Мінькоўская Арына Вітальеўна,

вучаніца 5 класа

ДУА “Парэцкая сярэдняя школа”

Кіраўнік:

Качынская Тамара Іванаўна,

настаўнік беларускай мовы

**«КУЛІНАРНЫЯ ТРАДЫЦЫІ МАЁЙ МАЛОЙ РАДЗІМЫ»**

Беларуская нацыянальная кухня зарадзілася яшчэ ў даўнія паганскія часы і мае багатую гісторыю і шматвяковыя традыцыі. Сапраўднага росквіту беларуская нацыянальная кухня дасягнула ў часы Вялікага Княства Літоўскага. (слайд 2)

Асноўныя стравы, якія ўваходзілі ў штодзённы рацыён любога саслоўя, – гэта кашы, хлеб, супы і поліўкі. Да гэтага дабаўлялася мяса, сала ці рыба.

У Беларусі актыўна вырошчвалі жыта, грэчку, пшаніцу, бабовыя, каноплі, ячмень, лён, з якога рабілі спрадвечна беларускае масла – ільняное. Папулярнымі карняплодамі доўгі час былі рэпа і бручка. 1670 год – час, калі бульба патрапіла у Беларусь. І толькі праз 100 гадоў яна стала масавым прадуктам.

Ахвотна людзі нашых зямель выкарыстоўвалі малочныя прадукты. Любімым заняткам шляхты ва ўсе стагоддзі было паляванне. Таму ў рацыёне беларусаў заўсёды прысутнічала дзічына: бабёр, лось, качка, заяц і дзік.

Рыба таксама была ў пашане ў беларусаў: ласось, сом, лешч, лінь, акунь, судак.

Шырока выкарыстоўвалі ў ежу лясныя дары: грыбы і ягады. Грыбы марынавалі, салілі, сушылі і выкарыстоўвалі ў якасці дадатку, упрыгожвалі імі стравы. Смажыць грыбы пачалі толькі ў 20 стагоддзі.

Ягады падаваліся на дэсерт, з іх варылі варэнне, кулеш (запечаная сумесь з ягад, жытняй мукі і мёду.

З глыбіні стагоддзяў беларусы ведаюць бярозавы сок, а квас з яго рыхтуецца да гэтага часу.

Мучныя вырабы гатаваліся перш за ўсё з розных відаў "чорнай мукі" – аўсянай, жытняй, ячменнай, грачанай і гарохавай. Для хлеба ішла жытняя мука, а для ўсіх іншых мучных вырабаў – аўсяная. Асаблівасці ў тым, што не выкарыстоўвалі дрожджы і змешвалі розныя віды мукі.

Асноўныя прыёмы прыгатавання ежы: запяканне, адварванне, тушэнне.

Увогуле, адметнымі асаблівасцямі беларускай народнай кухні з'яўляліся эканамічнасць у расходаванні прадуктаў, высокая патрабавальнасць членаў сям'і да чысціні і акуратнасці.

Каб сабраць кулінарныя рэцэпты сваёй малой радзімы, я падарожнічала па суседніх вёсках: Ліхачы, Салацце, Глушнева, Новая Руда. (слайд 3) Пакаштавала смачныя стравы і пазнаёмілася з дабразычлівымі і шчодрымі гаспадынямі, узяла ў іх інтэрв’ю і запісала рэцэпты мясцовых традыцыйных страў. (слайд 4)

Вось некаторыя з іх.

1. **Квас-суп грыбны (запісана ад** **Андрэйчанка Станіславы Віктараўны з вёскі Новая Руда)** (слайд 5)

Інгрэдыенты:

-1 л хлебнага квасу;

-100 г сухіх баравікоў;

-30 г пятрушкі;

-2 цыбуліны;

-каляндра молатая– ½ чайнай лыжкі;

-2 – 3лаўровага ліста;

-5 – 6 гарошын чорнага перцу (ці молатага);

-соль па гусце.

Падрыхтоўка:

1. Сухія грыбы замачыць у вадзе (каля 300 г) на ноч, адціснуць і нарэзаць. Настой захаваць.

2. Грыбы пакласці ў сацейнік, дадаць дробна нарэзаную цыбулю, сечаную пятрушку, спецыі, соль і грыбны настой. Заліць квасам.

3. Варыць на слабым агні каля гадзіны. Злёгку астудзіць, наліць у талеркі, дадаць трохі свежай пятрушкі. Падаваць са смятанай.

**2. Беларуская бульбяная бабка** (***запісана ад Маркіш Адэльфіны Францаўны з вёскі Салацце***)(слайд 6)

Інгрэдыенты:

 -бульба – 2 кг;

-яйка курынае – 1 штука;

-соль па гусце;

-сала вялікага памеру – 2 – 4палоскі;

-лук рэпчаты вялікага памеру – 1 штука.

Падрыхтоўка:

1. Сала нарэзаць на невялікія кавалкі і смажыць да залацістага колеру.

2. Цыбуліну дробна парэзаць і пасмажыць на тлушчы ад сала.

3. Ачышчаную ад лупінаў бульбу натаркаваць на дробнай тарцы.

4. У міску з бульбяной масай разбіць яйка, дадаць смажаныя цыбуліну і сала,пасаліць, перамяшаць.

5.Форму для выпечкі змазаць невялікай колькасцю тлушчу ад сала. З дапамогай сталовай лыжкі вылажыць туды бульбяную масу і запякаць у разагрэтай духоўцы 20-30 хвілін да залацістай скарыначкі. Падаваць да стала разам са смятанай.

3. **Ламанцы з макам і мёдам *( запісана ад Кісель Галіна Казіміраўны з вёскі Глушнева)***

Інгрэдыенты:

-мука пшанічная – 400 г;

-раслінны алей – 1 ст. лыжка;

-вада –7ст. лыжак;

-мак – 2 шклянкі;

-мёд – ⅔ шклянкі;

-соль па густу.

Падрыхтоўка:

1. З мукі, алею, вады і солі замясіць крутое цеста, раскачаць тонка, пакласці на жалезны ліст, пасыпаны мукою, паставіць у печ, каб падрумяніць і даць падсохнуць.

2. Дастацьць ламанцы з печы, разламаць на часткі і скласці на талерку.

3. 2 шклянкі маку абварыць кіпенем, зліць ваду, перацерці ў макаўніцы да белага колеру, дадаць мёд, уліць каля шклянкі кіпеню, размяшаць, перакласці у місачку.

4. Падаваць цёрты мак да ламанцаў. Можна скласці ламанцы на рэшата, абліць іх кіпенем і потым пакласці іх у мак, змяшаць, адразу падаваць.

На аснове рэцэптаў страў вёсак Парэцкага сельскага савета я склала абедзеннае меню: (слайд 7)

Першая страва: квас-суп грыбны.

Другая страва: бульбяная бабка.

Трэцяя страва: гарбата і печыва на смальцы.

Дэсерт: ламанцы з мёдам і макам.

Лічу, што зварот да народных традыцый спрыяе адраджэнню ў чалавеку пачуцця нацыянальнага гонару. Таму захаванне культурнай спадчыны, яе ўзнаўленне ў сучасным жыцці проста неабходна. (слайд 8)