**Тема урока Технология приготовления супов прибалтийских стран, Украины, Беларуссии и Молдовы.**

**Цели урока:**

***Образовательная*:** рассказать об особенностях и популярных супах кухонь стран Прибалтии, Украины, Беларуссии и Молдовы.

***Развивающая*:** продолжить изучение кухонь входящих в европейскую кухню.

***Воспитательная***: способствовать интересу к новой теме и запоминанию новой информации.

**Метод и форма проведения:**комбинированный

**Вид урока**: урок сообщения нового материала

**Оборудование и наглядные пособия:**цветные слайды подачи 1-ых блюд.

**ХОД УРОКА**

***1.Организационный момент:***

- приветствие;

- перекличка;

- проверка конспектов;

***2. Опроспо пройденной теме:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

- вопросы для опроса: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН УРОКА**

1)Особенности и популярные супы кухонь прибалтийских стран .

2)Особенности и популярные супы кухонь Украины , Беларуссии и Молдовы.

***3.Изложение новой темы:1.***

|  |
| --- |
| В североевропейское направление европейской кухни, кроме Британии и Скандинавии, входит и страны Прибалтики, которая основана на рыбе и морепродуктах, а мягкий климат Прибалтики помогает разнообразить рецепты блюд европейской кухни дарами природы: овощами, ягодами, зерновыми, грибами.  **Супы в прибалтийской кухне**  Прибалтийская кухня довольно разнообразна. Среди супов приобрёл известность литовский холодный борщ. Но если в литовской кухне под влиянием славянской кухни распространены, в том числе и заправочные супы, то латышская вообще бедна супами. Эстонская же кухня отличаются большим количеством разнообразных молочных супов.  Литовские супы подается в обед (суп или борщ). Особенностью литовской кухни является разнообразие рецептов первых блюд - от горячих до сладких супов и холодных борщей. На стол подаются традиционный грибной борщ с «ушками» по-литовски, томатный суп с рисом, щи с копченостями, пивной суп жемайтский, холодный борщ на кефире.  Супы в Финляндии готовятся редко, часто только на праздники, и относятся к достаточно важным блюдам только некоторые супы, например гороховый суп хернекейтто прочно ассоциируются будничным меню. Традиционным финским супом является калакейтто рыбный суп на молоке. Ещё одно традиционное первое блюдо климписоппа -суп с клёцками. В состав рыбных блюд и супов нередко входят молочные продукты молоко, сливки, йогурт, масло, творог. Такое сочетание в других кухнях мира встречается довольно редко.  В эстонской гастрономии супы занимают особое место. Мясные, овощные, молочные и крупяные супы входят в рацион практически каждого эстонца. Весьма популярны ячневый суп с картофелем, хлебный суп, суп из салаки с картофелем, суп из перловки с горохом. Можно попробовать и такие экзотические блюда как пивной или черничный суп. Особой популярностью в эстонской кухне пользуются молочные супы. В поваренных книгах можно найти более 20 различных рецептов молочных супов. |

**Особенности эстонской кухни.**

Круглый год, наряду с хлебом, основной пищей эстонцев была соленая салака. Существовала поговорка что - "Великий пост уносит мясо и приносит рыбу"- это означало, что запасы мяса к этому времени подходили к концу, и приходилось довольствоваться рыбой. Надо сказать, что по ряду причин эстонцы всегда жили очень скромно, и голод в старые времена был частый гость. Ржаной хлеб являлся основным продуктом питания, и потому всегда боялись, что хлеб может закончится.  
  
Однако с середины 19-го века, когда начали выращивать картофель, хуторянину стало жить легче. Уже свыше ста лет картофель является ежедневной едой на столе эстонцев. По старой традиции, особенно на рождество, эстонцы ставят на стол свинину с кислой капустой и картошкой, кровяную колбасу, холодец, булочки с изюмом и обязательно пиво.  
  
Пиво в старину варили сами и пили его из больших деревянных кружек. В фондах Эстонского национального музея хранится около 3000 пивных кружек, большинство которых датировано 19 веком, и некоторые - серединой 18 века. Первое письменное упоминание о пиве, сваренном в Эстонии, относится к 1284 году, когда Сааремааский епископ, как истинный радетель дела Христова, впервые потребовал с народа "пивную подать". К рождеству даже самый бедный хозяин старался сварить пиво, и церковная казна наполнялась к великой радости ее распорядителей.  
  
