Процесс приготовления

1. Мясо моем, опускаем в кастрюлю, наливаем 2,5-3 л воды и варим при слабом кипении полтора часа, снимая пену. В конце варки солим по вкусу. Готовое мясо вынимаем, отделяем от костей и нарезаем небольшими кусочками.

2. Пока мясо варится, подготавливаем овощи. Свёклу моем, чистим, натираем на крупной тёрке.

3. Капусту нарезаем соломкой.

4. Морковь моем, чистим, натираем на крупной тёрке.

5. Лук чистим и нарезаем мелкими кубиками.

6. Помидоры натираем на крупной тёрке, разрезав их пополам и придерживая за шкурку. Шкурку потом выбрасываем.

7. Картофель чистим, нарезаем мелкими кубиками.

8. В бульон, в котором варилося мясо, добавляем нарезанный картофель и варим 7-10 минут до готовности картофеля.

9. Пока варится картофель, приготовим зажарку для борща. Лук обжариваем на растительном масле 5-7 минут до прозрачности. Затем добавляем натёртую морковь и продолжаем жарить ещё 5 минут.

10. Как только морковь станет мягкой, добавляем в сковороду натёртые помидоры и, по желанию, 1-2 столовых ложки томатной пасты. Перемешиваем и жарим еще 3-5 минут на маленьком огне.

11. Одновременно с зажаркой, только на другой сковороде, потушим свёклу. В небольшую сковороду вливаем 2 столовых ложки растительного масла, выкладываем свёклу, добавляем 3-4 столовых ложки воды и 1 столовую ложку яблочного уксуса. Уксус добавляется для того, чтобы свёкла не потеряла цвет. Перемешиваем, закрываем крышкой и тушим на слабом огне 15-20 минут.

12. Чеснок мелко режем, добавим его в самом конце приготовления вместе с зеленью.

13. В бульон с картофелем добавляем капусту, а через 2-3 минуты выкладываем зажарку, тушёную свёклу, нарезанное мясо, несколько горошин перца или молотый по вкусу, 2-3 лавровых листика. Пробуем, подсаливаем, доводим до кипения.

14. Как только борщ снова начинает закипать, добавляем чеснок, зелень, размешиваем и сразу выключаем. Пусть настоится хотя бы полчаса. Подавать можно со сметаной.

5.4. Грузинская кухня



Грузинская кухня имеет древние корни от разных народов. Самое главное в кухне не мясо, как многие думают, а растительные и молочные продукты, разнообразные каши, из которых делают ежедневные блюда. Кроме того, разнообразные приправы и зелень, без которых, наверное, невозможно существование этой кухни. Зелень всегда украшает стол, с неё делается большое количество разнообразных приправ, которые в Грузии любят все. Очень популярно блюдо, приготовленное из фасоли с добавлением острых

приправ, – «лобио»), рецепт его приготовления имеет около ста способов. Самое огромное достоинство кухни в том, что в Грузии есть популярный на весь мир соус «аджика» или знаменитый соус, приготовленный из дикой алычи и острого перца «ткемали». А кто не любит грузинский шашлык?

Шашлык

Грузинский шашлык может готовиться из свинины, телятины или баранины, но какое бы мясо вы не использовали, это всегда должно быть самое свежее и качественное мясо. Для приготовления шашлыка из свинины по-грузински лучше всего использовать шейную часть с тонкими прожилками сала.



Специи. Использование специй – исключительно вопрос вкуса. Есть масса сторонников у рецепта, в котором, кроме соли и чёрного молотого перца, никакие другие приправы не используются, можно использовать небольшое количество сушёных трав, листиков лавра и паприки.

Лук – красный, белый, жгучий репчатый или более деликатный красный, салатный – обязательный компонент, без которого невозможно представить маринад для грузинского или любого другого шашлыка.

Уксус или вино. Компонент, который вызывает, пожалуй, самые жаркие споры у ценителей «настоящего и правильного» грузинского шашлыка. Его добавляют в небольших количествах или не используют вовсе.

Ингредиенты:

свинина – 1 кг;

лук (крупный) – 2-3 шт.;

соль – по вкусу;

молотый чёрный перец – по вкусу;

красный винный уксус – 1 чайная ложка;

чабер сушёный, другие сушёные пряные травы – по вкусу;
паприка – по вкусу;
лавровый лист – 2-3 шт.;
масло растительное – 1 столовая ложка.

Процесс приготовления

1. Лук мелко нарезать.

2. Соединить лук с небольшим количеством соли и молотого чёрного перца и тщательно помять руками, чтобы лук пустил сок. Мясо нарезать небольшими прямоугольными кусочками весом примерно 40-45 грамм.

3. Соединить мясо и лук. Добавить приправы и специи по вкусу, вино или уксус, тщательно перемешать. Прикрыть и оставить мариноваться при комнатной температуре от 15 минут до 2 часов.

4. Замаринованное мясо нанизать на шампуры, оставляя небольшое пространство между кусочками. По желанию кусочки свинины можно чередовать с кусочками овощей или кольцами лука. Обжарить на углях 15-20 мин.

5.5. Узбекская кухня



Отличительный и развитый аспект узбекской культуры – её кухня. В отличие от кочевых соседей, узбекский народ имел прочную и оседлую цивилизацию в течение многих столетий. Между пустынями и горами, в оазисах и плодородных долинах люди выращивали зерно и приручали скот. В результате изобилие продуктов позволило

узбекскому народу выразить свою уникальную традицию гостеприимства, которое, в свою очередь, обогатило их кухню.

