

Дніпровська гімназія № 140 ДМР

Учителька початкових класів

Спеціаліст вищої категорії

Учитель-методист

ТИМОФЄЄВА ОЛЕНА ПЕТРІВНА



ІНФОРМ-ДАЙДЖЕСТ Кулінарний експрес «УКРАЇНА»

МЕТА

Ознайомлення учасників заходу з українською кухнею, вивчення традиційних рецептів, підвищення рівня культури харчування, розвиток кулінарних навичок і патріотичних почуттів.

Освітня мета

Ознайомити учасників із різноманіттям української кухні, її регіональними особливостями та традиціями, пов'язаними з приготуванням страв.

Розвивальна мета

Розвивати кулінарні навички, творчі здібності та інтерес до традиційної української кухні.

Патріотична мета

Виховувати любов до рідної країни, народу та його культури через знайомство з кулінарною спадщиною.

Обладнання і матеріали

- Картки - потяг
- Картки - страви
- Картки – назви
- Дидактичні ігри
- Віртуальне залізничне табло
- Кухарські костюми
- Страви (готують в їдальні)



УЗВАР

Традиційний український солодкий напій із сухофруктів (яблук, груш, вишень, слив, родзинок), який готують шляхом варіння або настоювання на окропі. Його часто подають на Святвечір, він символізує вічне життя, а також може використовуватися для приготування куті. Для підсолодження зазвичай використовують мед або цукор.

- Узв́ар
- взвар,
- вар,
- киселіця

Традиційність

Це обов'язковий напій на Різдво, Водохреще та інші свята, але смачний і в будні.

Символізм

Він символізує родючість, солодке життя, вічне життя та переродження.

Приготування

Зазвичай сухофрукти варять або заливають окропом, а потім настоюють. До напою можуть додавати мед, цукор, прянощі (гвоздику, корицю).

Варіанти

Існують різні рецепти, які можуть включати як сушені, так і свіжі фрукти та ягоди, а також спеції для аромату.

Корисні властивості

Завдяки сухофруктам узвар може бути корисним, проте людям із цукровим діабетом або виразковою хворобою слід бути обережними.



КУТЯ

Традиційна українська ритуальна страва, яку готують із зварених зерен (пшениці, ячменю, рису) з медом, маком та іншими інгредієнтами, як-от горіхи та родзинки. Вона символізує достаток, зв'язок із предками та є головною стравою на Різдво, з якої починається святкова трапеза.

Тікай кутя з покуття,
А узвар — іди на базар,
А ви, кури, — на яйця,
Паляниці лишайтесь на полиці,
А Дідух — на теплий дух,
Щоб покинути кожух!

Основа

Зерна пшениці, ячменю, рису або інших круп.

Інгредієнти

Мед (обов'язково), мак, родзинки, горіхи.

Варіації

Існують різні види куті, що відрізняються інгредієнтами та часом приготування:

Багата кутя

Готується на Святий Вечір, є пісною, але містить багато сухофруктів і меду.

Щедра кутя

Готується на Щедрий вечір (Старий Новий рік) і може містити вершкове масло, вершки або смалець.

Голодна кутя

Готується на Водохресний Святвечір, є найпіснішою і містить лише зерно та мед, без інших добавок.

Символізм

Символ родючості, достатку, єднання поколінь та поваги до померлих.

Традиції

Її готують не лише на Різдво, але й на поминальні обіди.



РІПЛЯНКА

Традиційна закарпатська страва, яка готується з картопляного пюре, кукурудзяного борошна, масла та бринзи. Назва походить від місцевого діалекту, де «ріпа» означає картопля. Цю страву часто подають із грибною підливою (мачанкою), сметаною або шкварками.

Інгредієнти

- картопля,
- кукурудзяне борошно,
- вершкове масло,
- бринза.

Походження

Страва традиційна для села Колочава на Закарпатті.

Назва

Походить від того, що в місцевому діалекті картоплю називають «ріпа».

