**КОНКУРС СЕМЕЙНОЙ ФОТОГРАФИИ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ».**

**«КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ»**



**РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА: УЧЕНИЦА 5 КЛАССА МБОУ СОШ№39, ЗЯБЛИЦКАЯ ВИКТОРИЯ ИГОРЕВНА**

**РУКОВОДИТЕЛЬ: УЧИТЕЛЬ ТЕХНОЛОГИИ МБОУ СОШ №39 ЗЯБЛИЦКАЯ Э.С.**

**Здравствуйте, многоуважаемое жюри! Меня зовут Зяблицкая Виктория, мне 11 лет и учусь я в школе №39 Краснодарского края, Красноармейского района, в хуторе Трудобеликовском, в 5 «А» классе. Не могу не сказать несколько теплых слов о своем хуторе, жители которого отличаются добрым нравом, гостеприимством и высоким чувством патриотизма.**

**Наш хутор считается самым большим в мире, именно у нас есть храм Архангела Михаила, в котором успешно работает и принимает детей церковно приходская школа.**

**Я очень люблю свою малую Родину, в нашем местном музее хранятся свидетельства доблестной славы хуторян и все население с энтузиазмом и интересом помогает музею в сборе информации и предметов старины казаков, проживающих на этих землях.**

**Моя школа чтит традиции Кубани, одним из любимых предметов школьников является предмет «Кубановедение». Мы часто ходим в походы по родным местам, стараемся сделать наш хутор самым чистым и красивым, а так же ведем исследовательскую поисковую работу.**

**Узнав о конкурсе семейной фотографии, в рамках программы проводимой компанией «Нестле», совместно с Институтом возрастной физиологии Российской Академии Образования, наша семья решила непременно поучаствовать в нем. Когда вопрос коснулся выбора эпохи фотографии, мы ни минуты не думая решили воспроизвести и реконструировать быт казачьей семьи. Издавна и по праву Кубань считалась житницей России, имеющей богатейшее наследие традиций и обычаев. Наша семья отличается тем, что хранит и передает из уст в уста рассказы предков нашего рода. Из поколения в поколение передаются рецепты кухни и ведения домашнего хозяйства. Я с мамой и сестренкой Аннушкой хотим поделиться с Вами наивкуснейшим и самым любимым рецептом нашей прабабушки, Бабенко Екатерины Кононовны. И коль уж мы говорим о здоровом питании, продукты, из которых состоит наше блюдо, свежие, витаминизированные и доступные по своей стоимости.**

**И дабы не прослыть голословными, мы оформили приготовление блюда в фотоальбом. Попробуйте приготовить блюдо по нашему семейному рецепту и оно непременно станет изюминкой Вашего стола!**

**Итак, встречайте! «Рагу из утки с овощами». Вам понадобятся:**

**-овощи (лук, капуста, морковь, картофель);**

**-зелень;**

**-утка домашняя;**

**-масло растительное 3 ст.ложки;**

**-соль и специи,2 ст.ложки липового меда.**

**Готовить по нашему убеждению лучше в мультиварке, чтобы блюдо было максимально полезным и не потеряло содержащиеся в продуктах витамины. Бабуля же наша готовила его в русской печи.**

**1.Первый шаг: это отбор продуктов и их первичная обработка.**



**2. Далее овощи следует очистить от кожуры.**



**3. Нарезать капусту, лук, натереть морковь на терке.**



**4. Картофель нарезать и со свеже нарезанными овощами, зеленью и опустить в мультиварку.**



**5. Нарезать небольшими кусками утку, посолить и поперчить по вкусу.**



**И конечно же семейный секрет от бабушки! Кладем 2 чайных ложки липового меда, для аромата и нежного вкуса.**



**6.Сложенные в мультиварку продукты, с соблюдением ТБ закрыть и установить таймер приготовления на 20 минут.**

**Блюдо готово! Приятного аппетита!**



**Из оставшихся овощей хорошая хозяйка приготовит замечательный супервитаминный салат заправленный ароматным растительным маслом. Нам лишь осталось оформить стол по «бабушкиному стилю» и показать сюрприз с костюмом, который мы с мамой готовили специально для этого проекта и для этой истории.**