Ни один узбекский стол не обходится без такого знаменитого блюда, как плов.

Узбекский плов

Ингредиенты:

мясо говядины – 600 грамм;
лук – 3 шт.;
морковь – 600 грамм;
рис – 700 грамм;
чеснок – 2 головки;
масло растительное – 110 мл;
перец стручковый – 2 шт.;
зира – 1 чайная ложка;
сухая аджика – $\frac{1}{2}$ чайной ложки;
соль – по вкусу.



Процесс приготовления

1. Морковь нарезать тонкой соломкой.
2. Мясо нарезать средними кубиками. Лук – полукольцами.
3. На среднем огне хорошо прогреть казан. Это важно, чтобы потом ничего не подгорало. Затем налить в казан масло, и снова его хорошо разогреть. Только потом опустить в масло лук и жарить его до золотистого цвета.
4. К поджаренному луку добавить мясо. Огонь не убавлять, жарить на среднем огне.
5. Затем выложить всю нарезанную морковь, жарить всё вместе и дожидаться, пока морковь немного размягчится. Всё время интенсивно размешивать.
6. Залить горячей водой, чтобы вода покрыла овощи. Положить 2 головки вымытого и слегка очищенного чеснока, хорошо посолить, чтобы на вкус ощущалась соль. Положить перец и специи. Тушить всё под крышкой 30-40 минут. Вода должна выкипеть наполовину. Если этого не произошло, нужно просто открыть крышку и дать воде выкипеть.
7. Тем временем перебрать рис и хорошенько промыть его в нескольких водах.
8. Через 40 минут вынуть чеснок, положить рис, разровнять его по всей поверхности.

9. Залить рис горячей водой на 1 см. Количество воды зависит от сорта риса. И снова положить чеснок. Крышкой не закрывать. Сделать большой огонь и дать воде выкипеть.

10. Как только вода станет испаряться, нужно собирать рис горкой, от краёв к середине. И когда воды совсем не останется, плотно закрыть казан крышкой, сделать минимальный огонь и оставить плов доходить паром на 20 минут. За это время можно проверять готовность риса и пробовать его на соль. Размешивать ничего не нужно, можно только рис слегка перемешать и снова собрать горкой. Если после 20 минут рис на пробу при раскусывании твёрдый, то можно добавить полстакана воды и снова закрыть крышкой на 5-7 минут. Готовый рис будет выглядеть рассыпчатым. Каждое зёрнышко будет целым, но при раскусывании – податливым. На этом этапе можно плов перемешивать и подавать.

5.6. Американская кухня



Американская кухня отличается самой причудливой смесью различных национальных блюд. Традиции коренных народов и племен Америки переплелись с традициями «знатных пришельцев» – из Испании, Англии, Франции, Португалии, Италии.

Завтрак американцев обязательно включает сок, большой пончик, иногда жареные кукурузные хлопья, яйцо, бекон, тост

и кофе со сливками (в США кофе отдают предпочтение перед чаем). Ленч, являющийся в деревне обедом, в больших городах упрощён до крайности и весьма далек от принципов здорового питания: он состоит либо из многослойного сэндвича, либо из бутерброда с парой сосисок, либо из рубленого бифштекса с жареным картофелем, которые запивают стаканом кока-колы. Вечерний приём пищи, не ограниченный временными рамками, начинается обычно с коктейля и разнообразных закусок; супы (как правило, фруктовые и супы-пюре) также чаще всего подают вечером.

Американская кухня не имеет чёткого определения. С одной стороны, американская кухня – это, прежде всего, синтез кулинарных традиций всего мира, сочетающий традиции различных иммигрантских культур. С другой стороны, в последнее время Америка экспортирует большое количество еды, которая сразу узнаваема как «американская» (например, гамбургеры). Но есть в американской кухне и изысканные блюда, например, салат «Цезарь».

Салат «Цезарь»



«Цезарь» (англ. Caesar salad) – популярный салат, одно из самых известных блюд североамериканской кухни. Салат получил название не по имени Гая Юлия Цезаря, а по имени человека, наиболее часто называемого изобретателем этого блюда – американского

повара итальянского происхождения Цезаря Кардини, который в 20-40-х годах XX века владел несколькими ресторанами в городе Тихуана, ныне находящемся на территории Мексики.

Предлагаем вам один из вариантов салата.

Ингредиенты:

листья зелёного салата – 1 пучок;
филе курицы – 300 грамм;
помидор – 1 шт.;
хлеб белый (без корочки) – 6 ломтиков;
соус «Цезарь»;
сливочное масло – 2 столовых ложки;
чеснок – 2 зубчика;
сыр (лучше всего пармезан) – 150 грамм.

Процесс приготовления

1. Листья салата промыть в ледяной воде, обсушить. Затем нарезать кусочками и поставить в холодильник.

2. В сковороде растопить ложку сливочного масла. Кинуть туда пластины чеснока и прожарить.

3. Грудку нарезать средними (ближе к большим) кусочками и выложить в сковородку. Обжаривать до румяной корочки на интенсивном огне.

4. Ещё раз в этой сковородке растопить масло, кинуть пластины чеснока.

5. Хлеб нарезать кубиком как для сухариков и выложить в сковородку, жарить до румяной корочки. Сухарики положить на бумагу на 10 минут, чтобы она впитала излишки масла.