Схожість

Ріплянка нагадує банош, але відрізняється тим, що до її складу входить картопляне пюре, а банош готується тільки з кукурудзяної крупи.

Приготування

- Відварену картоплю розминають у пюре, не зливаючи води.
- Додають кукурудзяне борошно і добре перемішують до однорідності
- Запікають у посуді, змащеному вершковим маслом, з додаванням шматочків масла та бринзи зверху.

Подача

Страву подають гарячою, часто з грибною мачанкою, сметаною, шкварками або іншими додатками.



АБРИКОСОВЕ ВАРЕННЯ

Консервований продукт, який готують шляхом варіння абрикосів із цукром. Існує багато рецептів, але загальний процес включає підготовку фруктів (миття, видалення кісточок), варіння в сиропі, охолодження та розливання в стерилізовані банки.

Інгредієнти

- Абрикоси (2 кг)
- Цукор (1 кг)
- Вода (1/2 склянки)
- Лимонний сік

Приготування

Підготовка абрикосів. Помийте, просушіть і видаліть кісточки. Можна нарізати на шматочки або залишити половинками.

Приготування сиропу. У каструлі змішайте абрикоси, цукор і воду. Поставте на середній вогонь і, помішуючи, доведіть до кипіння. Зменште вогонь і варіть 20 хвилин.

Охолодження. Зніміть каструлю з вогню і дайте варенню охолонути. Процес охолодження та кип'ятіння слід повторити ще 1-2 рази, доки варення не загусне до бажаної консистенції.

Перевірка готовності. Краплю гарячого сиропу можна капнути на блюдце, а потім повернути його. Якщо крапля не розтікається, варення готове.

Розлив та консервація. Готове гаряче варення розлийте у стерилізовані банки, закрутіть кришками і переверніть догори дном. Після повного охолодження зберігайте у прохолодному, темному місці.



ЇСТІВНІ ГРИБИ

Їстівні гриби це м'ясисті та їстівні плодові тіла декількох видів макрофагів (гриби, які мають плодові тіла достатньо великого розміру, що їх видно неозброєним оком).

Багато **грибів** є корисними та поживними, іноді їх називають «лісовим» або «рослинним м'ясом». До найпопулярніших їстівних грибів в Україні належать білі гриби, маслюки, підберезники, підосичники, опеньки та лисички. Важливо вміти відрізнити їх від отруйних двійників, оскільки помилка може бути небезпечною.

Хоча ніякі гриби не рекомендується вживати в сирому вигляді, зустрічаються рецепти страв (салатів, бутербродів) саме з сирих грибів.

Іноді в такому вигляді вживають сиріжки, печериці, гливи, рижики, гриби-парасольки строкаті.

Гриби багаті

білком (також містять близько 1 % вільних амінокислот), вуглеводами — специфічним грибним цукром мікозів і глікогеном (так званим тваринним крохмалем).

Гриби містять мінеральні речовини: калій, фосфор, сірку, магній, натрій, кальцій, хлор, і вітаміни А (каротин), вітаміни групи В, вітамін С, великі кількості вітаміну D і вітаміну РР.

За Б. П. Васильковим їстівні гриби поділялися на чотири категорії харчової цінності

Білий гриб, рижик смачний, хрящ-молочник справжній.

Підберезовик, дубовик, маслюк, вовнянка, печериця.

Моховик зелений, Валуй, сиріжки, хрящ-молочник оливково-чорний, опеньок осінній справжній, лисичка звичайна.

Моховик тріщинуватий, скрипиця, опеньок луговий, глива, гриб-зонтик.



НАЛИСНИК

Тонкий млинець із начинкою, яка може бути як солодкою (сир, варення, ягоди), так і солоною (гриби, м'ясо, рибна ікра). Його відрізняють від звичайних млинців саме тонкі та еластичні властивості тіста і те, що начинка загортається всередину, а не викладається зверху.

