

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МБОУ «Жердевская СОШ»**

**КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА
*«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»***

возраст участников - 16 – 18 лет

Составитель:

Свиридова Ольга Валериевна,

Учитель русского языка и литературы

Жердевской СОШ.

Жердевка – 2017 г.

Ведущий: *Детство* - самый важный этап в жизни человека, фундамент всей его судьбы, его здоровья. Школьный возраст является самым важным периодом развития человеческого организма, в котором завершается формирование костной ткани и скелетно-мышечного аппарата, и других важных органов. Во всем мире проблема здоровья подрастающего поколения является чрезвычайно важной, так как она является основным показателем благополучия общества и государства. Здоровье человека закладывается с детства и поэтому особенно важно соблюдать правильный рацион питания.

Правильная организация питания школьников может существенно помочь в решении многих проблем. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырёх раз в день, причём на завтрак, обед, ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны такие продукты как молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты – источники кальция и белка, а также овощи и фрукты, которые нужны нам для поддержания костной ткани, роста и обновления всех клеток. В связи с этим, нужно знать, что закладывается в детстве, с тем подросток и вступит во взрослую жизнь. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, движение, влияют на умственные способности, (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А в третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы). Специалисты утверждают, что школьники 7-11 классов должны принимать пищу каждые четыре часа. Таким образом, речь идет о 4 - 5-разовом питании. Принимать пищу нужно в определённое время. Школьные столовые обеспечивают школьников полноценным горячим питанием.

Но, к сожалению, вне школы школьники, особенно дети младшего школьного возраста, не зная и не разбираясь в огромном ассортименте продуктов питания, подвержены опасному влиянию некачественной пищи.

Приходя в магазин, мы постоянно сталкиваемся с различными продуктами, но даже не догадываемся, что в состав этих продуктов входят различные опасные пищевые добавки: консерванты, красители, эмульгаторы и т.д. В настоящее время дефицита продуктов нет. Но вопрос об их качестве стоит на первом месте. Как разобраться в маркировке содержащихся в продуктах веществ пищевых красителей и ароматизаторов, консервантов, разрыхлителей и эмульгаторов - специальных индексов, начинающихся с буквы «Е» (Европа)? Многие из тех продуктов, в которых мы обнаружили такие добавки, употребляются детьми. Они имеют яркую упаковку, красивую форму, сладкий вкус, что, естественно, нравится детям. Мясо, рыба, птица... Они все тоже богато снабжены природой витаминами и минералами; но, попадают к нам на стол очень редко в свежем виде, а чаще всего в замороженном, лежалом, а также в консервах, к которым применяются всевозможные химические и другие средства, не всегда безвредные. Для предохранения продуктов от порчи, для сохранения вида, цвета, вкуса, запаха, формы, для того чтобы они не прокисли, не прогоркли, не ржавели, не сохли, не мокли, не заплесневели и прочее, применяются всевозможные химические средства, не всегда безвредные. Срок годности продуктов можно увеличить за счет пищевых добавок, называемых консервантами. Некоторые из них замедляют рост и деятельность микроорганизмов, содержащихся в продуктах, другие, называемые антиоксидантами, замедляют процесс распада (окисления) жира и масла, которые широко применяются в производстве продуктов питания. Так какие же пищевые добавки считаются самыми опасными и представляют угрозу для жизни.

Правильное питание - важное условие сохранения здоровья и работоспособности. Продукты питания поставляют нашему организму все те вещества, которые необходимы для его роста, поддержания всех физических и

духовных функций. Правильное питание основано на том, что нужно есть только при появлении чувства голода, а не аппетита.

Голод - голос, который говорит, что организму нужна пища.

Аппетит может возникнуть при мысли о любой пище, при виде пищи, при ощущении запаха пищи.

Во время еды человек должен наслаждаться пищей, получать удовольствие.

Конечно, здоровью способствует не только удовлетворение от еды, но и способность пищи удовлетворять потребности организма в соответствующих питательных веществах.

Сегодня мы будем говорить о тех веществах, которые необходимы нашему организму (белках, жирах, углеводах), о витаминах.

А сейчас я хотела бы познакомить вас с полезными и вредными продуктами питания.

Демонстрация презентации «Полезные и вредные продукты питания».

Конкурсная программа

Раунд 1. «Район проживания витаминов»

Ведущий: Сегодня мы поговорим о средствах, которые помогают нам сохранять здоровье, бороться с болезнями.

Сегодня все мы знаем, что такое витамины. Однако, так было не всегда. В давние времена, когда люди ещё не слышали этого слова, моряки, ходившие в дальние плавания, часто начинали болеть в море какой-то непонятной болезнью. Сильные, крепкие, закаленные в штормах матросы вдруг слабели, делались сонливыми, у них начинали кровоточить десна, выпадать зубы. Болели и люди, в пищу которых не хватало какого-то вещества. В 1880 году русский врач Николай Иванович Лунин сумел найти это таинственное вещество. Он назвал его «витамином», что по-латыни означает «дающий жизнь». Но только через 32 года каждый витамин получил своё название. Их «крёстным» был польский ученый Казимир Фунт. Чтобы не путать витамины, их назвали разными буквами латинского алфавита. Существует более 15 видов витаминов. Особенно важно употреблять их в пищу зимой и весной. По мнению ученых, регулярное употребление витаминов позволяет увеличить продолжительность жизни как минимум на 10-15 лет. Сегодня мы поговорим о некоторых из них.

