**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 12 имени С. Н. Кравцова**

**станицы Ленинградской**

**муниципального образования**

**Ленинградский район**

**353740, Краснодарский край, Ленинградский район,**

**станица Ленинградская, ул. Шевченко, 42**

**Тел.: 8 (86145) 3-82-78 – директор/факс;**

**8 (86145) 3-61-34 – секретарь/факс;**

**E-mail: school12@len.kubannet.ru**

**Сайт:**[**http://parnisha-com.ucoz.ru**](http://parnisha-com.ucoz.ru/)

**Конкурс «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**НОМИНАЦИЯ ДЕТСКИЙ ПРОЕКТ**

**«СОСТАВЛЯЕМ КУЛИНАРНУЮ ЭНЦИКЛОПЕДИЮ»**

**РЕГИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО**

**«КУБАНСКИЕ ПАМПУШКИ С ЧЕСНОКОМ»**

****

Автор : Дежина Елизавета Алексеевна, учащаяся 1 А класса МБОУ СОШ №12 руководитель Бочка И. А., учитель начальных классов.

Читая кубанскую сказку я встретила новое слово: «ПАМПУШКИ» мне стало интересно, что оно обозначает. В википедии я узнала, что это выпечка схожая с пышками или оладьями, но пампушки выпекаются в духовке. Бабушка рассказала, что пампушки с чесноком, это традиционное кубанское блюдо. В библиотеке я выяснила *(фотоприложение 1),* что пампушки на Кубани появились с момента переселения украинцев, так как это издревле было украинским блюдом. С самых первых годов освоения Кубани сюда приезжали люди со всех концов России и Украины. Казаки - народ суровый и серьезный. Кубанская хозяюшка вовсю старалась угодить своему хозяину. Самые вкусные и простые блюда из всех национальных кухонь ложились в основу кубанского обеда. Кроме того, казаки были очень религиозны и около двухсот дней в году соблюдали пост - отсюда и такое разнообразие постных блюд в кубанской кухне.

Казачья кухня в мирное время мало отличалась от кухни крестьянской или мещанской. И смешение национальных кухонь дало много необычных и интересных блюд на кубанском столе. А щедрая и благодатная кубанская земля всегда досыта кормила своих жителей.

У прабабушки я узнала 2 рецепта кубанский пампушек. Один из сдобного теста, а другой из постного.

Рецепт **«Кубанских пампушек из сдобного теста»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты** | **Вес** |
| *Мука пшеничная, ржаная или кукурузная (на выбор хозяйки)* | *120 гр* |
| *Молоко* | *85 мл.* |
| *Сахар* | *10гр.* |
| *Дрожжи* | *8гр.* |
| *Масло сливочное* | *10гр.* |
| *Яйцо для смазки* | *1 штука* |

**Соус для смазки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты** | **Вес** |
| *чеснок* | *5 гр(1 зубок);* |
| *Масло топленое* | *10 гр.* |
| *Соль* | *2гр.* |

Рецепт **«Кубанских пампушек из постного теста»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты** | **Вес** |
| *Мука пшеничная, ржаная или кукурузная (на выбор хозяйки)* | *120 гр* |
| *Вода* | *85 мл.* |
| *Сахар* | *10гр.* |
| *Дрожжи* | *8гр.* |
| *Масло растительное* | *10гр.* |
| *Яйцо для смазки* | *1 штука* |

**Соус для смазки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты** | **Вес** |
| *чеснок* | *5 гр(1 зубок);* |
| *Масло топленое* | *10 гр.* |
| *Соль* | *2гр.* |

**Способ приготовления:**

В первую очередь мы приготовили тесто*(фотоприложение 2)*. Для этого смешали молоко, если рецепт постных пампушек, то воду комнатной температуры смешали с маслом (сливочным или растительным), добавили соль, сахар, дрожи и в последнюю очередь муку. Оставили на 30 минут подходить. *(фотоприложение 3).* Затем из теста сформировали шарики величиной с грецкий орех, уложили их на притивень и дали время расстояться *(фотоприложение4),* когда пампушки подошли мы их смазали яйцом и отправили в духовку на 7-8 минут. *(фотоприложение 5)*Перед подачей смазали пампушки соусом. Готовые пампушки можно кушать как хлеб. *(фотоприложение 6)*Так же с молоком, с борщом. Я свои пампушки принесла одноклассникам, они попробовали и остались очень довольны. *(фотоприложение 7)* И мы с одноклассниками сочинили смешные частушки про пампушки:

***Самоваром всех встречам,***

***Всем пампушки испечем,***

***Мы за чаем не скучаем,***

***Говорим о том, о сем.***

***На столе у нас пирог,***

***пышки и пампушки.***

***Мы споем же под чаёк***

***Хлебные частушки.***

***Хороши к обеду плюшки,***

***Хлеб, батоны и пампушки.***

***Всех накормит теплый хлеб,***

***Лучше еды в мире нет!***

***ФОТОПРИЛОЖЕНИЕ 1***

|  |
| --- |
| F:\DCIM\100CANON\IMG_3952.JPG |
| ***ФОТОПРИЛОЖЕНИЕ 2*** |
| C:\Users\user\Desktop\РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ\лиза\7G2A5418.jpg |
| C:\Users\user\Desktop\РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ\лиза\7G2A5429.jpg |
|  |
| C:\Users\user\Desktop\РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ\лиза\7G2A5441.jpg |
| ***ФОТОПРИЛОЖЕНИЕ 3*** |
| ***C:\Users\user\Desktop\РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ\лиза\7G2A5457.jpg*** |
| ***C:\Users\user\Desktop\РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ\лиза\7G2A5465.jpg*** |
| ***C:\Users\user\Desktop\РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ\лиза\7G2A5486.jpg*** |
| ***ФОТОПРИЛОЖЕНИЕ 4*** |
| ***C:\Users\user\Desktop\РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ\лиза\7G2A5512.jpg*** |
| ***ФОТОПРИЛОЖЕНИЕ 5*** |
| ***C:\Users\user\Desktop\РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ\лиза\7G2A5541.JPG*** |
|  |
| ***C:\Users\user\Desktop\РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ\лиза\7G2A5546.jpg*** |
| ***ФОТОПРИЛОЖЕНИЕ 6*** |
| ***F:\DCIM\100CANON\IMG_3873.JPG*** |
|  |
| ***F:\DCIM\100CANON\IMG_3876.JPG*** |