6. Помидоры нарезать соломкой. Теперь ингредиенты остаётся объединить (не забыть о салате, который стоит в холодильнике), добавить соус.

Сухарики лучше кинуть в самом конце, чтобы они не размокли от воздействия соуса ещё до подачи салата на стол.

5.7. Итальянская кухня



Итальянская кухня со своей сложившейся многовековой традицией – это богатейший мир изыска и сочетания многообразия вкуса. Ласковое солнце, оливки, возвращённые его тёплыми лучами, зеленеющие долины виноградников, различные сорта пасты, пицца в немыслимом ассортименте, тончайший аромат изысканных вин,

нежнейший десерт тирамису, кофе эспрессо, ризотто, сливочный вкус сыров: пармезан, моцарелла, маскарпоне, которые тают во рту, – всё это возникает в нашем ассоциативном восприятии только при одном упоминании о солнечной Италии. Самый главный секрет итальянской кухни заключён в быстроте приготовления пищи.

Предлагаем рецепт пиццы – одного из самых популярных итальянских блюд в мире.

Пицца



Ингредиенты:

для теста

мука – 225 грамм;

вода – 90-100 мл;

растительное масло – 1 столовая ложка;
сахар – 1 чайная ложка;
сухие дрожжи – $\frac{1}{2}$ чайной ложки;
соли – 1 щепотка.

для начинки

свежие грибы (шампиньоны) – 150 грамм;
твёрдый сыр (желательно пармезан) – 100 грамм;
помидор – 1 шт.;
растительное масло – 3 столовых ложки;
несколько веточек петрушки;
томатная паста – 1 столовая ложка;
орегано, базилик – по вкусу.

Процесс приготовления

1. Приготовить дрожжевое тесто для пиццы. Для этого просеять через сито муку в миску, всыпать дрожжи, сахар, соль, размешать всё ложкой. Влить тёплую воду, тщательно перемешать и влить растительное масло. Вымесить мягкое, не крутое тесто и накрыть его кухонным полотенцем на час. Дать подойти дрожжевому тесту около часа.

2. Помидор положить на минуту в кипящую воду, переложить на полминуты в холодную воду. Очистить помидор от кожицы и порезать тонкими полукольцами.

3. Сыр натереть на тёрке, зелень промыть и нашинковать.

4. Грибы тщательно вымыть и порезать тонкими пластинками.

5. Духовку разогреть до 200°C, форму или противень смазать небольшим количеством растительного масла.

6. Тесто раскатать в круг, выложить в форму или на противень и продолжить раскатывание. Диаметр пиццы с грибами должен быть около 25 см.

7. Смазать основу томатной пастой и выложить на неё тонко порезанный помидор. Посыпать петрушкой, орегано и базиликом. Покрыть пиццу грибами и слегка вдавить их в начинку. Сверху посыпать тёртым сыром и поставить форму в разогретый духовой

шкаф. Выпекать пиццу около 20 минут до золотистого оттенка и готовности грибов. Затем вынуть и дать ей остыть 3-5 минут. Пицца с грибами готова, нарезать её на порции, подавать.

5.8. Греческая кухня



У греческой кухни есть четыре секрета: свежие и высококачественные продукты, мудрое использование трав и пряностей, знаменитое греческое оливковое масло и основополагающая простота рецептов. Оливковое масло Греции заслуживает особой похвалы: оно используется во всех блюдах греческой кухни (во многих из них в изобилии), отличается превосходным качеством и очень полезно для здоровья. Значительную роль в греческой кухне играют овощи и травы. Благодаря мягкому климату страны выращивание овощей в парниках не слишком развито и, таким образом, овощи в основном созревают в естественных условиях, сохраняя свой природный аромат и вкус. Греческие помидоры, салат, морковь, лук, петрушка и чеснок приведут вас в восторг, не говоря уже о свежих греческих фруктах – винограде, абрикосах, персиках, черешне, дынях, арбузах и многих, многих других.

Греческий салат – традиционное блюдо греков, состоящее из маслин, помидоров, огурцов, оливкового масла, сыра феты, который делают из козьего или овечьего молока.

Салат греческий



Ингредиенты:

огурцы – 4 шт.;
помидоры – 4 шт.;
маслины без косточек – 180 грамм;
сыр фета – 2000 грамм;
красный болгарский перец – 1 шт.;
лимон – 1 шт.;
оливковое масло;
соль, перец, базилик, листья салата.

Приготовление

1. Промываем овощи под проточной водой, очищаем болгарский перец от семян, нарезаем перец и огурцы с помидорами крупно, очищаем лук от шелухи, после чего нарезаем лук колечками.

2. Нарезаем сыр кубиками, приблизительно такого же размера, как овощи. Берём блюдо и красиво на него выкладываем листья салата, затем репчатый лук. Салат не перемешивают, поэтому перед подачей его на стол ингредиенты необходимо красиво выложить. К примеру, по центру можно выложить нарезанные помидоры, за ними огурцы, и по краям тарелки красиво нарезанный болгарский перец, вторым слоем выкладываем сыр с маслинами, и завершающим штрихом будет украшение салата зеленью. Солим, перчим салат, заправляем салат лимонным соком и оливковым маслом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АНКЕТА

(фамилия, имя, отчество, год рождения)

1. *Ваше образование:*

- а) неполное среднее;
- б) среднее;
- в) среднее специальное;
- г) высшее.

