#### Завдання-Вправа 9

#### Свій тріумфальний шлях світом кава розпочала з Ефіопії. Зарості дикої кави ще й досі трапляються в цій африканській країні, жителі якої готують тонізуючий напій не із зерен, а з листя дерев. Із Ефіопії кава потрапила до Ємену, а звідти її розповсюдили по всьому арабському світі. Завоювання кавою Близького Сходу було нелегким: мусульманське духівництво визнало напій таким, що збунтовує уми, а тому чинило його розповсюдженню відчайдушний опір. В Османській імперії тих, хто полюбляв насолоджуватися цим питвом, саджали в мішки і кидали в море або відрізали їм язик. Але, попри все, кава своїм ароматом пробивала собі шлях. Перший кавовий напій, який скуштували європейці, з’явився в Римі в 1626 р.. У Лондоні перша кав’ярня була відкрита у 1652 р., у Марселі – у 1671 р., Венеції – в 1683 р. За майже чотириста років кава розповсюдилася по всьому світі. Популярність цього напою продовжує зростати. Недаремно саме в кав’ярнях писали свої безсмертні твори Вольтер і Руссо.

Але потрібно засвоїти: якою б інтригуючою не була історія, наскільки привабливо не виглядали кіногерої чи актори рекламних роликів із філіжанкою кави в руках, кожен повинен прислухатись до свого організму, турбуючись про власне здоров’я.

Які негативні та позитивні наслідки для організму можуть з’явитися, якщо вживати каву постійно?

Чи варто давати каву дітям? Відповідь аргументуйте.

#### Завдання-Вправа 10

Усі ми знаємо, що в нормальній мікрофлорі кишечнику переважають корисні мікроби – їх близько 96-99 % від загальної кількості. Мікроби, котрі здатні викликати різні хвороби, знаходяться в абсолютній меншості. Якщо зазначене співвідношення руйнується, така рівновага порушується – виникає дисбактеріоз. Прояви його дуже різноманітні:

* порушення травлення – закрепи, проноси, нудота, погіршення апетиту, здуття живота, відчуття важкості в шлунку;
* ослаблення імунітету – часті інфекційні захворювання;
* посилення проявів алергії – захворювання шкіри, збільшення нападів бронхіальної астми;
* порушення всмоктування холестерину та вітамінів – атеросклероз, швидка втомлюваність, погіршення пам’яті, невмотивовані зміни настрою, депресія.

Вирішенням таких проблем можуть стати мікроскопічні молочнокислі бактерії. Без них виготовлення продуктів, а саме кефірів, йогуртів, сметани, ряжанки, сирів та інших є неможливим. Вони – могутня зброя в боротьбі з різними хворобами.

Які властивості мають кефір, ряжанка, йогурт, до назви яких увіходить складова «біо»? У чому полягає корисність вище названих кисломолочних продуктів?

#### Завдання-Вправа 11

У Стародавньому Римі обід у багатих римлян був традиційно розкішним. Він тривав довго, мав розмірену структуру. Страву, яку скуштували гості, через деякий час забирали й назад не повертали.

Протягом дня їжу приймали тричі: ранком близько дев’ятої години

– ранкова легка закуска (ientaculum), близько полудня – сніданок

(prandium), після третьої години – обід (cena).

Головну їжу римлян із найдавніших часів складали каші, хліб, варені овочі та фрукти. За делікатеси вважалися птахи, павичі, фазани, чудово приготовлені риба, різна дичина, ягня і баранина, а також свинина, голуби і кури.Під час їжі пили вино (обов’язково розведене на 2/3 чи 3/4 із водою) і фруктові соки. Подавати і пити нерозбавлене вино вважалося варварським звичаєм. У лікувальних цілях використовували підігріте вино. Те, що подавалося на стіл заможнім римлянам, описували багато письменників. Наприклад, поет Марціал згадує цибулю, салат, приправлені анчоуси, вим’я свині, шинку, м’ясо вівці, курку, солодкі фрукти, вино.

Поясніть значення латинського крилатого вислову Sero venientibus ossa –

«Хто пізно приходить, тому дістаються кістки» (інший переклад - «Хто пізно приходить – сам собі шкодить»).

#### Завдання - Вправа 12

Їжа – це Небо для людей (Конфуцій). Китайці упродовж багатьох століть робили все необхідне, аби перетворити їжу на культ, витончене мистецтво, джерело насолоди. Навіть одним із традиційних вітань було: «Ви поїли?»