Но, к счастью, времена изменились и питание тоже. Большинство эстонцев завтракает дома: любители каши варят себе кашу из хлопьев или запивают мюсли йогуртом (это меньшинство), любители кофе (а таких в Эстонии много) по утрам пьют кофе с бутербродами. Примечательно, что кофе здесь пьют только натуральный (никаких растворимых!). Изобилие продуктов в эстонских магазинах, как местных, так и экзотических, оставило место для национальной кухни только по праздникам.

СУП ЧЕРНИЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

Ингредиенты:- варенье черничное 240 г,- вода 800 г,- крахмал 14 г,- лимонная кислота.  
Для заварных клецек:  
- мука пшеничная или крупа манная 80 г,- яйцо 1 шт.,- масло сливочное 15 г,- сахар 20 г,  
- соль по вкусу.

        Приготовление

В небольшом количестве холодной воды размешать крахмал. В оставшуюся воду добавить варенье, лимонную кислоту, довести до кипения, влить разведенный крахмал и вновь довести до кипения.  
Из муки или манной крупы с добавлением яйца, масла и сахара приготовить заварные клецки.  
Сварить клецки в подсоленной воде, при подаче положить их в суп.

Особенности литовской кухни

Местные особенности быта и культуры литовского народа всегда ярко проявлялись в исторической национальной кухне – в выборе продуктов, способе их приготовления, в режиме питания.  
  
Основу питания литовских крестьян составляли ржаной хлеб, картофель, мясные и молочные продукты. Летом их дополняли бобы, фасоль и горох, овощи и приправы – капуста, свёкла, морковь, репчатый и зелёный лук, чеснок, укроп, тмин. Часть овощей заготавливали на зиму, а в Дзукии, где много лесов, охотно использовали ягоды и грибы.  
  
Из напитков весной употребляли берёзовый и кленовый соки, которые часто подвергали брожению. К праздникам и семейным торжествам варили пиво из ячменного солода или сахарной свёклы и хмеля.  
  
Набор продуктов, их количество и качество во многом зависели от имущественного положения крестьян. Бедные крестьяне нередко были вынуждены продавать большую часть продуктов на рынке: яйца, птицу, масло, сыры, а также бекон. Себе оставляли лишь 2-3 килограмма масла на зиму и немного сушёных сыров. Яйца ели только на Пасху и изредка по воскресеньям. Бедняки, как правило, жили на картофеле и муке, пили снятое молоко.  
  
В Аукштайтии наиболее обильную еду готовили на завтрак. Пекли большие (на всю сковородку) блины из тёртого картофеля или муки. Так как пищу готовили в печи, то блины пекли сухими, а затем ели с поджаренным салом или сметаной.  
  
Часто на завтрак варили кашу или крупяной молочный суп. Обед в Аукштайтии, так же, как и в Занеманье, специально не готовили, а подавали то, что оставалось от завтрака. К ужину варили картофель и ели его с кислым или свежим молоком.  
  
В Жемайтии повседневная еда на завтрак – блюда из картофеля и крупы или из картофеля с мукой. Каши ели со свежим или кислым молоком, иногда с топлёным салом. Зимой варили щи или борщ с мясом, летом делали холодный борщ, к которому отдельно подавали горячий отварной картофель с укропом. Пекли маленькие картофельные блины. Пищу готовили на плите, поэтому блины пекли жирными и ели их без подливок.  
  
Питание крестьян имело сезонный характер. Более сытно питались зимой, примерно с декабря по февраль, когда резали откормленных свиней. Мясо коптили, готовили домашние колбасы. Часть мясных продуктов старались сохранить для весенних и летних полевых работ. Во время постов употребляли рыбу, особенно часто селёдку.  
  
Литовцы всегда отличались большим гостеприимством. В старые времена даже в самом бедном крестьянском доме гостю старались приготовить такое угощение, какого обычно не ели сами хозяева: яичницу, колбасу, сыр, пиво. Существовала традиция в определённых случаях угощать соседей. Например, при забое свиньи соседям посылали немного сала. При процеживании свежего пива, а также при выемке мёда, непременно устраивали угощение соседей пивом или мёдом.  
  
В современном питании литовцев значительно увеличилось количество мясных, рыбных и молочных продуктов, в быт вошли новые продукты, в том числе чай и кофе, экзотические фрукты и кондитерские изделия.  
  
Современный стол выглядит одинаково и в городе, и в деревне: на завтрак подают чай или кофе, яичницу на сале, хлеб, масло, сыр, ветчину, иногда молочные супы, каши или блины. В обед – суп или борщ, различные блюда из картофеля, мяса или рыбы, на ужин – молочный суп, сыры или творог.  
  