Послушайте задание этого раунда. Вам предлагается таблица, в первом вертикальном столбце которой указаны известные всем вам витамины, во втором столбце перечислены продукты – источники того или иного витамина, а в третьем столбце указано значение этих витаминов для организма человека. Как вы понимаете, все эти столбцы находятся в полном несоответствии друг к другу.

Ваша задача – установить соответствие всех трёх столбцов между собой, т.е. витаминов, их источников, значения для организма человека и заполнить таблицу с ответами.

Витамины	Источник	Значения для организма человека
Витамин А	I Рыбий жир, печень трески и морских животных, молоко, сливочное масло.	1. Повышает иммунитет, общую сопротивляемость организма различным заболеваниям, способствует улучшению аппетита, понижает кровоточивость десен.
Витамин В1	II Шиповник, черная смородина, облепиха, петрушка, сладкий перец, капуста, укроп, лимоны, апельсины, мандарины.	2. Это витамин роста, он повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, играет большую роль для органов зрения.
Витамин С	III Морковь, дыня, абрикос, тыква, горох, фасоль, красный перец, помидор, петрушка, сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир, молоко.	3. Витамин бодрости, нормализует деятельность нервной системы.
Витамин D	IV Мясо, печень животных,	4. Повышает

	черный хлеб, гречневая и овсяная крупа.	сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях.
--	---	--

Ответ:

Витамины	Источник	Значения для организма человека
Витамин А	III Морковь, дыня, абрикос, тыква, горох, фасоль, красный перец, помидор, петрушка, сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир, молоко.	2. Это витамин роста, он повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, играет большую роль для органов зрения.
Витамин В1	IV Мясо, печень животных, черный хлеб, гречневая и овсяная крупа.	3. Витамин бодрости, нормализует деятельность нервной системы.
Витамин С	II Шиповник, черная смородина, облепиха, петрушка, сладкий перец, капуста, укроп, лимоны, апельсины, мандарины.	1. Повышает иммунитет, общую сопротивляемость организма различным заболеваниям, способствует улучшению аппетита,

		понижает кровотоочивость десен.
Витамин D	I Рыбий жир, печень трески и морских животных, молоко, сливочное масло.	4. Повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях.

Витамины	Источник	Значения для организма человека
Витамин А	III	2.
Витамин B1	IV	3.
Витамин С	II	1.
Витамин D	I	4.

Раунд 2. «Классификация продуктов»

Ведущий: Сейчас вам будет предложен небольшой список хорошо знакомых вам продуктов. У каждого продукта есть свой порядковый номер.

Ваша задача – распределить эти продукты в три вертикальных столбика по категориям: 1. Продукты, которые можно употреблять без ограничения;

2. Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве;

3. Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить.

В бланке ответов достаточно поставить порядковый номер продукта.

Список продуктов:

1. Кабачки;
2. Яйца;
3. Картофель;
4. Морковь;
5. Консервы мясные;
6. Макароны изделия;
7. Колбасные изделия;
8. Майонез;
9. Свёкла;
10. Хлеб и хлебобулочные изделия;
11. Сало;
12. Капуста;
13. Мёд;
14. Зелёный горошек;
15. Пирожные.

Ответ:

Продукты, которые можно употреблять	Продукты, которые следует употреблять	Продукты, которые необходимо
--	--	---

без ограничения	в умеренном количестве	исключить или максимально ограничить
<ul style="list-style-type: none"> - кабачки; - морковь; - свёкла; - капуста; - зелёный горошек 	<ul style="list-style-type: none"> - яйца; - картофель; - макаронные изделия; - хлеб и хлебобулочные изделия; - мёд 	<ul style="list-style-type: none"> - консервы мясные; - колбасные изделия; - майонез; - сало; - пирожные

Продукты, которые можно употреблять без ограничения	Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве	Продукты, которые необходимо исключить или максимально ограничить
1, 4, 9, 12, 14	2, 3, 6, 10, 13	5, 7, 8, 11, 15

Раунд 3. «Хлебное разнообразие»

В каждой стране, в любом уголке мира, есть блюдо, которое едят только там. Но есть один продукт, который едят люди независимо от того, где они живут. Это – хлеб. Который часто называют продукт номер один.

Сначала первобытный человек жевал зерна, чтобы получить из них необходимую энергию. Позже стал измельчать зерна в муку при помощи двух камней. Египтяне добавляли воду, чтобы замесить тесто, делали лепёшки и запекали их в очаге.

Основной химический компонент хлеба – углеводы, главный из них – крахмал, он служит энергетическим материалом

Замечательный диетический продукт – ржаной хлеб. Жиров и углеводов в нем меньше, чем в пшеничном, а вот клетчатки и органических кислот, наоборот, больше.

В XVII веке в Москве уже работали крупные пекарни, которые называли хлебными избами, а в Измайлово была построена хлебная изба, принадлежащая царскому двору, и именовалась она «хлебным дворцом». Во «дворце» были палаты, в каждой из которых выпекались разные сорта ржаного хлеба и изделия из пшеничной муки.

Вот об этих изделиях мы поговорим несколько подробнее.

Внимание, задание раунда «Хлебное разнообразие».

Каждая команда получает бланк ответов на вопросы. Ваша задача – внимательно прослушать вопрос и записать ответ в графу, соответствующую номеру вопроса. Все вопросы будут касаться названий хлебобулочных изделий.

