Министерство образования и молодежной политики Ставропольского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Курсавский региональный колледж «Интеграл»

**Методическая разработка внеаудиторного мероприятия**

**«История возникновения блюд»**

с. Курсавка

2017 год

Методическая разработка предназначена для организации проведения внеаудиторного мероприятия при подготовке специалистов технологического профиля.

Организация – разработчик: ГБПОУ "Курсавский региональный колледж "Интеграл"

Разработчики: Назарова Любовь Петровна- преподаватель , Чикунова Мария Евгеньевна, мастер производственного обучения ГБПОУ КРК "Интеграл".

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании Методического Совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель методсовета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

357070 Ставропольский край,

Андроповский район,

с.Курсавка, ул. Титова, 15

тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83

факс:6-39-79

[kurs\_integrall@mail.ru](mailto:kurs_integrall@mail.ru)

**Пояснительная записка**

В наши дни проблема правильного питания наиболее актуальна. Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчеркивая исключительную роль питания в формировании тела, поведении ребенка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов, определяет степень защитной функции организма.

Жизнь современного человека характеризуется заметным влиянием техногенно-антропогенных факторов, приводящих к нарастанию загрязнения пищи, воды и воздуха чужеродными веществами.

Смело можно утверждать, что каждый из нас с пищей, водой и воздухом получает несколько граммов чужеродных веществ, которые не относятся к пищевым. Но определенный вклад вносят и пищевые добавки. С расширением наших знаний о пище и совершенствованием технологии производства продуктов питания росло и использование пищевых добавок. Этому способствовало и общее изменение образа жизни. В наш индустриальный век огромное количество людей сосредоточилось в городах.Резко возросла численность мирового населения. Все это потребовало новых способов, как обработки, так и распределения продуктов питания, благодаря чему пищевые добавки стали применяться все шире.

Потребность в них особенно возросла в последнее время в связи с увеличением спроса на более питательные и более удобные для использования пищевые продукты.

Методика организации и проведения мероприятия

Методика подготовки и проведения внеаудиторного мероприятия в системе СПО, прежде всего, предполагает определение его содержания, которое в свою очередь зависит от целей и задач, возрастных особенностей подростков, их опыта.

Мероприятие проводится с целью развивать активность и творческие способности обучающихся, повышать интерес к профессии «повар», предоставить возможность самовыражения. Развивает изобретательность, оригинальность в приготовлении блюд, расширяет профессиональный кругозор.

Данная методическая разработка способствует повышению интереса к выбранной профессии, воспитанию чувства ответственности, коллективизма, уважению друг к другу, творческому самовыражению.

Рекомендуется для использования в группах, обучающихся профессии «Повар, кондитер».

**План мероприятия**

Цель: способствовать стремлению разнообра­зить и детализировать знания по истории нашей страны, подвигнуть обучающихся к соз­данию и сохранению семейных традиций и популяризировать кулинарное творче­ство.

**Задачи:**

* Развивать умения вкусно и разнообразно готовить.
* Повышать интерес к кулинарии и национальной кухне.
* Воспитывать чувство ответственности, коллективизм, уважение друг к другу.

Формируемые компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОФОРМЛЕНИЕ

- Интерактивная доска или компьютер, проектор и экран.

- Презентация «Всё о еде»

**Ход мероприятия**

1.Организационный момент (время 5 минут):

-проверка наличия студентов

-объявление темы и цели мероприятия.

2. Основная часть (время 35 мин.):

Вступительное слово преподавателя и выступление обучающихся (приложение 1)

3. Заключительная часть (время 5 минут)

Подведение итогов мероприятия

Приложение

**ВЕДУЩИЙ:** Каждый народ имеет свой уклад жиз­ни, свои обычаи, праздники, песни и сказки. У каждого народа есть свои любимые блюда и свои, присущие только ему традиции за­столья. Из далёкой старины дошли до нас сведения о старинных русских рецептах. В течение веков множество поколений наших предков пополняли рецепты русской кухни.

Когда-то в глубокой древности человек ел только то, что мог найти в лесах и на полях: ягоды, фрукты, грибы. Потом люди научи­лись охотиться и ловить рыбу. Затем пахать и сеять. Приручили животных. Появились пастбища, на которых паслись стада овец и коров. На огне жарили мясо и рыбу. На мельницах мололи зёрна и из муки выпека­ли хлеб. Проходили века, и еда становилась всё разнообразнее и изысканнее.