2. *Основным источником дохода для Вас являлись:*

- а) заработная плата;
- б) пособие и др. социальные выплаты;
- в) случайные заработки;
- г) помощь родственников;
- д) иные доходы _____

3. *Как Вы оцениваете материальное положение своей семьи?*

- а) жили в достатке;
- б) испытывали нужду;
- в) иное _____

4. *Знаете ли Вы о проекте, который реализуется в ИУОТ № 17?*

- а) да, знаю;
- б) нет, не знаю;
- в) иное _____

5. *Интересен ли для Вас настоящий проект?*

- а) да, интересен;
- б) нет, не интересен;
- в) затрудняюсь ответить;
- г) иное.

6. *Как Вы думаете, чем будет полезен для Вас данный проект, если Вы будете в нем участвовать?:*

- а) я получу новые знания;
- б) я получу полезные навыки жизнеобеспечения;

- в) я хочу провести с интересом свободное время;
- г) мне интересно попробовать что-то новое;
- д) иное _____

7. Владеете ли Вы знаниями и навыками культуры питания и жизнеобеспечения?

- а) да;
- б) нет;
- в) немного;
- д) иное _____

8. Как Вы хотите применить в дальнейшем полученные навыки?

- а) это будет полезно для меня;
- б) это будет полезно для моей семьи;
- в) я смогу потом научить других людей (или своих детей);
- д) иное _____

9. Как Вы считаете, помогут ли Вам полученные знания после отбытия срока наказания для жизни в условиях свободы?

- а) да, помогут;
- б) нет, не помогут;
- в) возможно, помогут;
- д) затрудняюсь ответить;
- е) иное _____

10. Какие дополнительные темы Вы хотели бы изучить в рамках реализации проекта? (укажите)

- а) _____
- б) _____
- в) _____

11. Интересно ли Вам участие в акциях проекта?

- а) интересно участие в конкурсах;
- б) интересно участие в акциях благотворительности;
- в) интересно готовить для себя и своих друзей;
- г) мне интересно участвовать во всех акциях;
- д) мне не интересно участие в акциях;
- е) иное _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Практические задания. Практические советы

Практическое задание 1. Чем деньги являются для вас?

1. Деньги – это возможности?
2. Деньги – это обязанности?
3. Вы хотите иметь много денег или вам хватит и того, что вы имеете?
4. Напишите на бумаге, от каких неприятностей в жизни вас могут избавить деньги.
5. Напишите на бумаге, какие приятные вещи могут принести деньги в вашу жизнь.
6. Запишите все свои мечты, реализация которых зависит от денег.

Практическое задание 2. «Я могу.....»

1. Составьте список своих знаний, умений и навыков, которые способны приносить вам деньги. Возьмите лист бумаги и напишите: «Я могу....» (перечислите, что именно).
2. Каких знаний и навыков вам не хватает? Подумайте о том, чего не умеете, но считаете, что нужно уметь. Запишите.
3. Запланируйте обучение и практику одного из нужных вам навыков. Купите полезную книгу по нужной вам тематике. Найдите информацию в интернете. Запишитесь на курсы и т.д.

Тест: «Умеете ли вы считать деньги?»

Вопросы тестирования	Да	Нет	Не могу ответить
1	2	3	4
Знаете ли вы, сколько денег осталось до зарплаты?	20	5	7
Вы увидели модную вещь. Будете ли интересоваться её стоимостью и занимать деньги на её приобретение?	7	20	6

Считаете ли вы, что холодильник более необходимая вещь, чем музыкальный центр?	25	2	11
Покупаете ли про запас постельное белье?	1	18	8
Заказываете ли такси, когда вам необходимо ехать далеко, а на улице дождь?	4	16	6
Верите ли вы, что свое материальное положение можно улучшить, участвуя в различных лотереях, розыгрышах?	2	24	12
Помогают ли вам родственники средствами для покупки вещей?	11	14	3
Берёте ли вы ссуды?	17	5	6
Считаете ли вы, что экономнее все делать дома вручную, чем тратиться на бытовую технику?	9	15	3
Собираясь в магазин, составляете ли вы список необходимых покупок?	14	3	5
Отдаете ли вы вещи, которые вами не используются, малоимущим или в благотворительные организации?	9	9	0

Ответив на вопросы, подсчитайте набранные очки. Что получилось?

30-40 очков. Вы не задумываетесь над вопросом, что деньги любят счёт. И задолго до зарплаты встает вопрос: у кого бы занять нужную сумму. Всякие советы по рациональному ведению личного бюджета вы встречаете в штыки. Постоянно строите планы, как бы быстро и легко стать состоятельным.

Вам стоит задуматься над перспективами своей жизни.

40-100 очков. Вы сознаете, что никто, кроме вас, не виноват, что деньги утекают, как вода сквозь пальцы, но как навести порядок, не имеете понятия. Вы постоянно мучаетесь в раздумьях, какая вещь вам более необходима и, тем не менее, довольно часто приобретаете нечто лишнее.

Вам необходимо навести железную дисциплину в расходах.

100-170 очков. К деньгам вы относитесь спокойно, уверены в завтрашнем дне. В вашей семье каждый знает цену заработанного рубля. В будущем вы станете хорошим домашним экономистом.