№ вопроса	Вопрос	Ответ
1.	Бывало, что о хлебе складывались даже легенды. Народная молва уверяет, что перед Бородинским сражением тянулась к знаменитому полю подвода с мукой, разнообразными специями – пряностями, другим провиантом, чтобы накормить защитников земли русской прямо перед решающей схваткой. Шальной снаряд попал в обоз, и смешалась ржаная мука и солод с тмином, с кориандром... Вот и пришлось хлебопекам выпекать хлеб с	Бородинский

	этими добавками. Как называется такой хлеб?	
2.	Это самый древний хлеб у славян, старое его название подсказывает, что предки славян пекли его на коровьем молоке в дни языческих праздников, на которых в жертву богу Солнцу приносились эти животные. Как назывался такой хлеб?	Каравай
3.	В переводе с французского, название этого хлебобулочного изделия обозначает «палка». Назовите это изделие.	Батон
4.	В переводе с французского, это слово обозначает «круглая, как шар». Назовите это изделие.	Булка
5.	По-латыни это «браслет», т.к. это изделие позаимствовало форму у женского браслета. Назовите его.	Крендель
6.	Так называется продолговатый пирог с начинкой из мяса, рыбы и капусты.	Кулебяка
7.	По-французски название звучит как «дважды побывавший в печи», происхождение названия связано с особенностями производства фарфора. (Дважды обожженный фарфор, не покрытый глазурью).	Бисквит
8.	Название изделия обозначает «испеченное в печи».	Печенье
9.	Так называется хлеб в виде рога коровы.	Рогалик

10.	Название этого изделия однокоренное с глаголом «лепить», буквально обозначает – слепленная из теста.	Лепешка
11.	Хлеб в форме круга, название которого произошло от слова «молоть», «мелин».	Блин
12.	Хлеб в форме замка с дужкой-ручкой. За неё держались, откусывая хлеб «замка». При этом «ручку» не ели, а выбрасывали или скармливали скоту.	Калач
13.	Англичане так именуют поджаренный кусок хлеба.	Тост

Раунд 4. «Полезные продукты»

Сейчас мы проведем игру «Пентагон». Внимание, условия игры. Я предлагаю вам отгадать известные исторические лица по их пяти характеристикам. Если вы отгадали задуманное лицо по первой характеристике, получаете 5 баллов, если по второй – 4 балла, по третьей – 3 балла, по четвертой – 2 балла, по пятой – 1 балл.

Вопрос 1.

5. В Бельгии существует музей этого продукта. Среди его экспонатов – тысячи предметов, рассказывающих об его истории – от почтовых марок с его изображением до знаменитой картины на ту же тему («Едоки картофеля» Ван Гога).

4. На некоторых тропических островах этот продукт использовали как эквивалент денег.

3. В городе Минске в 2000-м году открыт памятник этому продукту .

2. Один из рецептов приготовления традиционного русского блюда – блинов – подразумевал использование этого блюда вместо муки.

1. В 1995 году он стал первым овощем, выращенным в космосе.

Ответ: Картофель.

Вопрос 2.

5.В Древней Греции бессмертие богов объяснялось тем, что они питались амброзией, состоявшей из молока, нектара и этого продукта.

4. Великие мыслители древности Пифагор, Гиппокрит, Аоистотель считали, что потребление этого продукта способствует продлению человеческой жизни.

3. По преданию, Демокрит вследствие старости решил лишиться себя жизни и стал отказываться от пищи. Чтобы отложить это событие на дни праздников, он приказал поставить перед собой чашу с этим продуктом, и, вдыхая его запах, сумел продлить себе жизнь на нужное число дней. Когда же продукт был унесен, он умер в возрасте 107 лет.

2. На Руси это было одним из наиболее популярных лекарственных средств. В старинных русских лечебниках приводятся десятки рецептов, в состав которых входит этот продукт.

1. В годы Великой Отечественной войны лечебные учреждения Москвы и Томска изучали его действия как лечебного средства на больных и раненых воинах.

Ответ: Мёд.

Вопрос 3.

5. По разным источникам, в мире существует от 400 до 600 разновидностей этого продукта. Продукт этот распространен в национальной кухне большинства народов, являясь как самостоятельным блюдом, так и основой многих блюд.

4. Продукт этот удостоен своего праздника. «Всемирный день» этого продукта отмечается 25 октября.

3. В 1848 году французом Антуаном Зерега был открыт первый американский завод по производству этих изделий в Бруклине, Нью-Йорке. Всем производством он управлял с подвала своего дома с помощью одной лошади, а сушил изделие на солнце на крыше.

2. Это было «коронное» блюдо Николая Гоголя. И отменно его готовил по какому-то своему рецепту и даже специально ездил в Италию, чтобы узнать новые рецепты. Аксаков писал: «Он так от всей души занимался этим делом, как будто оно было его любимое ремесло. Если бы судьба не сделала Гоголя великим писателем, то он был бы непременно поваром».

1. Считается, что именно для удобства поедания этого изделия была изобретена вилка с несколькими зубцами, её придумал гофмейстер короля Фердинанда II в 1700 году.

Ответ: Макароны.

Вопрос 4.

5. Это самый сбалансированный по составу пищевой продукт, в состав которого одновременно входят белки (36%), жиры (30-40%), углеводы (23%), минеральные вещества (7%).

4. В древние времена этот продукт считался пищей, данной людям богами.

3. Не обошли этот продукт стороной и многие мыслители. Впервые сформулировал основы лечения им Гиппократ.

2. Авиценна считал его наилучшей пищей для людей пожилого возраста.

1. В суточном рационе взрослого человека этот продукт должен составлять примерно треть всех пищевых продуктов.