(Дальнейший рассказ Ведущего и Студентов сопровождается либо записью на доске в виде таблицы веков и появившихся в те­чение этого времени продуктов, либо от­крыванием соответствующих строк на заранее заготовленном плакате. В итоге перед глазами зрителей окажется табли­ца, помогающая осознать и запомнить, когда и как изменялся набор исходных про­дуктов питания.)

**ВЕДУЩИЙ:** Как и что мы едим сегодня, мы знаем. Как ели наши родители, мы пом­ним. А что ели наши далёкие предки? Обра­тимся к истории.

**Студент 1:** Пищу, которую мы заочно при­числяем к древнерусской кухне, достаточ­но часто исторически таковой не является. Многим известно, что Пётр I привёз из-за границы картофель. Но мало кто знает, что чёрный хлеб, гречка, капуста или репчатый лук — это не традиционно русские продук­ты, а завезённые в разное время новшества.

**Студент 2:** Изначально русская нацио­нальная кухня была не такой разнообраз­ной, как сейчас. Например, при князе Вла­димире (X—XI вв.) ещё не было ни моркови, ни капусты, не говоря уже о картофеле, томатах, огурцах, перце, тыкве и даже свё­кле и капусте, которые кажутся нам рус­скими овощами. Да что там свёкла, у князя на столе не было даже репчатого лука, ко­торый появится только в следующем столе­тии!

**ВЕДУЩИЙ:** Что же тогда было? Была редька. Её варили, жарили, пекли с ней пи­роги. Видимо, с тех самых пор и существует поговорка: «Надоело хуже горькой редьки». Попробуй всю зиму до весны есть только редьку — действительно надоест. Толь­ко редька тогда была не совсем такая, как сейчас. Во-первых, она была гораздо круп­нее — существовали сорта с корнеплодами весом до 10—12 кг.

**Студент 1:** Вторым важным овощем была репа.

**Студент 2:** Был знаком русскому народу и чеснок.

**ВЕДУЩИЙ:** Но нельзя сказать, что стол наших предков был бедным. Пока не было привычных нам овощных культур, ели очень много дикорастущих растений и гри­бов. Ещё в XIX веке на каждого москвича в год приходилось почти 40 кг грибов, что уж говорить о временах более отдалённых и жителях, чьи поселения окружали леса. Интересно, что грибами тогда считали только те, которые снизу имеют пластинки, а всё то, что мы сейчас относим к трубча­тым грибам, — подосиновики, маслята, бе­лые, — звали «губами», так и писали: «Гри­бы и губы».

**Студент 1:** Одним из основных блюд с глу­бочайшей древности был горох. Не зря про невероятно далёкие времена говорят, что это было при царе Горохе. Сейчас мы в ос­новном варим из гороха суп, да и то доволь­но редко, а в древности из него варили кашу, мололи муку и пекли блины, пироги из горо­хового теста и с гороховой начинкой. Кста­ти, в Индии лепёшки из гороховой муки до сих пор самое распространённое блюдо.

**Студент 2:** Также древнейшим русским блюдом считается уха (когда-то все супы на Руси назывались либо ухой — «ушное», либо «штями»). Позднее ухой стали назы­вать только рыбные первые блюда, кото­рые варили из разных сортов рыбы: на бу­льон, как правило, шли ерши, «рыба мелкая и плохонькая», и лишь затем добавлялась ценная рыба.

**Студент 1:** Просо на Руси выращивали с незапамятных времён. О его посевах упо­минается в приписке Киевской летописи от 1095 года. Ячмень, из которого изготав­ливают ячневую и перловую крупы, наши предки возделывали со времён освоения земледелия. Пшеница, несмотря на то что была известна столь же давно, но как более прихотливая широкое распространение на территории нашей страны получила только после стабилизации южных границ.

**Студент 2:** На территории Киевской и Мо­сковской Руси выращивать рис было бы слишком хлопотно: он весьма требователен к теплу и влаге поля до созревания семян заливают водой, чтобы предохранить их от прямого воздействия солнечных лучей, семена прорастают при 10—12 градусах по Цельсию, а заморозки для риса губитель­ны. Так что хотя сам злак был известен как «сарацинское зерно», его не выращивали. Да и сегодня эта культура есть в неболь­ших количествах только на полях Красно­дарского края, Ростовской области и юга Приморья.