В Литве первые блюда - щи, борщи и супы занимают значительное место в национальной кухне. В грибной "борщ с ушками по-литовски" кладут "ушки", приготовленные из сушеных отварных грибов и пассерованного лука; "суп сладкий литовский" готовят с черносливом; прост в приготовлении, но очень вкусен "томатный суп с рисом" из тушеных помидоров на мясном бульоне; летом готовят холодный литовский борщ из кефира. Литовцы вообще едят много молочных продуктов: творог, простоквашу и особенно сметану. Литовские промышленные молочные продукты выделяются отменным качеством, очень широким ассортиментом и низкой стоимостью.  
  
Пожалуй, c XIX века и до сих пор главный продукт в литовской национальной кулинарии - картофель. Всех литовских блюд из картофеля не перечесть: картофельные колбаски "ведерай", которые обжаривают и подают со шкварками и поджаренным луком; картофельные блины "жемайчюблинай" с тушеным мясным фаршем со сметаной; картофельный пудинг "плокштайнис" с поджаренным луком; зразы из картофеля "цепелинай" со свиными шкварками; запеченные картофельные палочки под сметанным соусом с салом "швильпикай", а также "бабка картофельная с грудинкой" с жареным на сале луком, "картофель фаршированный по-литовски", запеченный с грибном фаршем и сухарями под сметанным соусом; "желудок свиной, фаршированный картофелем" и многие другие.  
  
Из напитков весьма популярен "тминный" с настойкой "Кауно-карчной". Его сначала варят на слабом огне, затем охлаждают, добавляют дрожжей и оставляют для брожения на 12 часов, добавив потом лимонной кислоты.  
  
Также много пьют крепкого натурального кофе (растворимый не пользуется популярностью). В последние десятилетия литовцы, как и все остальные европейцы, узнали, что такое пицца и гамбургеры. Однако нельзя сказать, что в Литве они пользуются большой популярностью – литовцы по-прежнему обожают свою национальную кухню и предпочитают добротную деревенскую еду. Они также очень любят приглашать гостей не к себе домой, а в ресторан или кафе, чтобы посидеть там с друзьями в уютной обстановке, не отвлекаясь на выполнение кухонных обязанностей.  
  
В каждом литовском ресторане есть свои фирменные блюда и напитки: охотничьи колбаски, которые тут же можно поджарить на спиртовке, знаменитые цепеллины, напитки, настоянные на меду или травах, и многое-многое другое. Современные литовские рестораны и кафе отличаются неповторимым архитектурным и художественным обликом, а это привлекает посетителей так же, как и национальные блюда.  
  
Многие рестораны оформлены под «старину, легенду, сказку». Начало такого оформлению было положено ещё в 1956 году вильнюсским кафе «Неринга».Позднее появились рестораны и с другими принципами художественного решения. Но каким бы ни было оформление кафе или ресторана, литовским архитекторам и художникам всегда удаётся создать обстановку, способствующую общению людей.А именно это очень ценят литовцы.

Первые блюда литовской кухни

Очень популярными назвают следующие супы :литовский холодный борщ – своеобразная альтернатива окрошке, которую готовят на кефире, добавляя свежие огурцы и свеклу,литовский холодный борщ – это замечательный холодный суп на время жары с добавлением вареной свеклы. Легкий, но сытный, он утоляет жажду и насыщает летом в жаркие дни.

БОРЩОК С УШКАМИ

Ингредиенты:  
Для бульона:- свекла 300 г,- вода 2 л,- мякоть говядины 500 г,- лук репчатый 100 г,- перец черный горошком 6 шт.,- лавровый лист 1 шт.,- сахар 20 г,- крахмал 1 ч. л.,- хлеб черный сушеный 2—3 ломтика,- грибы сушеные 30 г,- масло сливочное 80 г,- лимонная кислота,- зелень петрушки и укропа, корень сельдерея, соль по вкусу.  
Для теста:- мука пшеничная 160 г,- яйцо 0,5 шт.,- вода,- соль по вкусу.  
Для фарша: мясо вареное из бульона,лук репчатый 40 г,- масло сливочное 20 г, яйцо 0,5 шт.,  
-перец молотый, соль по вкусу.

