***ЗАВДАННЯ –Вправа №1***

У XVII ст. у заможних родинах Західної Європи, запрошуючи до столу гостей, слід було подзвонити у спеціально призначений дзвоник. Користуватися серветками почали з середини XV ст. (1450 р.). Раніше розстеляли скатертину на колінах, якою був накритий стіл, і перш ніж узяти будь-яку страву, витирали об скатертину руки. Саме тому доводилося часто замінювати одну скатертину на іншу під час прийомів. У XVІ ст. на питання «Що робити, якщо тобі дали повну ложку їжі?» – була відповідь: «Ложку взяти, все з’їсти, витерти її об скатертину і віддати назад (тобто повернути)».

Нині у повсякденному побуті з такою метою використовують серветки. Їх розкладають на коліна, коли подають страви. Невихованим вважається засовувати серветки за комірець, обв’язувати навколо шиї, хоча у такий спосіб можна було б позбутися значної кількості плям.

Поясніть ваші дії у таких ситуаціях:

Вечірка. Святково прикрашений стіл. Хтось із гостей випадково розлив келих червоного вина:

а) на скатертину,

б) на ваше вбрання, в) на одяг сусіда.

#### ЗАВДАННЯ-Вправа 2

Рівень культури харчування неодмінно позначається на життєдіяльності організму. Нормальне харчування – це насамперед збалансованість раціону й різноманітність харчових продуктів. Організм людини повинен постійно і в достатній кількості отримувати всі необхідні йому поживні речовини. Небайдуже для нього й те, в якому вигляді надходять ці речовини і чи гармонійно вони поєднані між собою.

Під час теплової обробки можуть руйнуватися деякі речовини, внаслідок чого вони гірше засвоюються організмом.

Наведіть приклади руйнації поживних речовин та наслідки, якщо використовувати ці речовини у щоденному раціоні.

#### ЗАВДАННЯ-Вправа 3

Люди наділені неоднаковою чутливістю. Незалежні від великих продуктових компаній експерти дійшли висновку: консерванти та штучні антиокислювачі відповідальні за хімічне збудження організму, яке може викликати розвиток злоякісних пухлин і різні генні мутації.

Чи повинні ми взагалі відмовитися від консервантів? Як обійтися без них, скажімо, у туристичному поході чи на дачі? Треба дотримуватися добової норми споживання харчових хімічних домішок, розрахованої вченими. Добова «безпечна» норма становить 5 мг на 1 кг ваги тіла. Отже, для людини вагою 70 кг – це 350 мг на добу.

*Харчові добавки* використовуються з метою:

* збереження поживних властивостей продуктів;
* надання продуктам привабливого вигляду;
* збільшення терміну зберігання продуктів;
* полегшення технологічної обробки продовольчої сировини;
* здешевлення і скорочення технологічного процесу.

Кількість дозволених харчових добавок, які використовуються у харчовому виробництві, у різних країнах різна. У США до цього списку включено 1500 найменувань, у країнах, що входять до Європейського Союзу – 1200, у Росії – 415, у Німеччині – 350, в Україні – 194.

Ознайомтесь із основними індексами емульгаторів та консервантів, котрі можуть входити до складу продуктів і, відповідно, зазначаються на етикетці:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Е 102 | небезпечний | Е 221 | розлад шлунка |
| Е 103 | заборонений | Е 222 | розлад кишечнику |
| Е 104 | підозрілий | Е 224 | розлад кишечнику |
| Е 105 | заборонений | Е 226 | розлад кишечнику |
| Е 110 | небезпечний | Е 230 | шкідливий для шкіри |
| Е 111 | заборонений | Е 231 | шкідливий для шкіри |
| Е 120 | небезпечний | Е 232 | шкідливий для шкіри |
| Е 121 | заборонений | Е 238 | шкідливий для шкіри |
| Е 122 | підозрілий | Е 240 | ракоутворюючий |
| Е 123 | надто небезпечний | Е 241 | підозрілий |
| Е 124 | небезпечний | Е 250 | розлад шлунка |
| Е 125 | заборонений | Е 251 | розлад шлунка |
| Е 126 | заборонений | Е 311 | сип |
| Е 127 | небезпечний | Е 312 | сип |
| Е 130 | заборонений | Е 313 | сип |
| Е 131 | ракоутворюючий | Е 320 | підвищення рівня холестерину |
| Е 141 | підозрілий | Е 321 | підвищення рівня |

холестерину

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Е 142 | ракоутворюючий | Е 322 | підвищення рівня холестерину |
| Е 150 | підозрілий | Е 330 | ракоутворюючий |
| Е 152 | заборонений | Е 338 | розлад шлунка |
| Е 171 | підозрілий | Е 339 | розлад шлунка |
| Е 173 | підозрілий | Е 340 | розлад шлунка |
| Е 180 | підозрілий | Е 341 | розлад шлунка |
| Е 210 | ракоутворюючий | Е 407 | розлад шлунка |
| Е 211 | ракоутворюючий | Е 450 | розлад шлунка |
| Е 212 | ракоутворюючий | Е 461 | розлад шлунка |
| Е 213 | ракоутворюючий | Е 462 | розлад шлунка |
| Е 215 | ракоутворюючий | Е 463 | розлад шлунка |
| Е 216 | ракоутворюючий | Е 465 | розлад шлунка |
| Е 217 | ракоутворюючий | Е 467 | підозрілий |

Якщо ви знайдете на упаковці товару один із зазначених індексів, краще такий продукт не вживати.