**Студент 1:** Достаточно часто наши предки ели овсяную кашу, но совсем не такую, как сейчас. При слове «овсянка» мы сразу пред­ставляем кашу из крупы «Геркулес» (вы­рабатывается из пропаренных, высушен­ных обрушенных и расплющенных овсяных зёрен), появившейся меньше 200 лет назад. На Руси (IX—X вв.) кашу ели из цельного, очищенного от шелухи зерна овса, которое долго распаривали в печи, чтобы оно ста­ло мягким. И заправляли кашу сливочным, льняным или конопляным маслом. Подсол­нечное масло появится тоже очень не ско­ро. Может быть, по большим праздникам князья ели и оливковое масло, которое при­возили из-за моря, из далёкой Византии.

**Студент 2:** По мнению историков, греч­ку славяне начали возделывать в VII веке, а своё название она получила в Киевской Руси, поскольку посадками гречихи за­нимались в те времена преимущественно греческие монахи, населяющие местные монастыри. На самом же деле её родиной является Северная Индия, где её называют «чёрным рисом».

**Студент 1:** Свёкла выращивается людьми уже почти 3,5 тысячи лет. Возделывать её начали предположительно на островах Сре­диземного моря. Изначально ели её листья и только потом начали отбирать растения с толстыми корнями, пока не получили со­временную свёклу. Первые корнеплоды были белыми и жёлтыми, а красные впер­вые упоминаются в III веке до н. э. В X—XI веках свёкла стала известна в Киевской Руси, но на столовую и кормовую её стали подразделять не ранее XVI века.

**Студент 2:** Приблизительно в XI веке на Руси наконец-то появилась капуста. Наша любимая и такая привычная капуста при­шла к нам не с монголами, как это многие считают. Она начала своё движение с юга. Южные племена славян впервые узнали об этом овоще от греко-римских колонистов, живших в районах Причерноморья. Со вре­менем познакомились с этой овощной куль­турой и на Руси.

**Студент 1:** Вскоре наши предки научи­лись квасить капусту на зиму, и она стала одним из основных продуктов питания. Ка­пуста начала вытеснять привычные дико­растущие травы, потому что оказалась бо­лее урожайной и лучше хранилась свежей, а квашеная капуста вообще при правильном хранении «доживает» до нового урожая. Да и использовать её можно по-разному — ва­рить, жарить, тушить.

**Студент 2:** Репчатый лук родом из Сред­ней Азии и Афганистана. Достоверно из­вестно, что на больших площадях лук выращивали в долине Нила в Древнем Египте. Его изображения датируют III— II вв. до н. э. В Древней Греции за несколь­ко столетий до н, э. было уже немало сортов культурного лука. По свидетельству древ­негреческого историка Геродота, лук был любимой пищей древних персов. Говорится о луке в Ветхом Завете и Коране. На Руси эта культура известна примерно с сере­дины XII века. В Древнем Египте лук оли­цетворял неистощимую жизненную силу и бессмертие. Его носили на груди как та­лисман, способный защитить от злого гла­за, болезней. У египтян он был символом Вселенной, поскольку его кольца и слои представляли концентрические окружно­сти, на которые было разделено творение в Герметических мистериях.

**ВЕДУЩИЙ**: Получается, что чёрный хлеб, который весь мир считает любимой едой русских, не пробовали ни князь Вла­димир, ни Юрий Долгорукий, ни даже, воз­можно, Александр Невский.

**Студент 1:** В XII—XIII веках на Руси на­чали появляться экзотические пряности.

**Студент 2:** Столовая морковь была из­вестна ещё древним грекам и римлянам. На Руси морковка появилась в XIV веке, а в XVI стала неотъемлемой частью каж­дого огорода.

**ВЕДУЩИЙ:** Открытие Америки подари­ло Старому Свету и России в том числе кукуруза, картофель и помидоры (томаты).

**Студент 1:** Кабачок происходит из Се­верной Мексики. В Европу кабачок попал в XVI веке вместе с другими «диковинами» из Нового Света. Вначале кабачки выращи­вались в ботанических садах. В XVIII веке итальянцы первыми стали использовать недозревшие кабачки в пищу. Первые ка­бачки на Руси появились в XVI веке по ука­зу Ивана Грозного.

**Студент 2:** Кукуруза на Руси стала из­вестна с XVII века. Она была введена в культуру 7—12 тыс. лет назад на терри­тории современной Мексики.

**Студент 1:** Картофель примерно 14 тысяч лет назад был освоен индейцами Южной Америки. В Европу (Испанию) он впервые завезён около 1565 года. На Руси карто­фель появился благодаря Петру I, который в конце XVII века прислал мешок клубней из Голландии. Но начало широкого его рас­пространения положил указ Сената в 1765 году и завоз из-за границы партии семенно­го картофеля, разосланного по стране.