        Приготовление

Приготовление свекольного бульона. Свеклу сварить, очистить и натереть на крупной терке. Из мяса, пассерованных лука и сельдерея, перца, лаврового листа, соли и предварительно замоченных на 3 часа сушеных грибов сварить бульон. Когда мясо станет мягким, бульон процедить, добавить в него лимонную кислоту и залить им подготовленную свеклу и хлеб. Дать отстояться в закрытой посуде примерно полчаса и снова процедить. Затем всыпать сахар, влить разведенный в холодной воде крахмал, прогреть, не доводя до кипения, и посолить.  
Приготовление теста для ушек. В муку влить воду, добавить яйцо и соль, все перемешать, замесить не очень крутое тесто, раскатать тонким слоем и нарезать квадратиками по 3 см.  
Приготовление фарша для ушек. Вареное мясо из бульона пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и спассерованный на части масла лук, соль, молотый перец, перемешать, поджарить на масле. Затем в обжаренную массу ввести взбитое яйцо, хорошо перемешать, скатать небольшие шарики.  
Разложить шарики фарша на квадратики из теста. Края квадратиков из теста смазать яичным белком, свернуть их треугольниками (косынками), края хорошо защипать, углы соединить.  
Подготовленные ушки опустить в кипящую подсоленную воду. Когда они всплывут на поверхность, вынуть шумовкой, положить в нагретые тарелки и залить горячим свекольным бульоном.  
Посыпать зеленью.

**СУП РИСОВЫЙ**

Ингредиенты:курица 500 г, кости говяжьи 1 кг, рис 120 г, вода 2 л, морковь 50 г, корень петрушки 1 шт., корень сельдерея 1/2 шт.,зелень укропа или петрушки, перец душистый, лавровый лист, соль по вкусу.

        Приготовление

Подготовленную курицу разрезать, говяжьи кости раз рубить и вместе с пряными кореньями и морковью залить водой. Довести до кипения, посолить и варить на умеренном огне, постоянно снимая пену. К концу варки добавить перец, лавровый лист, проварить еще 5—10 минут, затем вынуть курицу и процедить бульон.  
В процеженный бульон положить сваренный отдельно в подсоленной воде рассыпчатый рис.  
Суп разлить по тарелкам, добавить куски курицы, мелко нарезанную вареную морковь и посыпать измельченной зеленью.

СУП С ЛИМОНОМ

Ингредиенты: говядина с косточкой 500 г, вода 2 л, лимон 50 г, морковь 120 г, корень сельдерея 0,5 шт., корень петрушки 1 шт.,лук-порей 40 г,рис 120 г,желтки яичные 3—4 шт., сметана 200 г, соль .

        Приготовление

Из мяса с добавлением моркови, сельдерея, петрушки и лука-порея сварить бульон.  
Отдельно в подсоленной воде сварить рис и откинуть на сито.  
Сметану смешать с желтками и соком половины лимона, залить бульоном, добавить рис и прогреть, не доводя до кипения.При подаче в тарелки положить по ломтику лимона.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ

Ингредиенты:говядина с косточкой 500 г,ветчина копченая 100 г,щавель 200 г,лук репчатый и морковь по 60 г,корень петрушки 1 шт., грибы сушеные 3—4 шт.,желтки яичные 2 шт.,яйца 2—4 шт.,  
 сметана 100 г,уксус, перец молотый, лавровый лист, соль по вкусу.

        Приготовление

Из мяса, ветчины, лука, кореньев и предварительно замоченных грибов сварить бульон, процедить. Листья молодого щавеля промыть, нарезать, положить в кипящий процеженный бульон, проварить 10 минут, добавить отварные мясопродукты и грибы, заправить сметаной и яичными желтками.Отдельно вскипятить воду с солью, уксусом, перцем и лавровым листом. В кипящий маринад осторожно опустить яйца без скорлупы. Когда белки свернутся, яйца вынуть, разложить по одному в тарелки и залить щавелевым супом.В суп можно положить также сваренные вкрутую яйца — по половинке в каждую тарелку.

ЦЫБУЛИНЕ (СУП ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА)

Ингредиенты: сельдь соленая 500 г, лук зеленый 160 г,вода кипяченая 2 л,сметана 200 г,  
- лимонная кислота или уксус, соль по вкусу.

        Приготовление

Сельдь выпотрошить, оставив только молоки, удалить голову, промыть, завернуть в пергаментную бумагу и запечь на углях или в духовке.Из запеченной рыбы удалить кости, мякоть протереть через сито и залить кипяченой водой. Добавить мелко нарезанный лук, лимонную кислоту или уксус, при необходимости посолить.При подаче заправить сметаной.

**Особенности латышской кухни**

Латышская кухня на протяжении многих столетий испытывала влияние других национальных кухонь. Территория Латвии длительное время входила в состав различных государств.  
И все же в латышской кухне можно выделить блюда, которые составляют основу латышской кулинарии. Это блюда холодного стола, путры, кисломолочные изделия и первую очередь домашние сыры (типа бакштейн и так называемые яичные).