Інгредієнти

(на 15 млинців)

- Молоко - 500 мл
- Яйця - 3 шт.
- Борошно - 200 г
- Масло вершкове або рослинне - 30 г (2 ст. ложки)
- Цукор - 30 г (2 ст. ложки)
- Сіль - ½ ч. ложки

Особливості

Тісто. Виготовляється з рідкого яєчного тіста, яке дозволяє отримати дуже тонкі та еластичні млинці.

Начинка. Традиційно використовується сир, але можуть бути й інші варіанти, такі як гриби, м'ясо, фрукти або мак.

Приготування. Після загортання начинки налисники часто змащують вершковим маслом, заливають сметаною або соусом і запікають у духовці.

Подача. Подають гарячими з різними додатками: сметаною, медом, варенням, згущеним молоком або ікром.

Чим налисник відрізняється від млинця

Товщина. Налисники завжди тонкі, тоді як млинці можуть бути різної товщини.

Структура. Тісто для налисників еластичніше, завдяки чому воно краще утримує вологу начинки.

Начинка. У налисник начинку загортають усередину, на відміну від звичайних млинців, де її викладають зверху і потім складають або згортають.



АГРУСОВЕ ВАРЕННЯ

Консервований продукт, який готують шляхом уварювання ягід агрусу з цукром. Його можна приготувати різними способами: від простого варіння до складніших рецептів з додатками, такими як горіхи, лимон або інші фрукти. Для приготування необхідно підготувати ягоди (помити, очистити), додати цукор і воду (або інші інгредієнти) та варити до потрібної консистенції, а потім розлити в стерилізовані банки і закрити.

Агрус, агрус,
Агрусина -
Як зелена
Намистина.

Агрус коле,
Як зривати,
Швидше
Мамі помагати!
Агрус, агрус,
Агрусинка –
Вже нарвали
Півкорзинки.

Простий рецепт

Підготуйте агрус: помийте ягоди та видаліть хвостики. За бажанням, можна проколоти кожну ягоду зубочисткою.

Покладіть ягоди в каструлю, додайте цукор і воду.

Доведіть до кипіння, зменште вогонь і варіть, помішуючи, до готовності (близько 50-60 хв).

Перевірте готовність: крапля сиропу на охолодженій тарілці не повинна розтікатися.

Розлийте гаряче варення по стерилізованих банках і закатайте.

«Королівське» варення з агрусу

Підготуйте агрус, горіхи та лимон.

Очистіть ягоди агрусу, вийнявши м'якоть з насінням. Наповніть шкірки ягід подрібненими горіхами та шматочками лимона.

З м'якоти агрусу, лимона та цукру приготуйте сироп.

Залийте начинку сиропом і варіть варення в кілька прийомів, даючи йому відпочити після кожного кип'ятіння.

Розкладіть готове варення по стерилізованих банках і закатайте.



ДИДАКТИЧНА ГРА «Назбирай кошик їстівних грибів»



