МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12
С. МАРЬИНО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН

ПАЛАТОВА
ОЛЬГА КОНСТАНТИНОВНА

СЕРИЯ
«ПОРТРЕТ УЧИТЕЛЯ»

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ИСТОРИИ, ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ И КУБАНОВЕДЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ

УСПЕНСКИЙ РАЙОН
2019 ГОД

УДК 373.1
ББК 74.200.58
П14

Рецензенты:

Кара Алла Петровна, *директор Армавирского филиала ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края (ГБОУ ИРО КК), кандидат исторических наук, почётный работник общего образования РФ, Федеральный тьютор по КПМО, ОРКСЭ, Международному гуманитарному праву, истории и обществознанию, доцент кафедры обществоведческих дисциплин и регионоведения ГБОУ ИРО КК*

Скиба Константин Викторович, *доцент кафедры обществоведческих дисциплин и регионоведения ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, кандидат исторических наук*

Палатова О.К.

Палатова О.К. Серия «Портрет учителя». Из опыта работы учителя истории, обществознания и кубановедения. Приложение – Успенский район, 2019. - 20 с.

П14

Кубанская кухня представляет собой ярчайший пример смешения различных национальных кулинарных традиций. Визитной карточкой народов, проживающих в Успенском районе, являются свежие фрукты, овощи, зелень, бахчевые, мясо, рыба, молочно-кислые продукты, сыры, сладости и выпечка. В культуре каждого народа приготовление еды и связанные с этим традиции и поверья занимает огромное место. В приложении представлены кулинарные рецепты.

Сведения об авторе:
Палатова Ольга Константиновна, учитель истории, обществознания, кубановедения высшей категории МБОУСОШ №12 с. Марьино муниципального образования Успенский район, неоднократный призер и победитель профессионального конкурса "Учитель года Кубани" в номинациях "Кубановедение" и ОПК, член муниципальной экспертной группы по аттестации педагогических кадров и образовательных учреждений

УДК 373.1
ББК 74.200.58

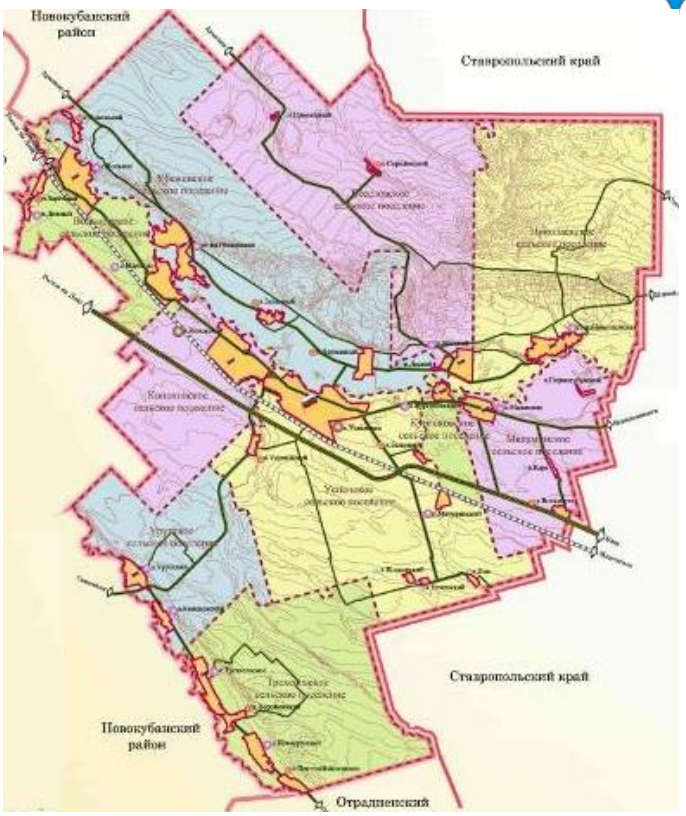
©Палатова О.К.
Успенский район, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ **4**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОСТАВ **6**
РУССКАЯ КУХНЯ **7**
СЕЛЯНКА 7
УХА ИЗ МЕЛКОЙ РЫБЫ – ЩЕРБА 7
КАРТОВНИЦА ИЛИ ЯБЛОЧНИЦА 7
ОГУРЦЫ С ЯБЛОКАМИ 8
ПРЕСНУШКИ 8
ДРАНИКИ 8
ГОЛУБЦЫ (ГРУЗИНСКИЙ ВАРИАНТ – ДОЛМА) 8
УКРАИНСКАЯ КУХНЯ **9**
КОТЛЕТА ПО-КИЕВСКИ 9
ПАМПУШКИ С ЧЕСНОКОМ (К БОРЩУ) 9
САЛО В РАССОЛЕ «ТУЗЛУК» 10
ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА 10
УКРАИНСКИЕ ПЛАВУНЫ 10
ДАГЕСТАНСКИАЯ КУХНЯ **10**
ЛЕПЕШКИ АВАРСКИЕ 11
ЧУДУ ПО-ДАГЕСТАНСКИ 12
ЦКАН (ЦИКАН) 12
БОТИШАЛ (БЕРКАЛ) 12
СЛОЕНЫЙ ДАРГИНСКИЙ ХИНКАЛ 13
ХИНКАЛ АВАРСКИЙ 13
ЯИЧНЫЕ КУРЗЕ 14
АРМЯНСКАЯ КУХНЯ **14**
ЛЕПЕШКИ НА КЕФИРЕ, КОТОРЫЕ ХВАЛЯТ ЧАСАМИ 14
ВКУСНЕЙШИЙ РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША 14
АЧМА ИЗ ЛАВАША 15
АЙЛАЗАН 15
АРИСА 15
КЯТА 16
ТОЛМА С КАПУСТОЙ 16

ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать на землю Успенского района Краснодарского края!



Посмотрю вокруг.
И душа от радости
Встрепенется вдруг:
Широко раскинулись
Хлебные поля…
Ой, земля Успенская -
Славная земля!
И. Антюшин

Успенский район расположен в юго-восточной части Краснодарского края. Административный центр – село Успенское.

Геополитическое местоположение обеспечивает доступ к Южному Федеральному округу, к региону Кавказских Минеральных Вод, республикам Северного Кавказа, Ставропольскому краю.

Природно-климатические особенности способствуют успешному развитию сельскохозяйственного производства, относятся к зоне умеренно-континентального климата. По агроклиматическому районированию Краснодарского края территория Успенского района входит во второй агроклиматический район.

Основу экономического потенциала района составляют сельское хозяйство, пищевая промышленность, торговля, промышленность строительных материалов.

Территория Успенского района включает в себя (жирным шрифтом выделены административные центры поселений): Веселовское - х. Веселый, п. Лесной, х. Приозерный, х. Серединский; Вольненское- с. Вольное, с. Марьино, п. Дивный, п. Заречный; Коноковское – село Коноково; Кургоковское – аул Кургоковский; Маламинское - с. Маламино, х. Вольность, х. Карс, х. Первокубанский; Николаевское - ст. Николаевская; Трехсельское - с. Трёхсельское, с. Пантелемоновское, с. Новоурупское, х. Воронежский; Убеженское — ст. Убеженская, х. Державный, х. Западный, х. Новенький; Урупское — аул Урупский, аул Коноковский; Успенское — с. Успенское, п. Мичуринский, х. Украинский, х. Подковский, х. Лок, х. Белецкий, х. Успенский.

Основу экономики Успенского района составляют: сельское хозяйство - 46%, промышленность - 41%, торговля — 11%, строительство - 1%. Всего в районе на 2008 г. производственной деятельностью занимались: 3 акционерных общества, 5 обществ с ограниченной ответственностью и 172 крестьянско-фермерские хозяйства.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОСТАВ

По данным переписи населения 2010 года из 41 273 жителей в районе составляют: русские - 31 805 чел. (77,1 %); адыги (черкесы) - 3 389 чел. (8,2 %); армяне - 2 014 чел. (4,9 %), украинцы - 605 чел. (1,5 %); греки - 557 чел. (1,3 %), цыгане - 413 чел. (1,0 %), другие— 2490 (6%). Всего—41273 человека (100%)

Помни, брат, что у казаков:
Дружба – обычай;
Товарищество – традиции;
Гостеприимство – закон.

Кубанская кухня представляет собой ярчайший пример смешения различных национальных кулинарных традиций.