170-180 очков. Что же, вас можно назвать довольно квалифицированным домашним экономистом. Вы знаете, чего хотите добиться в жизни, знаете и средства для достижения цели. Вы не будете залезать в долги, брать ссуды, но и сами дадите в долг в редких случаях. Окружающие считают, что у вас дом «полная чаша».

В вашей семье часто говорят: «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешёвые вещи».

Практическое задание 3. Правило 4-х конвертов

1. Посчитайте ваш месячный совокупный доход. Это ___ рублей.
2. Из него сразу отложите 10%. Эта сумма пойдёт на инвестирование (в резервный фонд). Это ___ рублей.

3. Подсчитайте сумму постоянных месячных расходов:

- коммунальные платежи: ___ рублей

- кредиты: ___ рублей;

- сотовая связь, интернет: ___ рублей;

- школа, детский сад, кружки секции: ___ рублей;

- прочие расходы ___ рублей.

Всего ___ рублей.

4. Из совокупного дохода (п. 1) вычтите сумму на инвестирование 10% (п. 2). Это ___ рублей.

5. Из оставшейся в п. 4 суммы вычтите сумму постоянных месячных расходов (п. 3). Это ___ рублей.

6. Оставшуюся в п. 5 сумму по правилу 4-х конвертов равномерно распределите на четыре части и разложите её по конвертам. Это ваша сумма денег на неделю, которая составляет ___ рублей. Данную сумму можно тратить по усмотрению.

7. Можно ещё выделить деньги на 5-й (маленький конвертик) на оставшиеся 2-3 дня месяца. Это ___ рублей.

Соблюдайте главное правило: *никогда не берите деньги из следующего конверта.*

Практическое задание 4. Правило 6-ти кувшинов

1. Посчитайте ваш месячный совокупный доход. Это ___ рублей.
2. Отложите в 1-й кувшин 50% на жизнь. Это ___ рублей.
3. Отложите во 2-й кувшин 10% для накоплений. Это ___ рублей.
4. Отложите в 3-й кувшин 10% для отдыха, развлечений. Это ___ рублей.
5. Отложите в 4-й кувшин 10% на крупные покупки или на «чёрный день». Это ___ рублей.
6. Отложите в 5-й кувшин 10% на подарки. Это ___ рублей.
7. Отложите в 6-й кувшин 5% на образование и саморазвитие. Это ___ рублей.

Соблюдайте главное правило: *никогда не берите деньги из следующего конверта.*

Практические советы:

как удвоить доход простыми средствами

1. Начать вести учёт доходов и расходов в письменном виде.
2. Сократить мелкие и ненужные расходы.
3. Избавиться от кредитов и кредитных карт.
4. Перестать брать деньги в долг.
5. Не рассчитывать на будущими прибылями.
6. Найти дополнительный источник дохода.
7. Не пренебрегать маленькими заработками.
8. Открыть накопительный вклад.
9. Отказаться от услуг, которые можете сделать сами.
10. Начать жить по средствам.
11. Любое свободное время использовать для заработка.
12. Научиться решать проблемы по мере их поступления.
13. Не вкладываться в рискованные предприятия типа МММ.
14. Начать строить карьеру.
15. Запастись терпением. Увеличение дохода – это дело времени.
16. Относиться к деньгам с уважением.
17. Не швыряться маленькими суммами.

18. Отказаться от вредных привычек, пожирающих деньги.
19. Тратить деньги на необходимые и качественные вещи.
20. Скупой платит дважды. Классика.
21. Перестать дарить бессмысленные подарки.
22. Перестать рассчитывать на финансовую помощь извне.
23. Изучать труды финансовых гениев.
24. Прислушиваться к советам людей, которые живут богаче вас.
25. Не совершать внезапных покупок.
26. Свободную часть средств лучше отдавать родителям, чем на бессмысленные развлечения.
27. Нарращивать свою физическую силу.
28. Не носить с собой лишних денег.
29. При покупке товара настаивать на скидках.
30. Отказываться от сомнительных сделок и предложений.
31. Не давать займы.
32. Не иметь должников и не быть должным.
33. Богатство основано на разумной экономии и умении находить новые источники дохода.
34. Копейка бережёт не только рубль, но и доллар, и евро, и фунт.
35. Берегите копейку – она является основой миллиона.
36. Избавиться от вещей, которые постоянно требуют вложений.
37. Покупая товар в одном магазине, помните, что тот же товар в соседнем магазине может стоить значительно дешевле.
38. Оптовые покупки всегда дешевле, чем розница.
39. Качественный продукт всегда стоит дороже, а обходится дешевле.
40. Всегда считайте деньги, даже если они маленькие.
41. Не разговаривайте о деньгах.
42. Не считайте чужие деньги.
43. Не завидуйте тем, кто больше зарабатывает, а учитесь у них.
44. Стремитесь жить, а не выживать.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сценарий смотра-конкурса «КУЛИНАРНЫЙ ПОЕДИНОК»

Цель: закрепить знания и умения членов целевой группы, полученные в процессе реализации мини-проекта “Экспериментальный учебный комбинат «Школа культуры питания»” в рамках Международного проекта «Образование открывает двери», через выполнение конкурсных заданий.

Задачи:

- Развивать умения вкусно и разнообразно готовить.
- Повышать интерес к кулинарии, национальной кухне и кухне народов мира.
- Способствовать социализации и адаптации членов целевой группы к самостоятельной жизни.

Ход мероприятия

1-й ведущий: Здравствуйте, дорогие зрители!