**Студент 2:** Перец, который мы знаем под названием болгарского, тоже родился в Америке, в тропических районах кото­рой он встречается в диком виде. Колумб впервые попробовал овощной перец на Га­ити в 1493 году и привёз несколько плодов в Европу. Уже в XVI столетии культура овощного перца распространилась на Бал­канский полуостров, в Африку и Индию. На юг России перец проник из Ирана и Турции, а на Украину и в Молдову завезён болгара­ми. Произошло это в XVII веке.

**Студент 1:** В XVII веке появился и чай. В 1638 году монгольский Алтын-хан при­слал царю Михаилу Фёдоровичу пода­рок — 4 пуда\* чайного листа. С тех пор чай завоёвывает всё новых поклонников. В 1679 году заключили договор с Китаем о регулярных поставках чая. Ввозится чай через Кяхту.

**Студент 2:** Родина помидора (томата) — Южная Америка. В Европе помидор по­явился в середине XVI века в Испании, Португалии, Италии. Первые сведения о нём в России относятся к 1780 году, при­чём вначале он возделывался как де­коративное растение. Овощной продо­вольственной культурой растение было признано благодаря русскому учёному-агроному А.Т.Болотову (1738-1833). Долгое время томаты считались несъедобными и даже ядовитыми.

**Студент 1:** Баклажан в диком виде произрастал на Чрелнм Востоке, в Южной Азии и Индии. Распространился благодаря арабом, завезшим его в IX веке в Африку. Европейцы познакомились с баклажаном в середине XV века. В Россию баклажан проник в XVII-XVIII веках с Нижнего Поволжья из Персии или Турции. Теплолюбивые баклажаны прижились в южнорусских губерниях.

**Студент 2:** Редис в России растет с XVIII века.

**Студент 1:** Родина подсолнечника – Северная Америка. Испанский конкистадор Франсиско Писарро обнаружил его в Тавантинсуйу (Перу), где местные жители почитали изображение подсолнечника как символ солнечного божества Инти. Золотые статуи этого цветка, так же, как и семена, были доставлены в Европу. При царе Алексее Михайловиче в садиках появились первые подсолнухи. Они использовались и как декоративные растения, и для семечек.

**Студент 2:** А вот начало использования подсолнечника как масличного растения связано с именем Даниила Бокарева, крепостного крестьянина из села Алексеевки Бирючинского уезда Воронежской губернии. Бокарев был знаком с производством льняного и конопляного масла и решил применить тот же процесс для производства подсолнечного. В 1829 году он первым получил подсолнеч­ное масло на ручной маслобойке. В 1865 году был построен первый паровой маслобойный завод. Позже было налажено промышлен­ное изготовление масла и начата селекция высокомасличных сортов.

**ВЕДУЩИЙ:** Итак, самыми первыми продуктами наших предков были: мясо, рыба, птица, репа, редька, горох, просо, ячмень, пшеница, грибы, мёд, молоко и его производные, щавель, лебеда, крапива, чес­нок, малина, земляника, черника, клюква и другие лесные ягоды, а также яблоки. Из свёкла и капуста; в XII — лук и рожь; в XIII — огурцы и дыня; в XIV — морковь и чечевица; в XVI — кабачок; в XVII — ку­куруза, картофель, перец, чай, баклажаны; в XVIII — редис, томат (помидор), фасоль; в XIX — подсолнечное масло (сам подсол­нечник растили в садах ещё с XVII века).

Как видите, привычное нам меню состоит из растений, пришедших к нам из разных районов мира, причём сложилось оно в ос­новном в XVII—XVIII веках.

Кстати, именно кухня XVII—XIX веков известна нам довольно хорошо благодаря литературным произведениям, в частности, историческим романам.

**ВЕДУЩИЙ:** Назовите блюда русской кухни XIX века, которые относятся к пер­вым. (Щи, рассольник, борщ, уха, солянка, окрошка, ботвинья, свекольник, холодник, лапша и другие.) (Ребята отвечают.)

**Студент 1:** Жидкие блюда русской кухни первоначально называли не супами, а хлё­бовом, похлёбками, ухами. Слово «суп», по всей вероятности, вошло в русский лекси­кон в эпоху Петра I. Суп — жидкое кушанье с приправой из овощей или крупы, представляющее собой отвар из мяса или рыбы. На русском столе суп является пер­вым блюдом, хотя так было не всегда. В настоящее время суп едят после закусок, так как они возбуждают деятельность пи­щеварительных желёз.