Визитной карточкой народов, проживающих в Успенском районе, являются свежие фрукты, овощи, зелень, бахчевые, мясо, рыба, молочнокислые продукты, сыры, сладости и выпечка.

В культуре каждого народа приготовление еды и связанные с этим традиции и поверья занимает огромное место.

Рецепты, которые я здесь представила – лишь крошечная часть от тех знаний и умений, которые были обычными в жизни наших предков. Эти простые блюда до сих пор с успехом готовят в деревнях, и они все так же вкусны, как и сто лет назад.

РУССКАЯ КУХНЯ

СЕЛЯНКА

Готовится из грибов, картофеля, лука и яиц.

Грибы почистить, отварить (это касается пластинчатых грибов, таких как – сыроежки, опята и проч.). На сковороду налить растительного масла, выложить нарезанные кусочками грибы и нашинкованный репчатый лук. Очищенный картофель нарезать соломкой, добавить к грибам. Солить так же, как и обычную жареную картошку – в конце готовки. Когда блюдо будет готово, вбить куриные яйца (количество – кому как нравится).

УХА ИЗ МЕЛКОЙ РЫБЫ – ЩЕРБА

Чистили рыбу от чешуи и внутренностей (головы отрезаем только у плотвы, иначе уха будет горчить), выкладывали плотно в глубокую сковороду спинками вниз, а брюшками кверху. Солили. Сверху накладывали нарезанный кружочками репчатый лук и морковку, заливали водой. Варили до готовности.

На стол выставляли сковороду, и ели как в старые добрые времена всей семьей по - очереди, зачерпывая уху ложкой прямо из общей посуды. А чтобы капли чудесного блюда не падали на стол, пока ложка путешествует от сковороды ко рту, ложку снизу поддерживали ломтем черного хлеба. Рыбу всегда ели в последнюю очередь, выкладывая ее на плоские тарелочки каждому члену семьи отдельно.

КАРТОВНИЦА ИЛИ ЯБЛОЧНИЦА

В русской печи в чугунке варили картофель в мундире. Готовый картофель чистили, толкли и смешивали со сметаной, яйцами и солью. Готовую смесь выкладывали в латку (широкий и глубокий противень, чаще из глины). Запекали в печи до золотистой корочки. Нарезали кусочками, выкладывали на тарелки, по желанию сверху поливали сметаной.

ОГУРЦЫ С ЯБЛОКАМИ

на 3-х литровую банку, яблоки (кислые) 1-2 шт., чеснок 3-4 зубчика, укроп(зонтики), лист вишни, смородины(горсть), перец душистый горошком 12 шт., гвоздика 12 шт., лавровый лист 4 шт., сахар 5 ч.л., соль 4 ч.л., уксусная эссенция 2 ч.л. (почти), огурцы

ПРЕСНУШКИ

1 стакан молока, кефира, можно добавить 50 г. воды; 600 г. ржаной муки; Соль по вкусу (надо учитывать то, что ржаная мука имеет сладковатый вкус). Замесить тесто, дать постоять минут 20 (в ржаной муке много клейковины, и если кто не имел с ней раньше дела, тому будет сложно с первого раза угадать нужную консистенцию).

Скатать в колбаску диаметром 4-5 см. Нарезать на кружочки толщиной 1 см. Каждый кружок размять руками до диаметра примерно 10 см.

Каждую лепешку намазать сверху начинкой. Начинку делаем из картофельного пюре, смешанного с яйцом и сметаной. Начинка солится по вкусу.

Лепешки выкладываются на противень и выпекаются в печи. Варианты начинки для калиток: картофельное пюре, картофельное пюре с жареными грибами, творог, лесные ягоды, творог и много другое.

ДРАНИКИ

Драники с мясом – это национальное блюдо белорусской и украинской кухни, в основу которого входит тертый картофель, яйца, мука и лук. В различном виде драники присутствуют во многих национальных кухнях. Рецепт драников с мясом весьма простой. Необходимо лишь натереть картошку, смешать ее с мукой, луком и яйцами, а в качестве начинки использовать любое мясо. Есть драники лучше всего сразу же после приготовления. Кроме мяса, можно добавить также сыр или грибы. Подаются драники вместе со сметаной.