КИСЛЫЕ ЩИ

Ингредиенты:свинина 400 г,вода 1,6 л,капуста квашеная 600 г, крупа ячневая 40 г,морковь 100 г,  
-лук репчатый 60 г,жир 40 г,паста томатная 40 г,сметана, лук зеленый, соль по вкусу.

        Приготовление

Капусту залить водой, добавить промытую крупу, нарезанную свинину и варить до готовности с добавлением соли. Затем добавить нарезанные соломкой и спассерованные на жире репчатый лук и морковь, томатную пасту и варить еще 10—15 минут.При подаче посыпать рубленым зеленым луком и заправить сметаной.

СВЕКОЛЬНИК С КОЛБАСКАМИ

Ингредиенты:  
- бульон из говяжьих костей 1,6 л,свекла 1 кг,колбаски (сосиски или сардельки) 200 г,  
- морковь 60 г, лук репчатый 40 г,корень петрушки 20 г,паста томатная 40 г или сок томатный 100 г,  
- жир 40 г, мука пшеничная 15 г,сметана 60 г,уксус или лимонная кислота, сахар, соль по вкусу.

        Приготовление

Свеклу сварить целиком, очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук, морковь и петрушку нарезать соломкой и обжарить в жире вместе с томатной пастой. Колбаски нарезать кружочками и ошпарить кипятком, муку подсушить. Подготовленные продукты залить бульоном, проварить 8—10 минут и добавить соль, сахар и уксус или лимонную кислоту.Подать со сметаной.

СУП ИЗ СВЕЖЕЙ САЛАКИ

Ингредиенты: салака свежая 600 г, вода 1,6 л, картофель 800 г, лук репчатый 40 г, масло сливочное 40 г или сливки (сметана) 100 г,зелень укропа, лавровый лист, перец молотый, соль по вкусу.

        Приготовление

Подготовленную салаку залить холодной водой так, чтобы она полностью покрыла рыбу, добавить соль, часть зелени и варить на слабом огне 8—10 минут. Затем салаку вынуть, бульон процедить, добавить горячую воду, нарезанный картофель, мелко нарубленный лук, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности.Мякоть салаки отделить от костей, филе при подаче положить в суп, добавить масло или сливки (сметану), посыпать рубленой зеленью.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП-ПЮРЕ

Ингредиенты: бульон мясной 1,6 л, фасоль белая 300 г,морковь 120 г, лук-порей или репчатый 60 г,  
 корень петрушки 40 г, мука пшеничная 20 г,масло сливочное 40 г,сметана 60 г,зелень петрушки, соль

        Приготовление

Фасоль замочить в холодной кипяченой (!) воде на 6—8 часов (лучше в холодильнике), воду слить. Затем в бульоне медленно довести до кипения и отварить на очень малом огне вместе с обжаренными на масле луком, морковью и петрушкой. Посолить только после готовности фасоли.Готовую фасоль вместе с корнем петрушки протереть через сито, развести пюре бульоном, добавить подсушенную муку и варить на слабом огне 5—8 минут.Заправить суп сметаной, посыпать рубленой зеленью.Подать с гренками или поджаренными бутербродами.

**КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

Ингредиенты: вода 1,4 л, картофель 800 г, зеленый горошек 200 г,морковь 60 г,лук репчатый 40г корень петрушки 20 г, масло сливочное 60 г, яйца 2 шт. или желтки яичные 4 шт., сливки 100 г,  
 зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.

        Приготовление

Нарезанный картофель, зеленый горошек, спассированные на масле лук, морковь и петрушку отварить в подсоленной воде до готовности. Затем добавить взбитые со сливками яйца или яичные желтки и посыпать зеленью.

**Восточно-европейская** кухня включает кроме уже хорошо известных нам армянской, грузинской, болгарской, татарской, русской и кухни крымских татар также украинскую, молдавскую и белорусскую  кухни . 

**2.Особенности технологии приготовления блюд украинской кухни ,обычаи традиции в питании.**

Украина издавна славится богатыми традициями национальной кухни, которая известна далеко за пределами страны. Многие блюда вошли в меню международной кухни: борщи, вареники, галушки и другие.**Своеобразие национальной украинской**кухни выражается в особенностях технологии приготовления пищи, таких как комбинированная тепловая обработка большого количества компонентов блюда на фоне одного главного и определяющего. Классическим примером служит украинский борщ с пампушками. В приготовлении борща используется до 20 продуктов и несколько кулинарных приемов. Отличительная черта украинской кухни состоит в том, что сырой продукт — будь он животного или растительного происхождения — сначала подвергается легкому обжариванию и относительно быстрому пассерованию, или «смажению», как говорят украинцы, и только после этого — более длительной тепловой обработке, т.е. варке, запеканию или тушению.