При дворі імператора знаходилися сотні фахівців із приготування будь-якої страви. Обід «синів неба» і знатних осіб налічував близько 100-500 страв. Сьогодні китайська кухня славиться великою різноманітністю – на всі смаки. Словник національної кухні однієї з найбільших і найдавніших країн складається із 40 томів, але, як стверджують спеціалісти, у ньому не перераховані всі існуючі кулінарні витвори.

Із давніх-давен китайці дивилися на їжу як лікарський засіб, встановлюючи відповідність між прийняттям їжі та порами року, погодою, життєвими циклами організму. І по сьогодні у Китаї існують ресторани, де подають страви із лікарських трав.

У китайській кухні використовують все, що може дати природа. Про це свідчать приказки: «Споживати можна все, що літає, плаває, бігає»; «Неїстівного взагалі не існує. Бувають лише недбайливі кухарі».

Як ви ставитесь до екзотичних страв?

Як прийнято розподіляти кількість їжі упродовж доби у вашій родині? Чи відповідає це сучасним вимогам раціонального харчування?

#### Завдання-Вправа 13

Останнім часом посилюється мода на всілякі дієти. Серед них – і дієта відповідно до групи крові. Вважається, що для кожної з груп є продукти, які можуть посилити життєдіяльність організму або, навпаки, йому зашкодити.

Як відомо, люди мають чотири групи крові. Якщо вживати страви, не сумісні з конкретною групою крові, то порушуються травлення, вироблення інсуліну, обмін речовин і гормональний баланс. Як же уникнути таких небажаних для людського організму наслідків? Слід знати свою групу крові й згідно з рекомендаціями скорегувати свій раціон.

Для І групи крові найкраще, щоб у раціоні були страви з великим вмістом білка, зокрема м’ясо, птиця, риба та всілякі фрукти й овочі. А от чимало зернових, бобових і молочних продуктів, на жаль, не сумісні з цією групою крові.

Для представників II групи крові найсприятливішою буде переважно вегетаріанська дієта із соєвих, бобових та зернових продуктів, а ще овочі й фрукти та невелика кількість риби.

Найоптимальнішим харчуванням людей з III групою крові буде дичина та м’ясо стадних тварин. А ось птицю дієтологи не рекомендують вживати. Деякі зернові й бобові можуть призвести до проблем, натомість сміливо можете їсти усілякі овочі й фрукти.

Для тих, хто має IV групу крові, варто сполучити рекомендації для двох попередніх груп. Найліпше харчування – переважно вегетаріанське з невеликою часткою м’ясних і молочних продуктів.

Чи зможете ви дотримуватися даних рекомендацій щодо харчування відповідно до вашої групи крові? Чи варто це робити?

#### Завдання-Вправа 14

*Вегетаріанство* (нім. Vegetarianer – вегетаріанець, з лат. vegetarius

– рослинний) *–* система харчування людини, яка виключає продукти тваринного походження [31, 102].

Вегетаріанство з давніх часів було обов’язковим для адептів багатьох релігій, послідовників філософських шкіл. При цьому причини утримання від м’яса могли бути різні – ще Піфагор, Платон і багато інших представників античного світу вважали, що відмова від м’яса дозволяє досягти духовних висот. Більшість людей, приймаючи вегетаріанство, виходять насамперед із міркувань медичних.

Термін «вегетаріанство» виник в Англії в 1842 р.. В Англії ж, у Манчестері, в 1847 р. з’явилася перша знаменита Вегетаріанська організація. Трохи згодом подібні організації заявили про себе в Америці та Європі.

Щирі або «строгі» вегетаріанці вважають єдино природною їжею людини продукти рослинного походження. Вони виключають із раціону всі продукти тваринного походження – м’ясо, рибу, молоко, яйця й всі продукти, пов’язані з ними (сири, кисломолочні продукти, кондитерські вироби тощо). Вегетаріанці «сироїди», або «натуристи», харчуються тільки сирою рослинною їжею. Вони вважають, що будь- яка термічна обробка продуктів знижує їхню якість, а також вміст вітамінів і мікроелементів.

Вегетаріанці стверджують, що будова всього травного тракту людини (будова зубів, наявність апендикса, котрі сприяють засвоєнню клітковини) свідчить про те, що м’ясо не є його природною їжею. Воно лише засмічує клітки отрутними шлаками, скорочує життя людини й робить його агресивним.

Більшість лікарів і фахівців із проблем харчування стверджують, що дотримання вегетаріанської дієти, особливо в дитинстві, негативно впливає на раціон і не забезпечує людину повноцінним білком, вітамінами В12, А та D. Кальцій, залізо, цинк та багато інших елементів засвоюються з рослинної їжі значно гірше.