ГОЛУБЦЫ (ГРУЗИНСКИЙ ВАРИАНТ – ДОЛМА)

Пропустить через мясорубку говядина - 300 г, мясо индейки - 350 г, лук - 2 шт., манная крупа - 3 ст.л., яйца - 2 шт. Перец черный молотый и соль по – вкусу. Полученный фарш смешать рис - 1 ст. Листья капуста - 450 г (в

грузинском варианте – листья винограда) ошпарить и фар завернуть в конверт. Уложить в кастрюлю, залив томатный сок - 2 ст., вода - 2 ст., сметана - 1 ст.л., сахар - 1 ч.л., морковь - 1 шт., перец черный молотый, соль.

Подавать можно со сметаной, чесноком, солью и черным перцем молотым.

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

Украинская кухня — характерный стиль приготовления пищи, практики и традиций, связанных с украинской культурой. Украинская кухня складывалась на протяжении многих веков. На всей территории современной Украины она остаётся достаточно однородной как по применяемому набору продуктов, так и по способам их переработки. Некоторые её блюда получили широкое распространение среди других народов, особенно славянских, как восточных, так и западных.

КОТЛЕТА ПО-КИЕВСКИ

Сделать отбивную из филе курицы - 1 шт., разрезав мышцы вдоль волокон, заложив масло сливочное - 100-150, дольку лимона, соль - по вкусу, перец - по вкусу. Готовую котлету обмакнуть в кляр из яйца, по очередно обмакивать в муку и хлебную крошку. Обжаривать на сковороде в растительном масле. Перед подачей посыпать зеленью.

ПАМПУШКИ С ЧЕСНОКОМ (К БОРЩУ)

Сделать тесто из: мука - около 900-1000 г, вода теплая - 500 мл, дрожжи свежие - 30 г, масло растительное - 50 мл, сахар - 1 ст. л., соль - 1 ч. л., яйцо (для смазывания) - 1 шт.. тесто вымешивается. Для умелых хозяек тесто лучше делать на опаре.

Для чесночной заправки:

Чеснок - 5-6 зубчиков, масло растительное - 3-4 ст. л., зелень петрушки или укропа - 1 небольшой пучок, соль - по вкусу, перец черный молотый - по вкусу.

САЛО В РАССОЛЕ «ТУЗЛУК»

Свежее сало - 2 кг порезать на квадраты по 5 – 8 сантиметров. Сделать рассол из соль каменная - 1 стакан, вода - 5 стаканов, лавровый лист - 3-5 шт., перец горошком по вкусу. Охладив, помещают сало и чеснок - 5-8 зубчиков. Поставить на холод до полного просаливания.

ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА

Делается фарш через крупную мясорубку (если хозяйка умелая – мелко нарезает ножом продукты) из свинины - 1 кг, телятины - 1 кг, сало - 1 кг, чеснок – 1 головка, соль - по вкусу, смесь свежемолотого перца – по вкусу. При помощи насадки на мясорубку начиняется оболочка для колбасок натуральная – 1,5 метра. Формируется колбаски. Отварить до полуготовности, обжарить в духовке.

УКРАИНСКИЕ ПЛАВУНЫ

Формируется из картофеля сырого – 800 г, картофеля, сваренного в мундире – 400 г, грибов белых – 200 г, лук – 2 (1 маленький), масла сливочного – 50 г, крахмала картофельного – 1 ст. ложка, Соль, перец черный молотый. Из полученной массы делаются шарики, которые отвариваются, подают с грудинкой копченой – 100 г.

ДАГЕСТАНСКИАЯ КУХНЯ

Особенности Дагестанской кухни:

1. Предпочтительное мясо – баранина, причем свежая. Иногда дагестанцы балуют себя и говядиной. Свинина почти не встречается. Немало блюд, где используют субпродукты: печень, рубец, сердце и другие. Умелые дагестанские повара способны и из такого, казалось бы, не очень ценного сырья, делать изумительные блюда.
2. Кулинарные изделия очень своеобразные, но не сложные по своему приготовлению. Изысканное, дорогое и труднодоступное сырье обычно не употребляется. Все ингредиенты местного происхождения. Большинство блюд умеют делать в любом доме Дагестана.
3. Национальные блюда дагестанской кухни зачастую очень острые. Везде кладут много перца, как для первых, так и для вторых блюд.

