

Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Льговская школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Информационно-практико-ориентированный проект


«Традиционная православная праздничная кулинария»

Авторы: Авдеенко Александра
Картамышева Оксана
Рыкова Анастасия
Кабардина Любовь

Руководитель: Евдокимова Татьяна Викторовна,
учитель производственного обучения

Актуальность проекта

- Сегодня важно вернуть добрую память о наших русских православных предках, что и делает сегодня Русская православная церковь. А также возродить нематериальное культурное наследие русского православного народа в трапезе и вернуть укрепление соборности чад Господних символической божественной трапезой и тем самым укрепить семью, "малую церковь", русскими православными традициями, которыми жили наши предки, готовить трапезу и подавать её для народа так, чтобы не стыдно было перед Господом!
- Данный проект - это поиск новых подходов, нового содержания, новых форм и новых решений в воспитании у детей духовности и нравственности.



Цель: охранение русской культуры и приобщение обучающихся к православным кулинарным традициям, изучение особенностей русской православной кухни, и ее роли в возрождении православия в современной России, здоровьесбережение воспитанников, привитие правильных пищевых привычек.

Задачи:

- Воспитание чувства патриотизма, бережного отношения к культурному наследию, помнить и чтить свои корни.
- Повышение мотивации к обучению, углубление интереса к профессии, развитие творческих способностей при приготовлении блюд по старинным обрядовым рецептам.
- Ознакомление с историей основных религиозных православных праздников, их традициями, обрядами и традиционной кухней.
- Изучение кулинарных рецептов традиционных православных блюд.
- Приготовление традиционных православных праздничных блюд.

План мероприятий по реализации проекта

№ п/п	Мероприятие	Дата	Ответственный
1	Изучение литературы, анкетирование обучающихся, педагогов	сентябрь	Евдокимова Т.В.
2	Мастер-класс «Покровские пироги»	октябрь	Евдокимова Т.В.
3	Мастер-класс «Приготовление оладий». Ларионов день.	ноябрь	Евдокимова Т.В.
4	Экскурсия в краеведческий музей с целью изучения православных традиций.	декабрь	Евдокимова Т.В.
5	Мастер-класс «Рождественское сочиво, узвар»	декабрь	Евдокимова Т.В.
6	Экскурсия в Никольский храм с целью изучения православных традиций. Рождество.	январь	Евдокимова Т.В.
7	Масленица. Приготовление блюд для подворья.	февраль	Евдокимова Т.В.
8	Мастер-класс «Выпечка постных булочек в виде птиц — «жаворонков»	март	Евдокимова Т.В.
9	Выпуск буклетов, презентации «Традиционная православная праздничная кулинария»	март	Евдокимова Т.В.
10	Мастер-класс «Готовимся к Святой Пасхе». Оформление праздничного стола.	март	Евдокимова Т.В.
11	Отчет по результатам проекта. Защита проекта.	ноябрь	Евдокимова Т.В.



Любимые и почитаемые православные христианские праздники народом России

- Покров Пресвятой Богородицы
 - Рождество Христово
 - Масленица
 - Сороки
 - Святая Пасха

Этапы работы над проектом

1 этап. Поиск информации.

Обучающиеся занимались поисковой работой, сбором информации, анализом информации, обучающиеся непосредственно вступали в коммуникативные отношения с целью получить информацию, осуществляли свой выбор, представляли продукт своей деятельности на обсуждение, проводили оценку результатов работы и оценивали работу товарищей.

II этап – трапеза приема пищи на соответствующий праздник.

Правила сервировки стола, очередность подачи блюд на стол при соблюдении христианских канонов.

III этап – практический.

На этом этапе обучающиеся выполняют запланированные технологические операции, в которые входят изготовление блюд и изделий по старинным рецептам выборочно. Проявляют творческие способности, профессиональные умения и навыки при приготовлении блюд.

IV этап – дегустация блюд.

V этап – презентация: «Праздничный стол сегодня».