#### ЗАВДАННЯ-Вправа 4

У повсякденному житті консервуванням називають теплову обробку продуктів рослинного й тваринного походження у закритих банках, тобто стерилізацію. Насправді слово «консервування» має значно ширше значення. Воно включає різноманітні способи захистухарчових продуктів на тривалий час від дії мікроорганізмів. Крім стерилізації, консервують продукти шляхом маринування, соління, квашення, сушіння, заморожування. Інколи в процесі консервування поєднуються два способи, наприклад, маринування і стерилізація або сушіння і стерилізація (компот із сушених слив).

Важливою умовою успішного приготування якісних консервованих продуктів є зручна і старанно підготовлена тара.

Яка тара найбільш придатна для стерилізації, поясніть чому? Дайте характеристику відомим методам консервування.

#### Завдання-Вправа 5

Недаремно українська загадка називає картоплю птицею: «Під землею птиця кубло звила і яєць нанесла». Її називають ще бараболею або бульбою.

Які назви має картопля у вашій місцевості?

Чи знаєте ви якісь прислів’я чи загадки про картоплю?

Які найпоширеніші страви з картоплі вам до смаку?

У який спосіб найкраще зберігати картоплю вдома?

Як називають страви з товченої картоплі у вашій місцевості?

#### Завдання-Вправа 6

Картоплю першими культивували індіанці Південної Америки. До Європи вона потрапила після відкриття Америки, де її виявили в 1536- 1537 рр. іспанські мореплавці.

Букет квітів цієї заморської рослини дарували навіть королю Франції Людовику XVI. Запорізькі козаки знали картоплю, але як трофей, який здобували в походах. Коли її почали вирощувати в Україні – не встановлено. На городах киян картопля відома з 1764 р. Тернистим шляхом йшла картопля до людей як продукт харчування, але ще довшим – як засіб зцілення, лікування від недуг.

З лікувальною метою використовують майже всі органи рослини картоплі: бульби, стебла, листя, квітки й навіть квітковий пилок. Сік із бульб має протизапальні, ранозагоювальні, спазмолітичні, сечогінні властивості – лікування гастритів, виразкової хвороби, при закрепах, головних болях; перетерту сиру картоплю використовують у дерматології й косметиці; зварену «в мундирі» і гаряче подавлену картоплю – для лікування верхніх дихальних шляхів.

Які цілющі властивості має картопля?

Назвіть відомі вам рецепти лікування картоплею.

#### Завдання-Вправа 7

Страви поділяються на повсякденні, святкові та обрядові.

В їжі можна вважати обрядовими лише ті її елементи, які беруть безпосередню участь в обрядовій дії і без яких обряд не може існувати.

Святкова їжа – це ті страви, які вживаються під час урочистості, але не є обов’язковими в обряді [3, 43].

Які страви нині вважаються обрядовими?

Відзначте знаком «+» у таблиці категорію (чи категорії), до якої належить певна страва.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Назва страви* | *обрядова* | *святкова* | *повсякденна* |
| вареники |  |  |  |
| коливо / канун |  |  |  |
| коровай весільний |  |  |  |
| куліш |  |  |  |
| кутя |  |  |  |
| паска |  |  |  |
| узвар |  |  |  |

У яких обрядах і на яких святах вживаються зазначені страви? Як їх традиційно готують у вашій місцевості?

#### Завдання-Вправа 8

Для українців борщ і каша є найбільш поширеними стравами не лише тому, що це найздоровіша вітамінна їжа, а ще тому, що борщ

«ніяк не може бути удівцем», йому обов’язково належить пара, тобто каша. Ще й досі подекуди в сільських оселях можна побачити спаровані горнятка, які так і звуться: «борщ і каша». У таких посудинах колись носили обіди жниварям, косарям тощо.

Оскільки справжній український борщ і справжню кашу готують у спеціально для цього відведених горщиках, то подекуди збереглися і їхні точніші назви: горщик і горщиця.

Звичайно, нині жителі сільської місцевості не завжди готують страву у печі. Майже в кожній оселі є газова або електрична плити. Проте все, що вариться, шквариться, тушкується (тобто піддається кулінарній обробці) у печах, є найсмачнішим і найароматнішим.

Чи доводилося вам куштувати страви, приготовлені в печі? Чи можна отримати такий смак, використовуючи новітні кухонні технології?

Поділіться домашніми рецептами приготування борщу українського.