С этими особенностями приготовления украинских блюд издавна связаны и особенности украинской посуды — казанки для варки, сковороды для смажения — глубокие и полуглубокие, невысокая глиняная посуда для последующего полутушения — разного рода глечики, миски, чашки, макитры.

Из технологических приемов приготовления пищи обращают на себя внимание шинкование, сечение и другие способы измельчения пищи, в частности мяса. Отсюда наличие в украинской кухне различных рулетов (завиванцев), фаршированных блюд, запеканок, кручеников с мясными фаршами и «сичеников», т. е. разнообразных мясных блюд типа битков и котлет, заимствованных из немецкой кухни через польскую и чешскую.Рассмотрим наиболее интересные, заметно отличающиеся друг от друга рецепты 1-ых блюд украинской национальной кухни.

**Первые блюда. Борщи**. Как правило, борщи готовят на мясном, костном или смешанном мясокостном бульоне. Правильно подготовленный бульон - основа хорошего борща. Бульон для борща обычно готовят из грудинки, реже из тонкого и толстого края или завитка. Кости всегда предварительно дробят вдоль, а хрящевые части разнимают. Продолжительность варки костей 4-6 ч, мяса - 2-2,5 ч. После того как вода закипит, бульон продолжают варить на слабом огне. При варке мясокостного бульона вначале варят кости, а потом, за два часа до окончания их варки, закладывают мясо и варят до готовности, после чего мясо вынимают из бульона и начинают приготавливать на бульоне овощную часть борща, куда вновь закладывают мясо лишь за 10-15 мин до полной готовности борща. К концу варки в борще должно оставаться не более 1,5 стакана чистого бульона в расчете на порцию, поэтому воды в начале варки следует наливать, по крайней мере, вдвое больше, чем предполагается получить бульона.

Соотношение мяса в борщах. Говяжью грудинку и свинину обычно закладывают в пропорции 2 : 1 или 1 : 1. Кроме того, уже после окончания варки основного бульона в некоторые виды борщей иногда добавляют небольшие количества баранины, ветчины, сосисок, домашней колбасы в мелко нарезанном виде из расчета 1 : 4 по отношению к основному мясу борща.Борщ может быть изготовлен также на гусином или курином бульоне (полтавский и одесский). В этом случае добавление другого мяса исключается. Особенностью подготовки овощной части борща является предварительная раздельная обработка овощей. Свеклу, например, тушат всегда отдельно от других овощей. Предварительно ее сбрызгивают уксусом (или добавляют лимонной кислоты, лимонного сока), что необходимо для сохранения красного цвета, кладут в разогретый жир (сало, масло) и тушат до готовности. Иногда свеклу пекут или варят до полуготовности в кожуре и только затем очищают, режут и опускают в бульон. Мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой морковь и петрушку пассируют вместе 15 мин, при этом овощи должны быть покрыты жиром. Перед окончанием пассирования в овощи добавляют томат-пюре или мелко нарезанные помидоры и продолжают пассировать до тех пор, пока жир не окрасится под цвет помидоров.

Очень важно последовательно закладывать овощи в бульон - в строгой зависимости от продолжительности варки их. Картофель закладывают за 30 мин до готовности борща, капусту - за 20 мин, свеклу в подготовленном тушеном виде - за 15 мин, пассированные овощи (лук, морковь, петрушку) - за 15 мин, пряности - за 5-8 мин, чеснок (отдельно от остальных пряностей) - за 2 мин.

Основной вид жира, используемого для борщей, - свиное сало. Его толкут или растирают в ступке с чесноком, луком и зеленью петрушки до образования гладкой массы и заправляют ею борщ за 2-3 мин до готовности.

Большинство борщей для придания им своеобразного кисловатого вкуса готовят не только на воде, а на квасе -сировце, на соке квашеной свеклы и на свекольной закваске (настоях), добавляя их в основном после варки мяса в готовый бульон, стараясь не подвергать длительному кипению.Доведенный до готовности борщ ставят на очень слабый огонь газовой плиты или просто сдвигают на край обычной плиты, чтобы он не очень остыл, и дают настояться еще 20 мин. после чего подают на стол.Т.о., приготовление борща отнимает минимум 3 ч, а при варке на костном бульоне - даже 5-6 ч.Различные варианты борщей чаще всего носят название местности, в которой они появились: борщ киевский, полтавский, львовский, волынский, черниговский, гал**ицкий.**

**Молочные блюда**. Молочные блюда относительно мало распространены в украинской кухне. Они характерны, скорее всего, для Северной и Левобережной Украины.Тем не менее, три приведенных ниже метода закваски молока типичны для большей части Украины.Гуслянка. 1 л молока, 1 ст. ложка сметаны.Молоко вскипятить, немного охладить (примерно до 40-35оС и в еще теплое добавить сметану. Хорошо размешать и поставить в холодное место.

