**ТЕМА : КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ**

Урок- лекция подготовлен и проведен учителем валеологии МБОУ «Городецкая СОШ» Юденко И.В.

**Аннотация.**

Данный урок проведен в 5-м классе в курсе новой дисциплины «Валеология».

Основной целью данного курса является, научиться питаться правильно, чтобы быть здоровым.

Цель урока – вовлечение каждого ученика в активный познавательный процесс, причём в процесс не пассивного овладения знаниями, а активной познавательной деятельности и чёткого осознания: я – ученик – активная часть этого мира. Данный урок посвящен «Здоровому питанию».

На уроке используются следующие методы обучения: объяснительно-иллюстративные (беседа, анализ исторических фактов); частично-поисковый (комментирование практических действий с выводом).

**Цель урока:** познакомить учащихся с культурой питания на Руси и в России.

**Задачи:**

***образовательные:***

• Расширение знаний школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.

***воспитательные:***

• Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению.

***развивающие:***

• Развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками.

• Развитие представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

*Основные понятия*: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

**Ход урока:**

- О каких кулинарных особенностях на Руси вы знаете? (ответы учащихся)

Знаток и исследователь российской кулинарии В. Похлебкин выделяет несколько особенностей русской национальной кухни.

Прежде всего, это **обилие и разнообразие продуктов** в целом, используемых для приготовления. Так, в русской национальной кухне много изделий и блюд из зерновых.

- А какие зерновые возделывались на Руси?  ( ответы учащихся: рожь, ячмень, пшеница, просо, овес).

Главным образом — это изделия из дрожжевого теста (на Руси рецепт приготовления дрожжевого теста был известен раньше, чем в других странах Европы) — пироги, пирожки, кулебяки, сочни и т. д.

Заметное место занимают изделия из круп — прежде всего каш, крупеников, запеканок.

На Руси с давних времен было развито огородничество, уже в самых ранних письменных документах есть упоминание об овощах — капусте, репе, огурцах. Так, капуста стала возделываться уже в IX веке, попав к славянам от греко-римских колонистов, проживающих в Крыму и других районах Причерноморья. С тех пор она в русском меню занимала одно из первых мест. Распространены на Руси были и блюда из брюквы, репы, редьки. До XIX века репа играла на Руси ту же роль, что теперь картофель. Сеяли ее повсеместно, даже на Валааме и Соловецких островах. Участки, на которых производились посевы, называли репищами. О них часто упоминается в исторических хрониках и летописях, купчих грамотах. До наших дней дошли пословицы «Проще пареной репы», «Дешевле пареной репы».

Постепенно — благодаря укреплению торговых связей с другими странами, в традиционном рационе питания появились тыква, баклажаны, кабачки, помидоры, картофель.

Одними из традиционных занятий на Руси были скотоводство и охота. Поэтому русская кухня содержит большое количество мясных блюд, а также блюд, приготовленных на основе использования продуктов животноводства — молока, сметаны, творога и т. д.

Богатые природные ресурсы — обилие рек, озер, леса — также повлияли на традиционное меню — в нем много рыбных блюд, заготовок из грибов, ягод, меда, орехов.

Разнообразие русской кухни выражается и в **разнообразии традиционных блюд**. Так, на Руси и в России всегда был очень богатый ассортимент первых блюд

- А какие первые блюда вы можете назвать? (ответы учащихся супы, борщи, рассольники, солянки).

В русской кухне насчитывается свыше 60 видов щей: щи кислые, с мясом, рыбой, головизной, грибами, снетками, щи суточные, ленивые, щи зеленые, щи из крапивы с говядиной и т. д. Надо сказать, что слово «суп» — европейское и появилось оно в нашем лексиконе только в XIX веке. До этого жидкое горячее называлось **варево, похлебка, юшка** и т. д.

В русской кухне много видов закусок — овощных, мясных. Традиция закусок и само слово «закуска» перешли впоследствии из русской кухни во многие европейские.

Еще одна особенность русской национальной кулинарии — **разнообразие приемов тепловой обработки продуктов**: варка, тушение, запекание и выпекание. Блюда также готовились и во фритюре — это называлось — пряжение.

- А каким же был очаг у наших предков? Кто может назвать? (ответы учащихся)

Особую роль в формировании особенностей русской кулинарии сыграла печка.

Она появилась на Руси в VI веке. Вначале это была печка-каменка, без всякой трубы. В VIII—X веках появились глиняные печи с отверстием, куда можно было поставить горшок. И только в XIII веке у печки появилась труба, через которую из помещения уходил дым. Русская печь определила, в свою очередь, специфику формы посуды. Так как при приготовлении в печи важно было, чтобы пища нагревалась равномерно, посуда не должна была иметь большую боковую поверхность.

- Мы познакомились с кулинарными особенностями Руси, а теперь давайте выделим несколько этапов в развитии кулинарии:

*В период до XIV века* сформировалась основа русского стола — знаменитый черный ржаной хлеб, традиционные похлебки, супы и каши, пироги и другие изделия из дрожжевого теста, блины, а также напитки — мед, квас. В этот же период в связи с принятием христианства оформились постный и скоромный столы.

*В период с XVI по XVII века* отмечается заметное влияние на русскую кухню кухни тюркских народов — появились пельмени, лапша, разнообразные пряности, изюм, курага, лимоны, инжир. Все это результат присоединения Казанского, Астраханского ханств, освоения Башкирии и Сибири. В XVI веке в России появился чай, тростниковый сахар.