Ответ: Молоко.

Вопрос 5.

5. Древнейший рецепт этого блюда находится в кулинарной книге Апикура, написанной в IV веке. Там упомянуты следующие ингредиенты: пшеница, оливковое масло, мясной фарш, мозги, перец, лавровый лист, тмин, вино и ферментированный рыбный соус.

4. Другой знаменитый вид этого блюда (луковый) появился, по легенде, благодаря Людовику XV: как-то поздно ночью французский король проголодался, однако в охотничьем домике не нашлось ничего, кроме лука, масла и шампанского.

3. Традиционный испанский вид этого блюда (гаспачо) был едой погонщиков мулов: не было лучше средства, чтобы в жару утолить жажду и голод. До Колумба, когда в Европе не было ни томатов, ни перца, гаспачо готовили из хлеба, чеснока, оливкового масла и уксуса.

2. Классика французской кухни, разновидность этого блюда – Креси, назван в честь поражения французов в битве при Креси 26 августа 1346г. С английским королем Эдуардом III. Действительно, это было блюдо проигравших: его основные ингредиенты – морковь, лук порей и картошка.

1. Наполеон любил каштановый вид этого блюда, Гитлер предпочитал овощной, а Некрасов любил любой, но только если в него было положено много укропа.

Ответ: Суп.

Вопрос 6.

5. По калорийности этот продукт превосходит говядину. В кулинарии используется как питательная добавка к блюдам из мяса, овощей, макаронных изделий.

4. Славянам этот продукт известен очень давно. Ещё в дохристианский период славянские язычники с соблюдением соответствующих обрядов приносили его в жертву идолам и сами ели его на домашних празднествах. Восточные и северные славяне выплачивали германцам дань именно этим продуктом.

3. Однако, несмотря на эти факты, продукт этот не пользовался у них особой популярностью. Поэтому массового развития производства этого продукта на Руси до определенного момента не было.

2. Находясь в Голландии, Петр I по достоинству оценил голландский вид этого продукта, и чтобы наладить его производство у себя, привёз в Россию иностранных мастеров по производству этого продукта.

1. Однако первый завод по производству этого продукта в России был создан только в 1795 году в Тверской губернии в имении князя Мещерского. Вел дело на заводе иностранный мастер. Маломощные заводики появились и еще кое где, но вскоре зачахли. Действительным началом промышленного производства продукта в России принято считать 1866 год, когда по настоянию Н. В.

Верещагина императорское Вольное экономическое общество открыло такой завод в селе Отроковичи Тверской губернии. Интересна биография первого производителя этого продукта в России Н. В. Верещагина. Брат талантливого художника - баталиста, он был блестящим морским офицером. Не оставляя морской службы, окончил естественный факультет Петербургского университета, затем вышел в отставку и занялся сельским хозяйством. В течение восьми месяцев работал на заводе-производителе продукта и учился технологии производства этого продукта под руководством мастера, заплатив ему огромную по тем временам сумму - 800 рублей. Решил, что полученных знаний недостаточно, на одолженные деньги направился в Швейцарию изучать их технологию производства продукта и, как показывают дальнейшие его действия, преуспел в этом. Вернувшись в Россию, Верещагин организовал крестьянскую артель по выработке продукта. Не ограничиваясь этим, он стал готовить русских мастеров и широко пропагандировать этот промысел в России, в частности, путем издания брошюр по его производству. В одной из них он писал: Если один удой в день от 120 коров (такое количество коров было в средней деревне. В. К., Н. М.) сносить всем бабам в одно место, то нальют большой котел молока и можно варить продукт, делать при этом дорогое масло, так что на каждое печатное ведро молока от продажи этого продукта и масла останется за всеми расходами по 30 копеек серебром . Такая доступная и понятная народу пропаганда выгод производства продукта, открытие школ молочного хозяйства, поощрение специалистов по производству продукта со стороны государства способствовали быстрому развитию массового его производства. Постепенно фабричный вид продукта проник во все слои населения страны. А к концу XIX века продукция русских специалистов шагнула за пределы России.

Ответ: Сыр.

Вопрос 7.

5. У русских, да и вообще у древних восточнославянских народов этот предмет (продукт) фигурирует почти в каждом весеннем обряде. Так, в первый раз после зимы (обычно на св. Георгия), выгоняя стадо на выпас, пастухи обязательно брали его с собой, надеясь, что их коровы станут упитанными, круглобкими и дадут хороший приплод.

4. У белорусов подобный обряд проводился по-другому: хозяева, держа в руках икону, хлеб и свечу, обходили скот, а в воротах, через которые его выгоняли, клали этот продукт и стелили шубу мехом вверх.

3. На Вознесение – его отмечали на сороковой день после Пасхи – тот продукт выносили в поле и подбрасывали вверх. Это делалась для того, чтобы рожь выросла такой же высокой.

2. Вообще продукт этот не считался настоящей, серьёзной едой. Он скорее воспринимался как баловство, позволительное разве что для малых детей да изнеженных в праздности господ. Уж больно мал он по своим размерам, да и, как считали крестьяне, ничего путного из него невозможно приготовить. Кроме того, он относился к «скромной» пище и поэтому в постные дни исключался из меню.

1. Центральное место этому продукту отводилось в пасхальных обрядах. Предмет этот считался символом солнца, пробуждающего природу после долгой зимы. В некоторых губерниях в первый день Пасхи ставили на стол небольшую кадь с зёрнами и зарывали в них пасхальный ид этого продукта. Затем этими зёрнами засеивали поле.