Ряженка. 5 стаканов молока, 1 стакан сметаны.

**Особенности кухни Молдовы**

**Республика Молдова находится в** регионе многообразного природного изобилия фруктов, овощей, винограда, а также птицеводства и овцеводства. Это все обусловило разнообразие и богатство национальной кухни.Национальная кухня Молдавии складывалась под влиянием балканской, греческой, турецкой, западноевропейской, а позже – русской и украинской, а также немецкой и еврейской кухонь. Тем не менее молдавские блюда отличаются самобытностью.

В течение долгого времени средневековое Молдавское княжество было вассалом Османской империи, это естественно отразилось на местной кухне. Турецкому влиянию молдаване обязаны склонностью использовать баранину. Многие блюда имеют одинаковые названия, схожие с кушаньями балканских народов (мусака, гивеч, чорба). Благодаря туркам в стране распространилась куптерь – специальные очаги для приготовления пищи. Туркам молдаване обязаны такими восточными лакомствами, как ореховая нуга и халва (альвица).

В период Российской империи, а позже в советское время в национальную кухню Молдавии были добавлены популярные тогда блюда во всей стране: винегрет, салат Оливье, борщ, драники, блины, вареники, пельмени, сырники и др. До сих пор эти блюда – постоянный элемент молдавского стола.

Наиболее популярные блюда в Молдове из овощей – их принято употреблять в свежем виде, варить, жарить, запекать, фаршировать, тушить, солить. Традиционными являются блюда из фасоли, кукурузы, нута; овощей – кабачков, баклажанов, перцев, гогошаров, помидоров, лука-порея, тыквы, белокочанной и цветной капусты.

Из **кукурузы**делают муку, крупу, масло, хлопья, безалкогольные напитки и т. д. В начале 18-го века из кукурузной крупы и муки в стране готовили супы, мамалыгу, всевозможные печёные изделия. Мамалыга – это своеобразная каша, нежная и приятная на вкус. Обычно подают её с брынзой, шкварками, сметаной, сливками или молоком. Нарезав и поджарив мамалыгу на жире или масле, получаются вкусные кукурузные лепёшки. В прошлом мамалыгу в холодном виде часто употребляли вместо хлеба. Однако это была скорее необходимость, чем традиция, так как молдаване издревле выпекали именно пшеничный хлеб. Исторически сложилось так, что мамалыга служила крестьянам основной пищей, но в последние десятилетия это национальное блюдо приобрело статус высококачественного кушанья и подаётся теперь во многих ресторанах.Для приготовления первых и вторых блюд, закусок очень часто используется **фасоль.** Всевозможные **овощи** берут за основу для разных салатов, а также горячих вторых блюд и гарниров к мясу и рыбе. Сырые овощи, как правило, тушат, жарят, пекут, запекают и реже – отваривают. Для молдавской кухни традиционным блюдом являются фаршированные баклажаны, перцы, кабачки, помидоры, которые начиняют мясоовощным, крупяно-овощным, овощным фаршем и затем запекают, добавляя в них соус из сметаны или томатов с пряной зеленью.

В качестве **приправы** из пряных овощей и зелени преимущественно используются сельдерей (целинэ), лук-порей (праж), чабрец (чимбру), укроп, петрушка, любисток (леуштян). Кроме этого, в пищу добавляют горький красный перец, чёрный и душистый перец, кориандр, гвоздику, мускатный орех, лавровый лист и т. п. Широко употребляется чеснок, который составляет основу соусов скордоля, муждей, используемые для заправки рыбных, мясных, овощных блюд. Принято подавать эти соусы и к мамалыге.

Почти все овощи заготавливают впрок. Их консервируют, квасят, солят.