Білий гриб



Їстівні опеньки



Мухомор червоний



Їстівні масляки



Бліда поганка



Гриб лисичка



Жовчний гриб



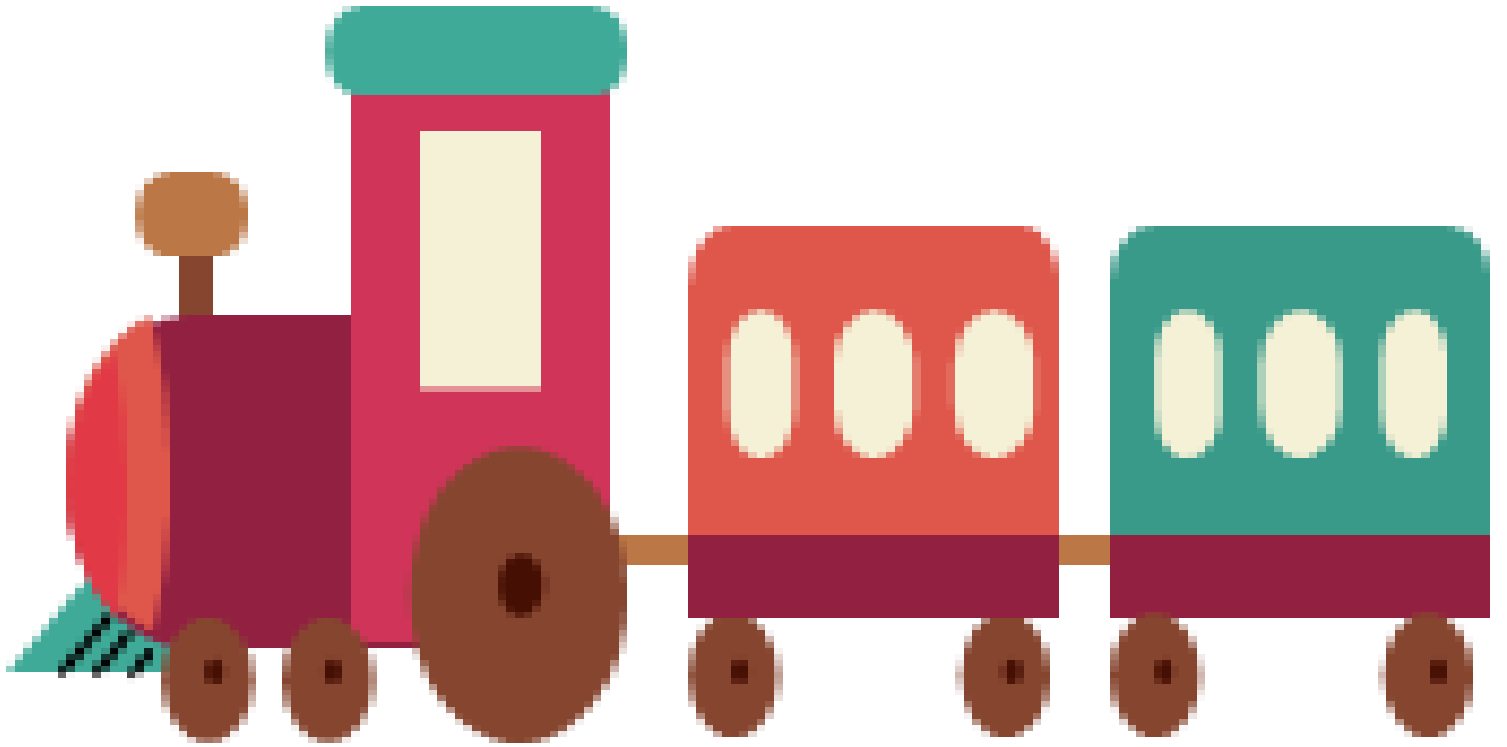
Їстівна сиріжка зелена



ДИДАКТИЧНА ГРА
«Приготуй РІПЛЯНКУ»

Оберіть інгредієнт, необхідний для приготування страви





У	К	Р	А	ї	Н	А
З	У	І	Б	С	А	Г
В	Т	П	Р	Т	Л	Р
А	Я	Л	И	І	И	У
Р		Я	К	В	С	С
		Н	О	Н	Н	О
		К	С	І	И	В
		А	О		К	Е
			В	Г		
			Е	Р		В
				И		А
			В	Б		Р
			А	И		Е
			Р			Н
			Е			Н
			Н			Я
			Н			
			Я			

y











Білий гриб
боровик



Підосиновик



Підберезовик



Маслюк



Печериці

Їстівні гриби



Опеньки



Лисички



Вешенки



Рижик



Сироїжка





у

З

В

А

Р

К

У

Т

Я

Р

І

П

Л

Я

Н

К

А

**А
Б
Р
И
К
О
С
О
В
Е**

**В
А
Р
Е
Н
Н
Я**

İ
С
Т
І
В
Н
І

Г
Р
И
Б
И

**Н
А
Л
И
С
Н
И
К**

А
Г
Р
У
С
О
В
Е

В
А
Р
Е
Н
Н
Я

СМАЧНОГО!