2-й ведущий: Добрый день, уважаемые гости и участники конкурса!

1-й ведущий: Сегодня вашему вниманию будет представлен смотр-конкурс кулинарного искусства.

2-й ведущий: Именно искусства. И как сказал Андре Моруа:

Как живопись и музыка,
Так и кухня – искусство.
Живопись очаровывает глаза,
Музыка – слух,
А кулинария – вкус.

1-й ведущий: А сколько строк в литературе посвящено кухне!

2-й ведущий: Действительно, трудно найти писателя, который не посвятил описанию пищи или работе повара хотя бы несколько строк. К примеру, у Крылова:

«Что за уха, да как жирна! Как будто янтарём подёрнулась она!»

1-й ведущий: А у Пушкина: «На досуге отобедай у Пожарского в Торжке. Жареных котлет отведай и отправься налегке».

2-й ведущий: «Что сильнее, чем смерть и рок? Сладкий анковский пирог» – писал Лев Толстой.

1-й ведущий: Но чтобы смотр был действительно смотром-конкурсом, его необходимо оценивать, и поможет нам в этом компетентное жюри.

2-й ведущий: Представляет членов жюри.

1-й ведущий: Приглашаем участников конкурса (под музыку выходят две команды). Представление капитанов и участников команд.

2-й ведущий: Главная задача повара – готовить не только вкусную, но и здоровую пищу. Недаром говорят: «Хороший повар доктора стоит». Но чтобы овладеть всеми тонкостями искусства приготовления пищи, надо знать очень многое.

1. Конкурс «Разминка»

1-й ведущий: Как вы уже догадались, первый конкурс у нас – «Разминка». За каждый правильный ответ – 1 балл. Но если участник не знает ответа на вопрос, у вас есть возможность положить в свою копилку 1 балл, ответив на вопрос вашего соперника.

1. Из чего делают «Бифштекс»?

- а) из птицы
- б) из свинины
- в) из говядины

2. Что из перечисленного не является бутербродом?

- а) тартинки
- б) сэндвичи
- в) тарталетки

3. Что необходимо сделать для того, чтобы макароны при варке не «склеились»?

- а) добавить в воду, в которой будут вариться макароны, подсолнечное масло
- б) налить достаточное количество воды
- в) нужно хорошенько посолить

Единственный способ предотвратить склеивание макарон – налить в кастрюлю достаточное количество воды. Для варки 450-500 грамм макарон потребуется минимум 3,5 литра воды.

4. Как лучше всего хранить крупу?

- а) положить в контейнер с крупой пакетик с солью
- б) положить в контейнер с крупой зубчик чеснока
- в) контейнер с крупой нужно поставить в прохладное темное место

На дно контейнера с крупой нужно положить тряпичный пакетик с солью. Соль будет впитывать в себя лишнюю влагу и предотвратит появление насекомых.

5. Как уменьшить калорийность блюда?

- а) приготовить блюдо в духовке
- б) приготовить блюдо в микроволновой печи
- в) приготовить блюдо на пару

6. Согласно советам Всемирной Организации Здравоохранения, при какой температуре желательнее всего готовить курицу?

- а) 75 градусов
- б) 90 градусов
- в) 100 градусов

Специалисты советуют готовить курицу при температуре 75 градусов. Приготовленное именно при такой температуре куриное мясо наиболее полезно для здоровья.

7. Что происходит при добавлении соли в воду?

- а) температура кипения повышается
- б) температура кипения понижается
- в) вода смягчается

При добавлении соли в воду температура кипения повышается. Чем больше соли, тем дольше закипает вода.

8. На каком масле готовить полезнее всего?

- а) горчичном
- б) соевом
- в) оливковом

Как утверждают многие учёные и кулинары, желателно готовить на оливковом масле. Оно не только придает блюдам неповторимый вкус и аромат, но и делает их более полезными.

9. Перед тем как приготовить томатный соус или пасту, томаты необходимо очистить от кожицы?

- а) обязательно
- б) в этом нет необходимости
- в) зависит от рецепта

При приготовлении томатного соуса или пасты в домашних условиях совсем не обязательно очищать томаты от кожицы.

10. Что добавляют в воду, чтобы яйца во время кипения не потрескались?

- а) сахар
- б) соль
- в) перец

11. Что является самым острым в перце чили?

- а) стебель
- б) кожица
- в) семечки

12. Что такое «анчоусы»?

- а) мелкая жирная морская рыбка
- б) небольшие солёные консервированные огурчики
- в) это тонкие ломтики (1,5-2 см) свиной, бараньей или телячьей корейки, обжаренные в сливочном масле

13. Из какого мяса делают котлеты по-киевски?

- а) из свинины
- б) из говядины
- в) из курятины

14. Какой самый популярный фрукт в мире?

- а) яблоко
- б) апельсин
- в) банан

15. Что такое «канапе»?

а) это небольшой бутерброд

б) это полуфабрикат рыбы

в) это небольшая корзиночка из несладкого теста

16. Леонардо да Винчи, помимо того, что был великим живописцем, скульптором, архитектором, учёным, был ещё и прекрасным поваром. В каком городе мира были изданы его кулинарные записки?

а) в Париже;

б) в Лондоне;

в) в Риме.

(После каждого конкурса жюри объявляет результаты. Во время выполнения заданий звучит музыка).