Огромной популярностью в Молдавии пользуется **брынза** – так называется рассольный сыр, приготовленный из овечьего молока. Брынза представляет важную часть молдавской кухни ещё с 17-го века, когда овцеводство активно развивалось в Молдавском княжестве. Употребляют этот продукт не только в натуральном виде, но и в качестве компонента мучных, мясных, рыбных, яичных и овощных блюд.В молдавской кухне используют практически все виды мясной пищи. Из баранины готовят манжу, мусаку, из свинины – токану, кырнэцеи, костицу, мэнкэрику, из говядины – мититеи, паприкаш, из домашней птицы – заму (бульон, юшку), яхние. Мититеи по виду очень похожи на небольшие колбаски без оболочки и напоминают на традиционное балканское кушанье чевапчичи. Национальные мясные и рыбные блюда готовят на гратаре – это железная решётка, расположенная над раскалённым древесным углём из ореха, бука или кизила. Животные продукты, особенно если их будут жарить в натуральном виде, предварительно обязательно выдерживают в маринаде.

**Плацинды** и **вертуты** – традиционные мучные изделия бывают со сладкой или соленой: с фруктовой, ореховой, овощной, сырной начинками. Плацинда – это плоская лепёшка квадратной или круглой формы, а вертута – это рулет из вытяжного тонкого теста, скрученный туго спиралью.

В Молдове произрастает множество фруктовых деревьев, поэтому к столу подают свежие фрукты – персики, яблоки, груши, виноград, грецкие орехи, абрикосы, вишни. Любимыми национальными лакомствами являются желе (пелтя) из фруктовых и ягодных соков, нуга, халва (алвицэ), печенье и пирожные из слоеного и песочного теста.

Большое разнообразие **закусок и холодных блюд** в молдавской кухне сформировалось благодаря богатому выбору всевозможных овощных, рыбных, мясных и молочных продуктов. Наиболее популярными являются протертая фасоль с толченым чесноком (фасолефэкэлуите), жареный перец, гогошары по-молдавски, фаршированные баклажаны, различные салаты из свежих и консервированных овощей.

Заправляют закуски майонезом, растительным маслом, сметаной, уксусом, маринадом, соусами скордоля, муждей. Чтобы придать закускам пикантный вкус и аромат используется пряная зелень – эстрагон, любисток, петрушка, чеснок, сельдерей, укроп, мята

Также из холодных закусок распространены студень, яйца, фаршированные куриной печенью и грибами, рыбные и мясные рулеты.

**Молдавские первые блюда** имеют своей отличительной чертой нежный кисловатый вкус и приятный аромат нежной зелени – сельдерея, чабреца, укропа, любистка, мяты, петрушки, эстрагона. За 5-7 минут до окончания варки веточки зелени вынимают из супа.

Молдавские супы – замы и чорбы – готовят на мясных или рыбных бульонах, овощных отварах. Обязательным компонентом служит прокипяченный кислый отрубной квас (борш). Вместо борша можно использовать лимонную кислоту, в овощных чорбах – кислый капустный рассол.

Чорбу можно варить из различных продуктов, но обязательно в них добавляют такие овощи, как морковь, помидоры, сельдерей, петрушку, лук-порей или репчатый лук. Заправляют супы яично-сметанной болтушкой или мукой, смешанной со взбитым яйцом. Замы готовят на бульоне из потрохов или курином бульоне. Для заправки используют яично-сметанную смесь. Распространены также различные молочные супы и сырбушка (суп из молочной сыворотки).

К первым блюдам обычно подают пампушки, мамалыгу, вертуты, плацинды.

**Чорба с телятиной и грибами**. В приготовленный из телячьей грудинки или говяжьего мяса бульон кладут отваренные сушеные грибы, домашнюю лапшу, пассерованные овощи и варят. За 5 мин до готовности вводят прокипячённый квас, заправляют солью, перцем, зеленью чабреца. При отпуске в тарелку кладут кусочки мяса, заправляют сметаной и посыпают зеленью.

**Суп овощной по-молдавски**. Картофель нарезают кубиками, капусту шинкуют, овощи пассеруют. Грибы шампиньоны нарезают соломкой. В куриный бульон последовательно кладут картофель, капусту, пассерованные овощи, грибы и варят до готовности. В конце варки вводят прокипяченный квас. Готовый суп заправляют льезоном. При отпуске в тарелки кладут кусочки курицы, наливают суп, кладут ломтик лимона и посыпают мелко рубленной зеленью.

**Домашнее задание**

Предлагается **рассмотреть особенности белорусской кухни и популярные супы(2-3) самостоятельно.**

**Ответить на вопросы**

Выделить особенности и популярные 1-ые блюда ( по 3-4 по каждой стране) кухонь прибалтийских стран.

Записать пунктами особенности молдавской кухни. Какие 1-ые блюда вы могли предложить туристам из Молдовы?