Ответ: Яйцо.

Вопрос 8.

5. Впервые этот продукт начали употреблять в пищу 40 000 лет назад.

4. Произошло это в Китае.

3. Употребление этого продукта помогает снизить риск инсульта, болезнь сердца.

4. Корейские ученые пришли к выводу, что употребление жирных сортов этого продукта помогает также снизить глухоту.

5. Большое количество этого продукта употребляют в Японии.

Ответ: Рыба.

Вопрос 9.

5. Легенда гласит: давным-давно жил в ацтекской земле некий маг Кветцалькоатль, взрастивший волшебный сад, удивительнее которого не было на свете. И так Кветцалькоатль был гор своим детищем, что возомнил себя творцом, равным богам... Разумеется, боги не могли этого простить, и в наказание лишили гордеца разума. Обезумевший Кветцалькоатль разрушил свой сад и лишь одно волшебное дерево уцелело. Конечно, это всего лишь предание, но вот то, что научное название этого дерева означает «пища богов» - истинная правда.

4. Культура возделывания этого дерева берёт своё начало в Мексике. Прежние жители Мексики – ацтеки, использовали его так: растирали плоды, добавляли острые специи, иногда мёд, и готовили ароматный напиток.

3. По некоторым данным, знаменитый император инков Монтесума выпивал до 50 мисочек этого напитка в день, что придавало ему необыкновенную бодрость, силу и энергию.

2. Эти качества напитка настолько ценились ацтеками, что плоды использовали даже как денежную единицу. Например, за 500 семян можно было купить раба.

1. Испанские конкистадоры, завоевавшие в XVI веке Мексику, привезли своему королю в числе прочих драгоценных даров диковинные плоды и рассказали, как их употребляют ацтеки. Долгое время продукт из этих плодов оставался привилегией королей. Лишь приблизительно через 150 лет он вошел в моду во всей Европе и остаётся популярным и поныне.

Ответ: Какао.

Вопрос 10.

5. Императрица российская Елизавета Петровна обожала французскую кухню. Французы, слывшие в Европе отменными кулинарами, открыли в Петербурге первые в России рестораны, считавшиеся весьма модными заведениями. Елизавета, идя по стопам Петра, отправляла талантливых юношей в Париж, обучаться кулинарному делу. Видимо, оттуда и был привезен рецепт нежных и сочных изделий из куриной грудки.

4. Назывались эти изделия «де-воляй», а придумал их великолепный повар и кондитер Николя Апперт.

3. По версии автора книги «Вкусные рассказы» Вильяма Похлебкина, перу которого принадлежит более 50 книг по истории кулинарного искусства, изделия эти были изобретены в 1912-м году в России (наша разновидность) и подавались в Петербургском Купеческом клубе. Назывались они тогда «ново-михайловскими», в честь находившегося неподалеку Михайловского дворца. Однако, во времена двух революций и разрухи о них пришлось забыть.

2. В 1918 году, во времена гетмана Скоропадского, изделия эти неведомым образом попали в Киев. Но популярности не приобрели – не до того было. И

только через 30 лет, в 1947 году, они начали свою вторую жизнь. Их приготовил один киевский ресторан в честь возвращения украинской делегации из Парижа. Блюдо было одобрено, а потому вскоре появилось в ресторанах под названием «по-киевски».

1. Американцы считают, что название блюда пришло из Америки. Дескать, назвали его так в честь Киева, потому что в нью-йоркских ресторанах его часто заказывали эмигранты из Киева.

Ответ: Котлеты.

Раунд 5. «Овощи и фрукты – витаминные продукты».

Сегодня предстоит выяснить силы команд в игре «Что? Где? Когда?», Вам будут предложены 10 вопросов про овощи и фрукты. 10 вопросов. Правильный ответ оценивается в один балл, неправильный никак не оценивается. На обсуждение вопроса отводится 50 секунд, 10 секунд отводится на выбор и написание ответа. Ответы пишутся на бланках ответа. Каждый ответ пишется на отдельном квадратике бланка. На каждом квадратике указан номер вопроса, тура и название команды. В бланке должен быть записан только один вариант ответа. Если там написано несколько вариантов, засчитывается неправильный ответ. Вы можете записать в бланк несколько вариантов, но к моменту сдачи ответа все отвергнутые варианты должны быть вычеркнуты.

Правила игры понятны?

Итак, мы начинаем!

Вопрос 1.

Это древнейший овощ, который человечество употребляет в пищу уже 4000 лет. Он был известен древним грекам и древним римлянам, культивирование его

продолжалось и в Средние века. Это был почетный гость при дворе императора Карла Великого, но вплоть до XVI века считался деликатесом.

Лишь в XVII веке европейцы начали разводить его повсеместно, и тогда же был выведен один из лучших его сортов. В это же время появились соусы, которые и теперь считаются деликатесом у немцев и французов. В Германии поджаренный вид овоща шел на приготовление так называемого «солдатского» кофе, который в немецких деревнях по традиции потребляют и в наши дни.

На территорию России овощ этот попал в незапамятные времена. Интересно отметить, что лекари Древней Руси прописывали больным сливочное масло, подцвеченное соком этого овоща, а также свежий его вид, до зимы сохранявшийся в меду.

В XVI веке на Руси сок этого овоща считался целебным: им лечили болезни печени, сердца, носоглотки.

У современных немецких и французских крестьян существует традиция – на новогодний десерт каждому члену семьи подаётся этот овощ в меду, это обеспечивает здоровье на весь следующий год.