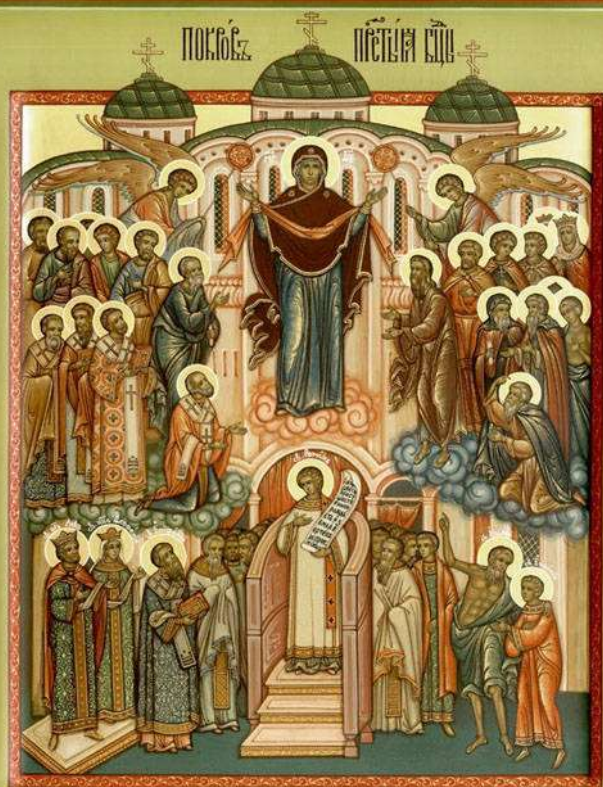
Реализация проекта

- изучение литературы;
- посещение Никольского храма с целью изучения православных традиций. Рождество;
- проведение мастер-класса «Покровские пироги»;
- проведение мастер-класса «Приготовление оладий». Ларионов день;
- проведение мастер-класса «Приготовление рождественского сочива и узвара»;
- приготовление блинов для подворья. Масленица;
- проведение мастер-класса «Выпечка постных булочек в виде птиц — «жаворонков»;
- по завершению работы над проектом выпуск буклета и презентации «Традиционная православная праздничная кулинария»

14 октября Покров Пресвятой Богородицы

Традиции праздника

- В славянском календаре Покров означал завершение сельскохозяйственных работ и наступление зимы. Хозяйки начинали готовить жилище к зиме..
- В это время часто выпадал первый снег. С этим связана поговорка: "Покров кроет землю то листом, то снегом".
- Покров ассоциировался с платком, покрывающим голову невесты, поэтому считался "девичьим праздником". С Покрова Богородицы на Руси начиналась череда свадеб. Семьи, созданные в это время, считались самыми крепкими и счастливыми.
- Также на Покров составляли прогноз погоды на предстоящую зиму. По одной из примет, если в этот день дует северный или восточный ветер, зима будет холодной, а если южный — зима будет снежной и мягкой.



Покров Пресвятой Богородицы

Как праздновать Покров?



- На Покров хозяйки пекли блины. Но прежде, чем ставить блюдо на стол, обходили с тарелкой блинов весь дом и читали молитву Пресвятой Богородице.
- На 14 октября также пекли покровский каравай и угощали им родных и соседей. Остатки каравая сушили и убирали до начала Великого поста.
- Праздник принято было встречать весело, чтобы зима прошла незаметно и без сложностей.



3 ноября Иларионов день

Традиции праздника

- Этот день на Руси был связан с погодой: как правило, 3 ноября выпадал снег, а народ начинал готовиться к похолоданию. 3
- Запланированные путешествия откладывали из-за опасностей на дороге, птиц начинали подкармливать, чтобы не голодали в мороз, а молодые девушки занимались вязанием теплых вещей, а также вышивали и ткали.
- Старшее поколение делилось с молодым своим опытом. И когда как не в этот день начинать печь оладьи!

3 ноября
Дата по старому стилю: 21 октября

На Руси подмечали, что с Иларинова дня начинает заметать пороша. Хотя ночи были уже морозными и снежными, днем солнце еще прогревало землю, и было довольно грязно.