*В XVIII веке*, в связи с реформами Петра, усилилось влияние Западной Европы на жизнь и быт России. Нашло оно отражение и в кулинарии. В богатых домах работали голландские, немецкие, французские повара. Расширился ассортимент кухонной утвари — стали использоваться дуршлаги, сотейники, кастрюли. Особое событие — начало выращивания в России картофеля, завезенного из Голландии. Если вначале его появление было воспринято весьма настороженно («картофельные бунты» крестьян, отказывавшихся есть «ядовитую ягоду»), то очень скоро он стал «вторым хлебом».

Изменился порядок подачи блюд на стол. Если раньше каждая перемена блюд сменяла предыдущую, то теперь блюда выставлялись на стол так, чтобы все участники трапезы могли выбирать себе еду. Изменилась и рецептура некоторых традиционных блюд — так, к примеру, жидкие горячие блюда — похлебки, супы и т. д. стали готовиться на прозрачном бульоне.

*В XIX веке* в России активно формируется система общественного питания — помимо харчевен, трактиров, появляются первые рестораны, кафе. В кулинарии вновь возникает активный интерес к традиционно русским блюдам. В 1816 г. появилась первая поваренная книга, содержащая рецепты русской кухни, под названием «Русская поварня». Ее автором был тульский помещик В. А. Левшин. До этого времени в 1547 г. составлялся лишь список русских блюд — без описания технологии их приготовления. В результате многие блюда оказались забытыми, так как их рецептура утеряна. С начала XIX века поваренные книги стали печататься регулярно, что, безусловно, способствовало сохранению и популяризации национальной кулинарии. Среди авторов поваренных книг были и женщины. Так, книги Елены Молоховец, самая  первая  из которых называлась «Подарок молодым хозяйкам», выдержали более 26 изданий.

- А какова история посуды, традиционно используемой в русской кухне? (ответы учащихся)

Один из самых древних атрибутов в русской кухне — **берестяная посуда — туес** (бурак, туесок, поставок). В берестяной посуде хранили муку и соль, солили огурцы и капусту, использовали для молока. Береста обладает удивительными свойствами — она  долго  сохраняет температуру пищи,  горячее  остается горячим, а холодное — холодным. К тому же в берестяной посуде пища долго  не  портится — молоко не скисает, а хлеб не плесневеет.

**Блюдо** — также давний вид посуды. В богатых домах блюда были из золота и серебра. В крестьянских избах использовались деревянные и оловянные  блюда . Для напитков использовались **чаши, ковши,** **кубки , братины**. Из братины пили по кругу, что символизировало общность людей, собравшихся за одним столом.

Предшественником кастрюли как в богатых, так и в бедных домах был **горшок**. В горшках варили супы и каши,  кипятили  воду, тушили мясо, рыбу, овощи, запекали разнообразные продукты, хранили крупы, муку, масло.

Первые **сковороды** появились в  XVI  веке. Они, так же как и горшки, были керамические и по форме были похожи на кастрюли, расширяющиеся кверху. Называли их латками.

**Нож и ложка** на Руси были известны давно. По  этому  поводу существует много присказок и поговорок: «Запасливый гость без ложки не ходит» или «Со своей ложкой по чужим обедам» и т. п. В зависимости от величины, формы, назначения, вида отделки ложки имели самые разные названия. В словаре Даля упомянуты: **разливная ложка;** **межеумок**  — простая русская широкая ложка; **бутырка, бурлацкая** — ложка, которой ели бурлаки; **босная** — продолговатая, **тупоносая**; **полубоская,** **носатая , тонкая, белая** и т. д. А вот **вилка** появилась на русском столе только в XVIII веке.

**Тарелки** получили распространение в XVI веке, вначале они назывались «торелы». До этого своеобразной «тарелкой» служил ломоть хлеба, на который клали куски пищи. Использовались и большие «мисы», из которых ела вся семья. Существовали  даже  определенные правила этикета, в которых рекомендовалось хорошо вытирать ложку, прежде чем снова зачерпывать ею суп, так как другие люди могут не захотеть супа, в который обмакнули ложку, вынув ее изо рта.

Пили наши предки  из  **кубков****, рога, чарок, братины, чаш, ковшей, стопок** и **стаканов**. Один из самых древних видов посуды для питья — братина. Пили из братины вкруговую, и она служила своеобразным символом прочности и устойчивости дружеских отношений всех участников «братчинного» пира. По форме братина напоминает небольшой горшок с шаровидным туловом, часто снабженный высокой конической крышкой. Еще один вид посуды, ставшей предшественником современного графина — ендова. Она похожа на широкую миску с открытым узким и длинным сливным носиком.

А вот **самовар**, ставший символом русского стола, получил у нас распространение в XVIII веке. Установлено, что принцип его действия был известен еще во времена античности: в металлическую емкость, наполненную водой, бросали раскаленный камень, который доводил воду до кипения. Впоследствии в странах Европы появились уже более совершенные конструкции самовара, Считается, что первый самовар в Россию привез Петр Первый из Голландии. Самовар очень быстро приобрел популярность в самых разных кругах, и уже во второй половине XVIII века в Туле появился завод по изготовлению самоваров. Настоящий русский самовар от своего европейского «собрата» отличается округлой («пузатой») формой, а также спецификой приготовления чая — заварка не заливается крутым кипятком, а настаивается.

- И в конце нашей лекции обратите внимание на следующее:

• Многие кулинарные обычаи и традиции нашей страны основываются на правилах рационального питания и способствуют сохранению здоровья.

• Традиционные блюда российской кухни — полезны и вкусны. Их следует включать в свой рацион (каши, супы, морсы, кисели).

• Традиции и обычаи питания тесно связаны с историей и культурой народа. Их изучение позволяет получить представление о жизни наших предков.

А теперь ответьте мне , что же нового вы сегодня узнали? (ответы детей по проведенной лекции)