Ответ: Морковь.

Вопрос 2.

Этот овощ по достоинству оценили ещё задолго до нашей эры. Доказано, что его начали возделывать в конце каменного века. В Древней Греции, Риме соком этого овоща смазывали раны.

На Руси этот овощ появился достаточно давно. Славяне первыми начали заготавливать его впрок. После сбора этого овоща в деревнях устраивались

своеобразные маленькие представления с хороводами, шуточными песнями, плясками и угощением этим овощем.

Одним из самых больших его достоинств является способность длительно сохранять имеющийся в нем витамин С.

Ответ: Капуста.

Вопрос 3.

Этот овощ с незапамятных времен возделывали египтяне, у которых он пользовался всеобщей любовью. В Древней Греции он считался священным растением и воспринимался как символ устройства Вселенной. На празднествах в честь бога Пана – защитника лесов и полей – его скульптурные изображения осыпались этим овощем. Приносили этот овощ и другим богам. Однако именитые горожане Древней Греции считали неприличным употреблять этот овощ в пищу.

Древние римляне заимствовали этот овощ от греков. Его потребляли люди всех званий и сословий, съедая ежедневно определенную порцию, заедая петрушкой и грецкими орехами.

От римлян он перешел к древним германцам, которые, желая похвалить или возвеличить человека, сравнивали его с этим овощем. Его цветами украшали отличившихся в боях героев. Испании и Португалии он до сих пор составляет существенный компонент ежедневного рациона.

Время появления его в России точно не установлено. В Древней Руси он считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим от всех болезней, о чем свидетельствуют дошедшие до нас пословицы.

Ответ: Лук.

Вопрос 4.

Когда Джорджу Вашингтону, будущему первому президенту США, однажды подали на обед аппетитное жаркое, обильно украшенное этим овощем, он и не подозревал, что его пытались отравить. Случилось это в 1776 году, в разгар борьбы северных колонии Англии за свободу и независимость. Такой хитроумный способ избавиться от лидера армии колонистов изобрел повар Джеймс Бестли. При этом он совершенно был уверен, что коварный замысел удался, о чем и написал в донесении командующему английскими королевскими войсками. По стечению обстоятельств послание не попало к адресату и пролежала в тайнике более сорока лет. Только в 1820 году мир узнал, какая незавидная роль была отведена этому овощу поваром - диверсантом. К счастью, этот плод не оправдал возложенного на него высокого доверия и Джордж Вашингтон после этой трапезы прожил еще 23 полных знаменательными событиями года. Сегодня эта история воспринимается как забавный курьез, а между тем две сотни лет назад овощ действительно считался ядовитым. Вот какая оценка дана ему в книге "Полное руководство по садоводству", изданной в Дании в 1774 году: Плоды крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает». Может, именно этой книгой и руководствовался повар - отравитель? Версия о чрезвычайной ядовитости этого овоща продержалась в Европе около ста лет. Возможно, ее породило то - обстоятельство, что индейцы Мексики, откуда овощи были вывезены испанцами и португальцами еще в XVI веке, считали их непригодными для еды. Европейцы выращивали их как декоративные растения в цветочных горшках на подоконниках, высаживали вокруг садовых беседок и в оранжереях. Но, по всей вероятности, никому и в голову не приходило использовать эти плоды в пищу. С недоверием к ним отнеслись и в России. Предположительно, попали они сюда во второй половине XVIII века. Именовали их тогда "псинками", "бешеными ягодами", "греховными плодами", что уже само по себе свидетельствует о том, каким "уважением" пользовались они в народе. Но этот

замечательный продукт все же пробил себе дорогу на наш стол, став при этом знаменитым и популярным.

Ответ: Помидор.

Вопрос 5.

Эти овощи стали известны как овощное растение около шести тысяч лет. Родиной их, вероятнее всего, является Индия, где и сегодня можно встретить их диких родичей. Там они растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. В старое время, когда эти овощи были большой редкостью, турецкий султан Магомет Второй, жестокий и жадный, однажды приказал вскрыть животы своим семи придворным, чтобы узнать, кто из них съел один из присланных ему в подарок овощей. Вряд ли есть точные сведения о том, когда человек начал их культивировать и использовать в пищу. Однако тот факт, что овощ этот изображен на фресках Древнего Египта и в греческих храмах, позволяет судить о довольно почтенном его возрасте.

Римский император Тиберий требовал, чтобы ему всегда подавали к обеду этот овощ в свежем виде, а ведь полторы тысячи лет тому назад теплиц не было. Но и тогда нашлись умельцы, которые укрепляли ящик с рассадой этого овоща на колесе и поворачивали колесо вслед за солнцем.

Из прибрежных ближневосточных государств эти овощи шагнули в Европу. Правда, на русскую землю они пришли, скорее всего, из Восточной Азии. Первые печатные сведения о них на Руси относятся к началу XVI века, хотя в это время они были уже хорошо известны русскому народу и широко использовались в питании практически всех слоев населения.

Ответ: Огурцы.

Вопрос 6.

Эту культуру активно выращивали на Руси еще в Средние века. Зарубежные гости в XVII веке с восхищением вспоминали её вкусовые качества и размеры.

Если говорить об истории этой культуры с самого начала, то первым народом, который ее оценил, были жители Древнего Египта. Она тогда произрастала по всей долине реки Нил, которая славилась своими плодородными почвами. Египтяне занимались массовым выращиванием этой культуры, а также оставляли её в пирамидах, рядом с телами фараонов.