Иларионов день



Рождество Христово

Традиции праздника:

- На Руси православной, и в городе и в деревне, было принято во второй половине дня 6 января, начинать колядовать. Гурьбы хлопцев и девчат ходили от дома к дому, и приносили в каждую семью «Благую весть». Они говорили: «Христос рождается!», а благочестивые христиане отвечали им на это: «Славьте Его!». Затем – одаривали их колбасами, салом, орехами, пирогами – самым лучшим, что было в семье! Пусть веселое будет у молодежи Рождество! А колядники – пели, плясали, рождественские сценки разыгрывали! Считалось, что в доме, который посетили колядующие, с Рождественской звездой обязательно поселится счастье!
- Особенно трогательно выглядели маленькие «христославы». Они рассказывали стишки из Святой истории, а им за это давали конфеты, орехи и мелкие монеты.



СЪ РОЖДЕСТВОМЪ ХРИСТОВЫМЪ!

Сочиво может быть из пшеницы или риса. Добавки могут быть также разными: мак, изюм, курага, чернослив, орехи и так далее. Выбирайте по вашему вкусу и не бойтесь экспериментировать! В праздник Рождества Христова это блюдо должно быть главным на столе.

Рис 1 стакан

Миндаль 50 грамм

Фундук 1 стакан

Мед 3 ст. ложки

Изюм 100 грамм

Малина 50 грамм

Соль по вкус



Варим рассыпчатый рис

Изюм заливаем горячей водой, сливаем, обсушиваем.

Орехи измельчаем и обжариваем на сковороде.

Жидкий мед, орехи, изюм добавляем в приготовленный рис.

Перемешиваем.

Оформляем свежими ягодами.

Масленица

Традиции праздника:

Наши предки почитали солнце, как Бога, ведь оно давало жизнь всему. Люди радовались солнцу, которое с приближением весны начинало появляться все чаще. Поэтому и появилась традиция в честь весеннего солнца печь круглые, по форме напоминающие солнце, лепешки. Считалось, что съев такое кушанье, человек получит частичку солнечного света и тепла. Со временем лепешки заменили блинами. Круглые, румяные, горячие, — блины являются символом солнца, а значит, обновления и плодородия.

Наши предки считали, что тот, кто не ест и не веселится на Масленицу, проживет наступивший год бедно и безрадостно.



Как праздновать:

Каждый день масленичной недели имеет свое название и наполнен уникальным смыслом.

Понедельник — «Встреча».

Первый день масленичной недели называется «Встреча» — это встреча Масленицы.

Вторник — «Заигрыши».

Вторник традиционно был днем гуляний, игр и забав. В этот день с утра начиналось веселье, катались на санях,

Среда — «Лакомка».

В среду по традиции зять приходил к тёще на блины, которые она готовила специально для него.

Четверг — «Разгул».

С этого дня начиналась Широкая Масленица. Народ вовсю предавался всевозможным потехам, играм и забавам.

Пятница — «Тещины вечерки». В этот день зять приглашал тещу к себе на блины.

Суббота — «Золовкины посиделки».

В этот день невестка с почетом приглашала родственников мужа в дом на блины.

Воскресенье — «Проводы Масленицы». Прощеное воскресенье. В этот день близкие люди просят друг у друга прощения за все причинённые за год неприятности и обиды. В этот день обязательно шли в церковь: настоятель просил прощения у прихожан, а прихожане — друг у друга. В ответ на просьбу о прощении по традиции произносят фразу «Бог простит».



Блины

Ингредиенты:

- Мука пшеничная – 416 г
- Молоко или вода – 1040 г
- Яйца – 2 шт.
- Сахар – 1 столовая ложка
- Соль – 1/3 ч. Ложки

Яйца, соль, сахар размешиваем, добавляем холодное молоко (50% нормы), всыпаем муку и взбиваем до получения однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко. Блинчики выпекаем на смазанных жиром и разогретых сковородах. Для фарша используем мясо, рыбу, грибы, яблоки, груши, творог, капусту



День Сорока мучеников Севастийских!