4. Помимо перца дагестанцы используют богатый набор различных пряностей и специй: кинза, лавровый лист, тмин, чеснок и другие. У дагестанских поваров в арсенале всегда есть набор интересных национальных приправ. Мясные блюда, например, хинкал, обязательно заправляют сметаной с чесноком или томатным соусом с обжаренным тертым тмином и черным перцем.
5. Очень популярны блюда с тестом. Например, бурчак-шурпа – первое блюдо из фасоли, картофеля и пресной самодельной лапши. Вместо хлеба готовят всевозможные лепешки, в том числе знаменитый дагестанский чурек. Много блюд из теста с различными начинками из тыквы, баранины, яиц, зелени, лука и разнообразных трав. Используют пшеничную, ржаную и кукурузную муку.

ЛЕПЕШКИ АВАРСКИЕ

В миску наливаем 500 мл кефира, добавляем соль, 1 ч.л соды, перемешаем и добавим муку, замешиваем тесто.

Заворачиваем тесто в мешочек и убираем в холодильник на 30-40 минут. Картофель отварим, добавим масло, молоко, лук обжаренный на сковороде, укроп приготовим картофельное пюре. Тесто делим на 12 частей.

Берем один шарик раскатаем небольшую лепешку, на середину укладываем начинку, по объему столько же сколько был кусочек теста. Собираем края лепешки и хорошо скрепляем, раскатываем кладем на разогретую сухую сковороду и жарим на среднем огне с двух сторон до румяного цвета, примерно по 1-2 минуты с каждой стороны, сильно зажаривать лепешки не нужно, они успевают приготовиться. Снимаем лепешки, сковороду протираем от муки и жарим лепешки дальше. Лепешки иногда пузыриться, ничего страшного, когда ее будите снимать с огня, она примет правильную форму. Сразу горячую лепешку смазываем растопленным сливочным маслом с двух сторон, укладываем все лепешки стопкой.

ЧУДУ ПО-ДАГЕСТАНСКИ

Тесто

В 1 кг муки добавить 1 яйцо и 50 гр. теплого слив. масла. Сделать опару - 25 гр. дрожжей, 0.5 ст.л. соли, 0.5 ч.л. сахара, теплая вода, растворить, дать подняться. Готовую опару вылить в муку. Пол-литра молока нагреть и замесить тесто, поставить на 1-1,5 ч в теплое место, дав два раза подняться. Начинка: Грамм 800 говяжьего (можно и бараньего, или половину того и того) фарша, штуки 3-4 картошки средние (можно обойтись и без них), большая луковица, стручковый перец, несколько зубчиков чеснока.

ЦКАН (ЦИКАН)

Тесто замесить тесто из муки - 1 кг, воды - 2 стакана, соль - 1 ч.л., сахарный песок - 1 ч.л, дрожжи - 1 ч.л, растительное масло - 3 ст.л.

Начинка: фарш из баранины - 700-800 гр., мелко нарезать картофель - 2 шт., репчатый лук - 1-2 шт., добавить соль, молотый черный перец по вкусу, грецкие орехи по желанию, чабрец, сливочное масло - 150 гр. Выпекать в духовом шкафу.

БОТИШАЛ (БЕРКАЛ)

Тесто: Вода Мука.

Начинка:

Творог (не кислый)

Картошка, отваренная в мундире

Соль, сода (творог хорошенько разминаем вилкой, добавляем соды на кончике ножа. Это придает некую тянучесть творогу, трем вареный картофель и скатываем в небольшие шары)(картофеля берем немного меньше, чем творога) Для смазывания:

Сливочное или топленое масло Толокно Шарик из теста распластать рукой в маленькую лепешку. Положить в него творожный шарик (он должен быть чуть больше, чем шарик с тестом) и собрать с боков тесто. Раскатать полученную лепешку скалкой. И положить на сухую сковороду, обжаривать с обеих сторон, готовый ботишал обильно смазать сливочным маслом и посыпать толокном!

СЛОЕНЫЙ ДАРГИНСКИЙ ХИНКАЛ

Я делаю его на молоке, так как так тесто гораздо быстрее подходит! Даю норму на объем одной мантоварки!