Сучасні вегетаріанці намагаються переборювати недоліки своїх раціонів. Наприклад, дефіциту амінокислот можна уникнути, комбінуючи види рослинної їжі (боби, кукурудза тощо), або використовуючи вітамінні добавки.

Нині значна частина вегетаріанців включає до свого раціону молочні продукти (лактовегетаріанці) та яйця (оволактовегетаріанці). Більшість фахівців із харчування називають таких людей прихильниками змішаної їжі з вегетаріанською спрямованістю.

Подібні дієти медики здавна рекомендують як важливий засіб лікування й профілактики багатьох недуг.

Люди, котрі надають перевагу рослинній їжі, здебільшого менше страждають від ішемічної хвороби серця, атеросклерозу, гіпертонії, цукрового діабету, раку, подагри, ожиріння, й тривалість їхнього життя трохи вища. При цьому слід також враховувати, що більшість вегетаріанців не лише є прихильниками рослинної їжі, але й супротивниками алкогольних напоїв, тютюнопаління, надмірної кількості солі, цукру, кави.

З іншого боку, у дітей, переведених на вегетаріанську дієту, часто спостерігається затримка розумового й фізичного розвитку. Ймовірно, повинен існувати якийсь компроміс між використанням у дитячому віці м’яса й обмеженням його в зрілому віці.

У традиційній медицині вегетаріанські дієти призначають на 3-5 днів для лікування хворих із нирковою недостатністю, гіпертонічною хворобою, ожирінням, подагрою. Харчова промисловість багатьох країн випускає продукти спеціального призначення (збагачені необхідними вітамінами й мікроелементами й звичайно зроблені на основі сої, білкових концентратів з інших рослин і водоростей) для вегетаріанців і людей, яким показана лікувальна дієта.

Які особливості різновидів вегетаріанства вам відомі?

Чи можна вважати традиційний православний піст вимогою вживати вегетаріанські страви?

#### Вправа-гра 15

Борщ – національна українська страва, найбільш поширена у центральному та південному регіонах країни. Слово *борщ* має побратима серед рослинного царства. *Борщівником, борщиком* звалося лісове зілля, з якого готували вариво назване *бєрщем*. Свою назву рослина дістала за форму листя (значення кореня слова – «гострий»). Хоч зміст поняття (складники борщу, спосіб приготування) змінювалися, назва збереглася.

Обов’язково до всіх борщів увіходить буряк, який можна тушкувати, пасерувати, варити чи підпікати.

*Інтерактивна вправа «Чарівний буряк».*

Аудиторія поділяється на дві групи, кожній з яких необхідно: а) пояснити як потрібно тушкувати буряк;

б) пояснити послідовність дій при пасеруванні буряка; в) запропонувати якнайбільше страв із буряка.

Порівняйте отримані відповіді із рекомендаціями кулінарних книжок.

#### Завдання-Вправа 16

Буряки мають давню історію. Вони росли ще в саду вавилонського царя Мардук-аннал-Іддіна два тисячоліття тому [18, 83]. Ця рослина звалася *мангольд*, із її листя готували салати. Пройшли тисячі років, допоки вавилонські, арабські й перські селяни довели, що коренеплоди цієї рослини солодші за листя. І в той час, як Схід уже вживав у їжу корені (дрібні і не дуже смачні), Європа продовжувала їсти салати з бурякового листя. Східні сорти буряків стали відомі європейцям лише після хрестових походів. Ці нові буряки спочатку висівали в садах, а потім і на городах.

Пригадайте різновиди забарвлення буряків і поясніть, як вони називаються і з якою метою їх застосовують?

#### Завдання-Вправа-гра 17

Аудиторія поділяється на чотири групи, яким видають однаковий перелік інгредієнтів для майбутніх страв, із якого необхідно вибрати ті, котрі потрібні для приготування:

а) борщу;

б) мамалиги;

в) супу овочевого; г) куті.

*Перелік інгредієнтів:*

Мед, томат-пюре, вершкове масло, мак, капуста, корінь петрушки, сіль, квасоля, свіжі помідори, вівсяна крупа, лимонна кислота, картопля, рис, узвар, часник, буряк, гречана крупа, квасоля, чорнослив, сметана, борошно, м’ясо, цибуля, сало, морква, цукор, перець червоний, перець чорний, олія, вода, горіхи, зелень кропу, риба, гриби, родзинки, смалець, кукурудзяна крупа, лаврове листя.

Перемагає команда, яка найшвидше і правильно впорається із завданням.