**Наша семья и кулинарные традиции**.

Мама — не просто хозяйка дома. Она прежде всего хозяйка Кухни.

Пожалуй, в нашей семье кухня — самое любимое место, где чаще обычного собираются все домочадцы, где можно за чашечкой чая, сока с куском пирога рассказать о своих проблемах, невзгодах, да и просто вкусно позавтракать или поужинать. Кухня — это не только место для приготовления и приема пищи, это своеобразный полюс, к которому стягиваются все члены

Большое значение имеют традиционные семейные завтраки, обеды и ужины, во время которых на стол подаются красиво и оригинально оформленные блюда. Да и что может быть проще сейчас? Существует множество литературы по украшению еды, стола. Так что справиться с этим под силу даже ребенку, было бы желание. Можно, например, навалить пюре в тарелку кое-как, а можно — построить великолепный чудо-замок.

Совсем не обязательно доставать праздничный сервиз и белоснежную скатерть. Для повседневных приемов пищи у нас яркие детские салфетки для младших и большие салфетки для взрослых.

В нашей семье мы стараемся придерживаться естественных привычек и подходов к питанию. Я считаю это залогом здоровой жизни в дальнейшем. Ведь привыкнув прислушиваться к себе и доверять "командам" своего организма, ребенок вряд ли станет травить его алкоголем, никотином или еще чем-нибудь. Он сразу услышит ответ: "Мне это не нравится". Да и проблем с лишним весом из-за обжорства и заедания стрессов, проблем в саду и в школе не будет. И с состоянием сосудов из-за повышенного холестерина, вызванного копченой колбасой или гамбургерами с лимонадом при таком подходе тоже не будет. Мы с детства привыкли заботиться о себе и потреблять только то, что действительно полезно.

Мама вовлекает нас в процесс приготовления пищи. Во-первых, так мы начинаем охотно есть, во-вторых, действительно помогаем готовить. Правда, в начале обучения премудростям кулинарии приходилось потерпеть и бесконечные вопросы, и беспорядок на кухне, и разбитую посуду.

Для начала мы вместе моем руки — помощники должны понять, что им, как и взрослым, обязательно нужно соблюдать правила гигиены, и приступаем к готовке. Мы готовим и помогаем на кухне в фартучках, так мы чувствуем себя серьезными поварами, а маме не приходится потом удалять пятна с повседневной одежды.

После обеда или ужина за чашечкой чая под негромкую, спокойную музыку мы обсуждаем дневные проблемы, решаем какие-то неотложные дела. Мы не допускаем, чтобы в раковине или на столе оставалась грязная посуда до "лучших времен", ее мы всегда моем сразу после еды. Все члены нашей семьи, за исключением пока самой маленькой сестренки, прекрасно справляются с этим сами, помогая маме. Так что для нас обед или ужин не просто банальный прием пищи, когда измученная готовкой мама кормит домашних, а действительно объединяющая всю семью традиция, где для каждого находится дело: порезать хлеб, расставить тарелки, налить чай.

Хочется пожелать всем нам приятого аппетита. Пусть ваши дети, супруги и родные чаще собираются вместе за семейным столом!

Наше семейное фирменное блюдо - пирог с капустой, нежнейшее как пух тесто и капустная начинка. Все наши близкие и друзья очень его любят, он всегда получается вкусным. Много лет назад, будучи девочкой, мама впервые попробовала капустный пирог, приготовленный бабушкой ее подруги, и больше нигде и никогда она не ела ничего подобного. Мама научилась готовить это блюдо сама и научила уже нас. Когда хочется чего-то быстрого, сытного и вкусного, мы готовим капустный пирог. Который, кроме всего прочего, еще и очень полезный.