2. Конкурс «Домашнее задание»

2-й ведущий: Уважаемые участники конкурса, вам предлагается представить ваше кулинарное домашнее задание на суд жюри. Это драники, приготовленные по классическому рецепту.

Члены жюри оценивают:

- Вкус блюда – 5 баллов.
- Представление блюда – 5 баллов.
- Оформление блюда – 5 баллов.

Кроме того, нужно ответить на вопросы. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

1. Какой главный критерий выбора картофеля для драников?

а) размер клубней

б) толщина кожуры

в) наличие глазков

г) содержание крахмала

2. Что нужно добавить в картофельную массу для драников, чтобы она не темнела?

а) яблочный уксус

б) сода

в) соль

г) лук

3. Какой ингредиент делает драники резиновыми?

а) сметана

б) крахмал

в) мука

г) молоко

4. Что нужно делать с картофельной массой, чтобы драники не теряли форму при жарке?

а) добавить соду

б) часто перемешивать в миске

в) положить в холодильник на 15 минут

г) выкладывать на сковородку толстым слоем

5. На каком огне надо жарить драники, чтобы они не были жирными?

а) на маленьком огне

б) на большом огне

в) на среднем огне

г) на тлеющих углях

6. Эпидемию какого заболевания прекратил в Европе картофель?

а) чумы

б) цинги (картофель содержит витамины С, В1, В2, В6, калий)

в) оспы

г) птичьего гриппа

3. Конкурс «Гурман»

1-й ведущий: Приглашаются капитаны команд и по одному человеку от команды соперников. Капитанам команд завязывают глаза, а один из соперников кормит его салатом.

Задание: определить компоненты, входящие в состав салата. За каждый правильно определённый компонент салата капитан команды получает 1 балл.

4. Конкурс «Приготовление пельменей»

2-й ведущий: Мы подошли с вами к самой ответственной части нашего смотра кулинарного искусства. Это практический конкурс. Мы приглашаем наши команды. Выходят участники команд в фартуках, занимают места возле столиков.

1-й ведущий: О, царство кухни!
Кто не восхвалял
Твой синий чад
Над жарящимся мясом,
Твой лёгкий пар
Над супом золотым?

2-й ведущий: Когда появились пельмени в русской кухне – сказать трудно. Возможно, произошло это в те далекие годы, когда русские первопроходцы пришли в Приуралье. Здесь у местного населения и научились они готовить так называемое хлебное ухо. Именно так в переводе на русский язык звучит коми-пермяцкое слово «пельмянь».

1-й ведущий: Итак, наш следующий конкурс – «Приготовление пельменей». Конкурсанты должны за 7 минут из одинакового количества продуктов приготовить как можно большее количество пельменей, не забывая и о внешнем виде, и о требованиях к качеству. Итак, начали!

5. Конкурс «Угадай-ка!»

2-й ведущий: Пока команды выполняют практическое задание, объявляем конкурс для зрителей «Угадай-ка!».

Задание 1. Ответить на вопросы:

1. Из какого злака получают перловую крупу? (*Ячмень*)
2. И торт, и император. (*Наполеон*)
3. Перечень блюд. (*Меню*)
4. Мягкая скамья, род дивана и бутерброд. (*Канapé*)
5. Назовите основное классическое русское национальное горячее суповое блюдо. (*Щи*)

6. И шоколадные конфеты, и название грибов. (*Трюфель*)
7. Земляная груша. (*Топинамбур*)
8. Национальный грузинский суп. (*Харчо*)
9. Вяленый виноград. (*Изюм*)
10. Что в переводе с французского означает слово «винегрет»? (*Укусный салат*)
11. «Архитектор прикрывает свои ошибки фасадом, а повар – ...» (*соусом*)
12. Это кондитерское изделие переводится с немецкого как «пилюля». (*Конфета*)

Задание 2. Приглашаются желающие (им завязывают глаза, и они на ощупь должны определить разные сорта круп и макаронных изделий).

Задание 3. Продолжим зрительский конкурс: приглашаем ещё желающих (с завязанными глазами определить по вкусу варенье).

6. Конкурс «Что? Где? Когда?»

1-й ведущий: Продолжим наш конкурс и предлагаем командам определить, какие продукты находятся на тарелках, прикрытых салфеткой. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Вопрос 1. На тарелке находится приправа, необходимая для улучшения вкуса пищи. Она обладает слабыми антисептическими свойствами. Её содержание на 10-15 % предотвращает развитие гнилостных бактерий, что обуславливает её широкое применение в качестве консерванта. С древнейших времен она ценилась очень высоко. А так как она часто оказывалась недоступной для народа, возникали народные бунты. Эта приправа способствует удержанию воды в организме, служит материалом для образования в желудке соляной кислоты, благодаря чему пища лучше переваривается, а вредные микробы погибают. Что это за приправа?

Ответ: соль

Вопрос 2. О нём нам напоминают надписи на пирамиде Хеопса: им кормили воздвигающих эту пирамиду рабов. С незапамятных времен возделывался в Китае и даже изображается в китайской азбуке одним знаком. В Древней Греции охотно выращивали, но в повседневный рацион не включали из-за запаха, считали, что его запах оскорбляет чувства богов, в Древнем Риме потребляла лишь беднота. От римлян он перешёл в средневековую Европу, простой народ видел в нём источник здоровья. В древнерусских рукописных памятниках, относящихся к XIII веку, говорится, что славяне пили вино, положив его в чашку. Во времена Владимира Мономаха крестьяне ели его с солью и чёрным хлебом, а по праздникам варили студень из свиных голов, обязательно добавляя его в студень. Что это за овощ?