**Студент 2:** Борщ — классический свеколь­ный суп, блюдо Восточной и Центральной Европы. Слово «борщ» произошло от старо­славянского названия свёклы «бърщь» или от названия растения борщевик, съедобные листья которого использовались для приго­товления борща.

Как это ни покажется странным, но самым любимым супом древних римлян был борщ. Рецепт его приготовления пришёл в Рим из Греции. Для борща специально выращива­ли капусту и свёклу. В Древнем Риме борщ стал всенародно любимым блюдом. Почему? Римляне чуть ли не обожествляли капусту, считая её действенным средством для со­хранения и поддержания здоровья. В честь капусты слагались оды, её не раз воспел ве­ликий поэт древности Вергилий, многократ­но поминал в своих трудах древнеримский энциклопедист Плиний Старший. Одно вре­мя даже древнеримский поэт Гораций счи­тал основным делом своей жизни выращи­вание капусты, а не сочинение стихов!

**Студент 1:** С выращиванием капусты дело доходило до анекдотов. Например, импера­тор Диоклетиан правил Римской империей на протяжении 10 лет, когда государство находилось в тяжёлом экономическом по­ложении. Когда, по его мнению, империя вышла из кризиса, он добровольно отка­зался от престола и уехал в Далмацию, чтобы выращивать капусту в своём поме­стье. Несколько лет спустя его стали уго­варивать опять, вернуться на престол, но экс-император только пожал плечами и от­ветил: «А зачем? Посмотрите, какая заме­чательная капуста у меня растёт!»

**Студент 2:** Древним римлянам принадлежит пальма первенства в популяризации капусты. Со временем они разработали много рецептов приготовления борщей. Например, римляне впервые стали обжаривать свеклу в масле и только потом добавлять в борщ. Это придало супу особый пикантный вкус. Римские солдаты постоянно присутствовали на территории нынешнего Крыма в течение трех веков. Они привезли в этот регион свои сорта капусты, свёклы и дру­гих овощных культур. Именно тогда на юж­ной границе будущей Российской империи в воздухе начал витать аппетитный запах древнеримских борщей со свининой и са­лом, которые входили в рацион римских ле­гионеров.

Студент 1: Щи на Руси появились в XI веке, когда из Византии впервые была завезена ка­пуста. Когда-то щами называли практически все похлёбки. Позднее это название закрепи­лось только за капустными похлёбками. Лю­бовь восточных славян к щам на протяжении многих столетий оставалась неизменной. В XVIII—XIX веках щи стали своеобразным фастфудом для наших соотечественников. Отправляясь зимой в длительные поездки, они замораживали суп в специально спле­тённых берестяных коробах размером с ве­дро. На постовых станциях кусок щей выру­бали топором, разогревали и ели.

ВЕДУЩИЙ: Вспомним пословицы о щах:

Кипятите щи, чтобы гости шли.

От щей добрые люди не уходят.

Голодному Федоту и щи в охоту.

Студент 1: Щи ели все — и богатые, и бед­ные. Любил щи и царь Иван Грозный. Буду­чи горяч на руку, он иногда использовал щи не по назначению. Когда серчал, мог вылить горячие щи на голову своему гостю.

Со своими щами ездили и по России и даже в Париж. При условии, что на ули­це мороз. Щи замораживали и хранили в кадочках. На почтовой станции достаточ­но было согреть эти щи, и обед готов. При этом вкус щей не ухудшался, а скорее даже улучшался.

Студент 2: Не менее интересное блюдо — рассольник. Рассольник готовят обычно на огуречном рассоле с солёными огурцами.

Пришло это блюдо к нам из стари­ны, называлось оно калья, и готовили его с икрой, курицей, мясом. Огуречный рас­сол применяли как основу уже с XV века. Однако количество рассола, его концен­трация, соотношение с остальной жид­костью, а также сочетание с другими основными продуктами овощами, крупами) было различным, по­этому образовались разнообразные блюда: кальи, солянки и, наконец, рассольники, под которыми стали понимать умеренно кисловато-солоноватые супы на огуреч­ной основе — вегетарианские или чаще с субпродуктами. Кальями стали называть только рыбные слабокислые супы, а в со­лянки выделились более кислые и более концентрированные супы.

ВЕДУЩИЙ: Вот и подошло к концу наше мероприятие. Мы узнали много нового о разных блюдах.