Берем 2 стакана молока, пакетик дрожжей саф момент и 1 ч.л сахара и даем дрожжам образовать шапочку. Затем добавляю соли по вкусу и замешиваю не крутое тесто и даю ему подняться! Тем временем растапливаю сливочное масло и пропускаю через блендер грецкие орехи! Беру часть теста и тонко раскатываю. Затем смазываю растопленным сливочным маслом. Посыпаю грецкими орехами. Сворачиваю в рулет. И режу на кусочки.

Смазываю пароварку маслом и складываю на нее готовые хинкалы, накрываю крышкой и варю 30-40 минут! Пока готовятся наши хинкалы, отвариваем картофель, варим мясо и готовим заправки из катыка с чесноком и томатной пасты с чесноком и растопленным сливочным масломи зеленью кинзы! Снимаем готовые хинкалы и подаем на стол с вареным картофелем и вареным мясом.

ХИНКАЛ АВАРСКИЙ

Отварим мясо (баранина, говядина или курица) сегодня у нас курица, но больше всего подходит баранина. Варим картофель. пока все это варится замешиваем тесто на хинкал. Кефир, сода, я еще добавляю масло подсолнечное и одно яйцо, можно и без него, муки сколько возьмет до образования мягкого эластичного теста. раскатываем тесто толщиной 1- 1,5 см режем на квадраты и закидываем в кипящую воду. варим минут 5-7. Проверяем готовность похлопыванием по хинку глухой пустоватый звук говорит о том что пора снимать. снимая нужно быстро прокалывать хинкал шпашкой, зубочисткой или любой другой чистой)) палочкой , чтобы не посинел. на тарелку выложить мясо , картофель, хинкал. приготовить чесночную подливу. это может быть сметана, майонез с чесноком или томаты, томатная паста, разведенная в воде с чесноком. Запивать бульоном.

ЯИЧНЫЕ КУРЗЕ

Тесто:
Мука-2 ст
Вода-1 ст
Соль-0.5 ч.л
Раст.масло-2 ст.л
Муку смешать с солью и маслом и залить крутым кипятком. Вымешать сначала ложкой, затем хорошо руками. Раскатать тесто и вырезать кружки.
Начинка:
Лук-100 гр кубиками
Яйцо-3 шт сырые
Соль, перец
Масло слив-1 ст.л
Лук пожарить на слив масле, охладить. Яйца сколотить, добавить жареный лук, посолить, поперчить.
Кружочек теста наматываем на палец.
У нас должен получиться бочонок. В этот бочонок наливаем начинку
И закрываем его
Тут же его мы бросаем в кипяток и беремся лепить следующий Готовые Курзе должны всплыть вверх. Подавать с топленным маслом.

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

Армянская кухня – это поистине незабываемые блюда, насыщенные ароматом трав, горного воздуха и гостеприимством. Она самая древняя в Закавказье, кроме того, одна из древних в Европе.

ЛЕПЕШКИ НА КЕФИРЕ, КОТОРЫЕ ХВАЛЯТ ЧАСАМИ

Тесто приготовить из пшеничной муки 500 г., кефира 300 мл., соли 0,5 ч.л., соды 0,5 ч.л., масла сливочного 20 г. После приготовления теста, дать отдохнуть. Тем временем приготовить начинку из картофеля 700 г., тертого сыр твердый150 г.

Выпекать на сухие сковородки.

ВКУСНЕЙШИЙ РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША

Необходимо: Упаковка лаваша (в ней два листа); Баночка консервированного тунца (сайры, сардины) в собственном соку; 100 грамм колбасного сыра; Два – три маринованных огурчика; Два яйца; Свежая зелень по вкусу; Майонез.

Яйца отварить вкрутую, мелко порубить или натереть на крупной терке. Колбасный сыр нате-

реть на терке. Зелень и маринованные огурчики нарезать очень мелко. С консервированной рыбы слить жидкость, рыбу размять вилкой в кашицу. Смешать все ингредиенты, если нужно – чуть подсолить. Заправить майонезом, но его не должно быть очень много. Если хотите, чтобы рулет получился более сочным, смажьте майонезом поверхность лаваша.

На один лист лаваша выкладываем половину начинки, размазываем равномерным слоем. Накрываем вторым листом, выкладываем оставшуюся начинку, хорошо размазываем. Сворачиваем лаваш рулетом, заворачиваем его в пищевую пленку и убираем в холодильник минимум на два часа.