Ответ: чеснок

Вопрос 3. В Европе он был известен ещё римлянам. Его история в России начинается примерно с XI-XII веков. Когда его впервые завезли – попробовать могли только князь и его приближённые. Долгое время потребление его и внутривенное введение концентрированных растворов считалось эффективным средством при различных заболеваниях сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем. В последние годы исследователи склоняются к необходимости ограничения употребления этого продукта. Установлено, что в пожилом возрасте избыточное потребление способствует нарушению жирового обмена. Не случайно диетологи настаивают на том, чтобы в рационе питания пожилых людей, особенно имеющих склонность к тучности, его количество не превышало 15 % от общего суточного количества углеводов. Что на тарелке?

Ответ: сахар

7. Конкурс «Жил-был художник один...»

1-й ведущий: Работу кулинара часто сравнивают с работой художника. И это действительно так. Из рук искусного кулинара выходят настоящие произведения искусства, доставляющие ра-

достью людям. Свой художественный вкус наши участники могут применить при приготовлении такого блюда, как пицца. *Члены жюри оценивают:*

- Представление блюда – 5 баллов.
- Оформление блюда – 5 баллов.

8. Конкурс «Чёрный ящик»

2-й ведущий: В этом чёрном ящике спрятано написанное на карточке название блюда, которое надо отгадать, задавая наводящие вопросы, на которые я отвечаю односложно, «да» или «нет». Команда, задавшая наименьшее количество вопросов и быстрее отгадавшая название блюда, побеждает.

9. Конкурс «Меню к праздничному столу»

1-й ведущий: Каждой команде нужно составить меню к праздничному столу, используя кулинарные книги, газеты, журналы, и приготовить традиционное блюдо, необходимый атрибут праздничного стола – салат «Оливье». *Члены жюри оценивают:*

- Праздничное меню – 5 баллов.
- Вкус салата – 5 баллов.
- Оформление салата – 5 баллов.

2-й ведущий: Вот и подошёл к концу наш смотр-конкурс кулинарного искусства. Надеемся, что вы, уважаемые зрители и участники конкурса, узнали что-то новое для себя и будете применять полученные знания в повседневной жизни.

1-й ведущий: Слово предоставляется жюри, и мы начинаем самую волнительную часть нашего мероприятия – награждение участников.

Объявляются результаты, называется победитель смотра-конкурса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Покровский А.А. Беседы о питании. А.А. Покровский – М.: Экономика, 1986. – 367 с.
2. Шевцова С.Г., Горба М.И. 10 способов стать богаче. Личный бюджет. Издательство «Питер», 2007. – 176 с.
3. Паранич А.В. Личный финансовый план: инструкция по составлению. Издательство SmartBook, И-Трейд, 2009. – 152 с.
4. А.Г. Сушанский, В.Г. Лифляндский. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007.5. Кулинария. Весь мир продуктов питания: Кристиан Тойбнер – Санкт-Петербург, АСТ, Астрель, 2003. – 336 с.
6. Спраклинг Х. Искусство столового этикета / Х. Спраклинг. – М.: ЮНИТИ, 2005. – 288 с.
7. Елена Уайт. Основы здорового питания. Издательство «Источник жизни», 1977. – 127 с.
8. Самсонова Е.А. Этика, мораль, этикет. Деловой этикет: учебник/ Е.А. Самсонова. – М.: Бизнес, 2006. – 192 с.
9. Как зарабатывать на расходах? – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 219 с.
10. Законы победителей/ Б. Шефер; пер. с нем. С.Э. Борич – Минск: Попурри, 2014. – 272 с.
11. Мани или Азбука денег/ Б. Шефер; пер. с нем. С.Э. Борич – Минск: Попурри, 2015. – 192 с.
12. Ешьте это, а не то. М: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 256 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <http://zdorovejka.ru/>
2. <http://zdorovoepitanie.info/>
3. <http://minzdrav.gov.by/>
4. <http://zdorovoe-pitanie.by/>
5. <http://www.dominsoft.ru/>
6. <http://fingramota.by/>
7. <http://kalkulyatorvkladov.ru/kak-sostavit-byudzhet>
8. <http://wellnesso.ru/family/kak-ekonomit-semeynyiy-byudzhet>
9. <http://kalkulyatorvkladov.ru>
10. <http://kuking.net>
11. <http://povar.ru/list/russkaya>
12. <http://andychef.ru/etiket/>
13. <http://www.iamcook.ru/>
14. <http://www.gurmaniya.uz/plov/>
15. <http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/>
16. <http://foodideas.info/recepti-picca/picca-s-gribami>
17. http://namenu.ru/b1927/Klassicheskie_recepty_salat
18. <http://prosto-i-vkusno.com/>
19. <http://www.passion.ru/>
20. [kulinarnyyepoedinok.pptx](#)
21. <http://receptexpert.ru>

Отпечатано с оригинал-макета-заказчика

Полиграфическое исполнение ОДО «Барк».
Свидетельство о госрегистрации в качестве изготовителя печатных изданий
№ 2/46 от 20.02.2014 г.

246050, г. Гомель, пр. Ленина, 3.
Тел. (0232) 75-53-73, 75-53-74.
odobark@rambler.ru