В Арабских странах её вообще считали неземным плодом, даром божьим. Затеиливые трещинки на ее корке воспринимались как зашифрованные послания бога. Поэтому эту культуру часто использовали для гадания и предсказания будущего.

А первая книгой, где она была упомянута – это Библия. Уже сам этот факт говорит о многом.

Один раз эта культура была даже подвергнута суду. Один вельможа почувствовал себя плохо после плотного ужина. А так как последним блюдом, которое он ел, была именно она, то над ней и был устроен суд. Вина её была доказана, но какой приговор ей вынесли, к сожалению, неизвестно.

Ученые Южной Кореи обнаружили недавно сенсационный факт, касающийся этой культуры. Они сумели найти в ней эликсир вечной молодости. Это вещество, которое было выделено путем сложнейших экспериментов, называется «ликопин». Так что ждем от корейцев дальнейших новостей.

Ответ: Дыня.

Вопрос 7.

Еще за 2000 лет до н. э. ассирийцы, вавилоняне, персы знали этот овощ не только как овощное, но и как и лекарственное растение. Культурное возделывание ее началось не позднее чем за 1000 лет до н. э. Одним наиболее древним документом, подтверждающим это, является список растений садов вавилонского царя Меро- дах - Баладана (722-711 гг. до н. э.) где есть упоминание о листовом виде этого овоща. Примерно за 500 лет до н. э., когда в Европе в пищу употреблялись только вершки этого растения, в Азии уже отдавали предпочтение ее корешкам, которые оказались и сытнее и вкуснее. Вскоре и европейцы стали рассматривать этот овощ главным образом как корнеплод. На Руси овощ известен примерно с X - XI веков. Сведения о нем встречаются в "Изборнике" Святослава. Предполагается, что свой славный путь по Руси он начал из Киевского княжества. Отсюда проник на новгородскую, московскую земли, в Польшу и Литву. Повсеместное распространение в России этого овоща наряду с репой и капустой получила в XIV веке. Об этом свидетельствуют многочисленные записи в приходно-расходных книгах монастырей, лавочные книги и другие источники. А в XVII - XVIII веках овощ этот совсем обрусел, россияне считали его местным растением. Посевы его продвинулись далеко на север - успешно возделывали их даже жители Холмогор. Большая заслуга по распространению и культивированию столового вида этого овоща в России принадлежит замечательным русским естествоиспытателям, агрономам - селекционерам Болотову и Грачеву. Подлинным центром выращивания его всегда была Украина. Во все времена и у разных народов этот овощ считалась исключительно целебным продуктом. Еще "отец медицины" Гиппократ признал его полезным для лечения больных и включал в состав десятков лекарственных прописей. О нём писали Цицерон, Мир Пиал, Вергилий, Плутарх в другие мыслители древности. Серьезные труды о лекарственных свойствах этого овоща оставили Диоскорил и Авиценна. Почти все косметологи советуют пить его сок для сохранения свежести кожи

лица. Это освежающее действие было известно с давних времен. Многие красавицы прошлых лет регулярно употребляли в пищу овощ и его сок для поддержания стройной фигуры, бодрости духа, жизнерадостности. Причем к его "услугам" прибегали не только простые девушки, но и представительницы высшего круга. А теперь необходимо сказать о листьях овоща, которые наши предки никогда не рассматривали как ненужные отходы. Ботву можно есть с раннего лета и до поздней осени: в разных салатах, в виде сырых и вареных приправ к первым и вторым блюдам. Особенно ценной является молодая ботва, которая появляется довольно рано, когда организм еще испытывает недостаток в зелени.

Ответ: Свёкла.

Вопрос 8.

Свою родословную это растение ведет от диких растений тропической Африки. Центром происхождения ботаники считают пустыню Намиб и полупустыню Калахари, где до сих пор в долинах можно встретить заросли дикого его вида.

Современный человек был бы крайне удивлен, доведись любому из нас увидеть, как выглядело это растение до того, как примерно четыре тысячи лет назад за его облагораживание взялись люди. Это было нечто горькое на вкус и размером во много-много раз меньше.

Именно в таком состоянии нашли это растение древние египтяне примерно в 2000 году до нашей эры и принялись над ней экспериментировать.

В Россию оно был завезен в 8-10 веках из Индии во времена оживленной торговли с Киевской Русью. Первоначально оно прижилось в Поволжье, а к 17

веку широко распространился и выращивался даже в центральных районах, как парниковая культура.

Плоды обычного столового вида этого растения содержат 6-12% сахаров, 1.5% клетчатки и гемицеллюлозы, 1-2% пектиновые вещества, каротин, витамины А, В, С, и Р, соли натрия, кальция, железа, магния и др. В пищу употребляют в свежем и соленом виде, приготавливают повидло, пастилу и мед (бекмез).

Благодаря сочности, а также особому химическому составу сока, входит в диету при заболеваниях почек, печени, желудка, для лечения подагры, для предупреждения образования камней в почках и некоторых заболеваний сердца, при подагре. Высокое содержание железа обеспечивает этому растению ранг полезного продукта для профилактики малокровия.

В Соединенных Штатах в год проходит свыше сорока фестивалей, посвященных этому растению. Это означает, что на время проведения любого из них тот или иной населенный пункт, пусть даже самый захолустный, объявляет себя « столицей мира этого растения».

Ответ: Арбуз

Вопрос 9.