АЧМА ИЗ ЛАВАША

Начинка приготовляется из брынзы 200 г., сыра сулугуни 400 г. (мелко порезав). Раскатать лаваш 2-3 шт. в форму, послойно выкладывать начинку. Верхнюю лепешку залить молоком 100 мл., яйца 1 шт., посыпав семенами кунжута 2 ст. л. и масла сливочного 5 г.

АЙЛАЗАН

Это овощное рагу, но с большим количеством приправ

Состав: 500 г баклажанов, 500 г картофеля, 4 луковицы, 100 г подсолнечного масла, 4 стручка сладкого перца, 4 помидора, 1 стакана стручковой фасоли. 1 стакана пряной зелени (базилик, чабрец, кинза, петрушка), 1 головка чеснока, 1 чайн. ложки черного перца, 0,5 чайн. ложки красного перца, соль.

Приготовление: Нарезать баклажаны кружочками, посолить, дать полежать 10-15 мин (пока они дадут сок), отжать. Остальные овощи нарезать дольками, а пряности измельчить. Положить овощи в кастрюлю слоями, начиная с баклажанов, и повторять слои, пересыпая пряностями и солью. Залить маслом и долить 1/2 стакана воды, прикрыть сверху тарелкой, закрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности.

АРИСА

Состав: 1 курица весом 1 кг, 500 г пшеничной крупы, соль.

Приготовление: Замочить пшеничную крупу. Курицу отварить, вынуть из бульона, отделить мясо от костей и нарезать кусками. В кипящий бульон всыпать замоченную пшеничную крупу, положить обратно куски мяса и варить

при периодическом помешивании на медленном огне до тех пор, пока продукты не превратятся в однородную густую массу. Приготовленное блюдо посолить и перемешать. К арисе подают пассированный репчатый лук с молотой корицей и топленым маслом.

КЯТА

Состав: 300 г масла, 3 стакана муки, 1 яйцо, 1 белок, 1 стакан кефира, 1 чайная ложка соды, ванилин Начинка: 1 стакан топленого масла, 2 стакана сахара, 3 стакана муки.

Приготовление: Масло, муку, соду, ванилин порубить, добавить яйца, кефир, замесить тесто и поставить в холодильник на несколько часов. Приготовить несколько пластов толщиной 1 - 1,5 см, положить начинку и скрутить рулетом. Сверху изделие намазать яйцом и наколоть вилкой. Можно нарезать рулеты фигурным ножом на куски по 3 - 4 см шириной. Выпекать до золотистого цвета.

ТОЛМА С КАПУСТОЙ

Состав: мякоть баранины 450 г, кости 200 г, рис 60 г, лук репчатый 100 г, капуста 600 г,- курага 60 г, айва или яблоки 200 г, зелень, томат-пюре, перец, соль по вкусу.

Приготовление: Баранину пропустить через мясорубку, добавить отваренный до полуготовности рис, нарезанный мелкими кубиками лук, зелень, перец, соль и тщательно перемешать.

Капустные листья ошпарить кипятком и завернуть в них фарш.

На дно кастрюли положить кости, слой капустных листьев, а сверху уложить рядами толму, промежутки заполнить курагой, нарезанными дольками айвой или яблоками.

Затем добавить пассированное томат-пюре, залить горячим бульоном или водой и припустить под крышкой на небольшом огне до готовности.

При подаче толму полить соком, образовавшимся при тушении.

Какой бы национальности не были блюда, приготовленные с любовью, самое главное – приятного аппетита.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ПАЛАТОВА
ОЛЬГА КОНСТАНТИНОВНА

учитель истории, обществознания, кубановедения высшей категории
МБОУ СОШ №12, с. Марьино, Успенский район, Краснодарский край,
неоднократный призер и победитель профессионального конкурса
"Учитель года Кубани" в номинациях "Кубановедение" и ОПК,
член муниципальной экспертной группы по аттестации педагогических
кадров и образовательных учреждений

СЕРИЯ
«ПОРТРЕТ УЧИТЕЛЯ»

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ИСТОРИИ, ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ И КУБАНОВЕДЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ

2019 ГОД

Подписано в печать 26.03.2019. Форма 60×90/16.
Гарнитура «Cambria». Бумага офсетная.
Усл. п. л. 0,6. Тираж 200 экз.
Успенский район – 2019