Родиной этого растения считаются Испания и Средиземноморье, где оно растет в диком виде. На территории Африки дикие формы этого растения не обнаружены, между тем первые сведения о нём дошли до нас из Древнего Египта. Предание гласило, что оно выросло из крови убитого сына бога Осириса. В память об этом событии устраивались религиозные празднества, участники которых надевали венки из зелени этого растения.

Древние греки начали культивировать его позже египтян, однако и у них это было растение скорби. Встретить мула, навьюченного этим растением, или крестьянина, несшего корзину с этой травой, считалось куда худшим предзнаменованием, чем перебегающая перед тобой дорогу черная кошка.

В России это растение использовали для лечения ран и воспалений, вызванных укусами ядовитых насекомых. Однако возделывание в значительных масштабах начали в России лишь в прошлом столетии.

В настоящее время в нашей стране растение это получило повсеместное распространение и занимает ведущее место среди пряностей.

Ответ: Петрушка.

Вопрос 10.

Это растение известно человечеству с давних времен. На месте поселений, относящихся к каменному веку. Были найдены остатки этого растения. Оно было известно в Древней Греции и Риме и считалось символом плодородия и богатства.

У древних греков это был важнейший продукт питания. Название этого растения в переводе означает «пища, еда». Ежегодно знатные римляне, избранные в судьи, должны были устраивать особое празднество, во время которого, разъезжая по городу, пригоршнями бросали в толпу плоды этого растения.

Древние греки охотно использовали плоды этого растения в пищу, но при этом задабривали богов, принося им жертву.

На территории Германии плоды употреблялись в пищу давно, сейчас там существует традиция запекать такой плод в новогодний пирог. Тот, кому достается такой кусочек пирога, считается королем вечера.

На территории России это растение разводили с древнейших времен, приготавливая из него различные кушанья. Однако постепенно его вытеснил картофель.

Ответ: Горох (бобы).

Раунд 6. «Кулинарные тесты»

Правила игры в первом раунде. Командам задается вопрос, и предлагается три варианта ответа. Задача игроков – выбрать один ответ, который, по их мнению, является правильным. Время на обсуждение ответа – 30 секунд. Номер ответа записывается на каточке с пометкой «Славянские древности».

В о п р о с 1.

В XVIII веке применялось: «Учреждение стола в четырёх подачах: 1. холодных яств, 2) горячего или похлёбок, 3) взваров и жареного, 4) четырёх пирожных».

Внимание, вопрос: В какой стране это было?

Варианты ответов:

1. Во Франции;
2. В Англии;

3. В России

Время на обсуждение – 30 секунд

Правильный ответ – **3. – В России.**

Вопрос 2.

Почему майонез называют «Провансаль»?

Варианты ответов:

1. Потому, что его производят в Провансе;
- 2. Потому, что в этот соус входит прованское масло;**

3. В честь мадам Провансаль

Время на обсуждение – 30 секунд.

Правильный ответ: **2. – Потому, что в этот соус входит прованское масло.**

Вопрос 3.

В какой стране раньше начали делать блины?

Варианты ответов:

- 1. В России;**
2. На Украине;
3. В Белоруссии

Время на обсуждение – 30 секунд.

Правильный ответ: **1. – В России.**

Вопрос 4.

Когда в России появились макаронные изделия?

Варианты ответов:

1. В середине XIX века;
- 2. В конце XIX века;**
3. В начале XX века.

Время на обсуждение – 30 секунд.

Правильный ответ: **2. – В конце XIX века.**

Вопрос 5.

Леонардо да Винчи, помимо того, что он был великим живописцем, скульптором, архитектором, ученым, был ещё и прекрасным поваром.

Внимание, вопрос:

В каком городе мира были изданы его кулинарные записки?

Варианты ответов:

1. В Париже;
- 2. В Лондоне;**
3. В Риме.

Время на обсуждение – 30 секунд.

Правильный ответ: **2. – В Лондоне.**

Вопрос 6.

Даже в наше время мексиканские крестьяне неохотно продают эту съедобную культуру, считая, что грешно торговать дарами богов?

Внимание, вопрос: Что это за культура?

Варианты ответов:

1. Желтый перец;
2. Подсолнечник;
- 3. Кукуруза.**

Время на обсуждение – 30 секунд.

Правильный ответ: **3. – Кукуруза.**

Вопрос 7:

В какой стране готовят холодный суп таратор на кислом молоке?

Варианты ответов:

1. В Китае;
- 2. В Болгарии;**
3. В Мексике

Время на обсуждение – 30 секунд.

Правильный ответ: **2. – В Болгарии.**

Вопрос 8.

Этот злак считается самым древним.

Внимание, вопрос: Какой злак имеется в виду?

Варианты ответов:

1. Ячмень;
2. Рожь;
- 3. Пшеница.**

Время на обсуждение – 30 секунд.

Правильный ответ: **3. – Пшеница.**

Вопрос 9.

Эту громаду-ягоду называют «матушкой» и добавляют её в кашу. А ещё из неё делают посуду.

Внимание, вопрос: О какой ягоде идёт речь?

Варианты ответов:

- 1. Тыква;**
2. Дыня;
3. Арбуз.

Время на обсуждение – 30 секунд.

Правильный ответ: **1. – Тыква.**

Вопрос 10.

Великий австрийский композитор Вольфганг Амадей Моцарт, согласно воспоминаниям друзей, любил больше всего...

Внимание, вопрос: Что же всё-таки любил Моцарт?

Варианты ответов:

1. Пончики;
2. Пельмени;
- 3. Галушки.**

Время на обсуждение – 30 секунд.

Правильный ответ: **3. – Галушки.**