Традиции: В народе этот день считался днем второй встречи весны (первая была на Сретение, третью ждали на Благовещение), одним из самых больших праздников в году. Крестьяне говорили, что «на Сороки день с ночью меряется, зима кончается, весна начинается». А предвестниками весны были жаворонки).

На Руси к этому дню хозяйки выпекали из теста печенье в виде птиц, как правило, сорок штук – по числу погибших мучеников. Для этого использовали упругое, хорошо вымешанное тесто, а в качестве смазки применяли сладкий крепкий чай. Печенье давали ребятам, приговаривая: «Жаворонки прилетели, на головку детям сели». Детвора залезала на крыши, привязывала «жаворонков» к шестам и зазывала птиц скорей прилетать и приносить весну. Затем выпечку крошили и раскидывали по сторонам.



Приметы

- На Сороки день с ночью мерится, равняется.
- Во что Сороки, во то и Петровки.
- Если заморозки продержатся сорок дней, то летом будет тепло.
- Мороз, случившийся 22 марта обещает урожай, в особенности проса.
- Какая погода на Сороки, такой она будет еще сорок дней.
- Слышится гром — к голодному году.
- Теплый ветер сулит дождливое лето.
- Галки и сороки встречаются в большом количестве, значит, скоро будет тепло.
- Чайка прилетела — скоро лед пойдет, весна начнется, жаворонок прилетел — к теплу, зяблик — к стуже.



Святая Пасха

Традиции: Пасха — самый главный, самый радостный, самый светлый праздник в христианстве. И она имеет множество прекрасных традиций и обычаев.

1. Великий пост - семинедельная подготовка к Пасхе.
2. С воскресенья Пасхи и до праздника Вознесения христиане приветствуют друг друга словами «Христос воскрес!». Ответ на это слышат: «Воистину Воскрес!». При этом приветствии православные троекратно целуют друг друга в щеку пасхальным целованием.
3. Подготовка к Пасхе длится весь Великий пост. На Страстной седмице, в Великий Четверг принято красить яйца и печь куличи, готовить творожные пасхи. Четверг называют Чистым, поскольку в этот день все православные стремятся очистить разум и помыслы, причаститься в храме, посвятить этот день приведению дома в порядок. Есть традиция в этот день мыть окна.

Почему на Пасху принято дарить друг другу яйца

Обычай дарить друг другу на Пасху крашеные яйца появился еще в I веке от Рождества Христова. Церковное предание гласит, что в те времена было принято, посещая императора, приносить ему дар. И когда бедная ученица Христа, святая Мария Магдалина пришла в Рим к императору Тиверию с проповедью веры, то подарила Тиверию простое куриное яйцо.

Тиверий не поверил в рассказ Марии о Воскресении Христа и воскликнул: «Как может кто-то воскреснуть из мертвых? Это так же невозможно, как если бы это яйцо вдруг стало красным». Тут же на глазах императора свершилось чудо — яйцо стало красным, свидетельствуя истинность христианской веры



Пасхальный стол

На праздник Пасхи для пасхального завтрака стол накрывают праздничной скатертью, в светлой радостной гамме. Скатерть, салфетки, посуда - должны сочетаться гармонично, радовать и глаз, и душу.

Кулич – это пасхальный хлеб, дрожжевые изделия различной степени сдобности и различные по величине, но всегда высокие.

Творожная пасха - белая творожная масса символизирует непорочность и чистоту Христа, распятого за грехи людские.

В «чистый» четверг обязательно красили **яйца**. В центре стола ставят блюдо с молодой зеленью, в которой утопают яркие пасхальные яйца.

Ветчина, телятина, всякая чиненая живность, холодные и горячие закуски.

Праздничный пасхальный обед начинается с разрезания, освященного в церкви яйца на столько частей, сколько было членов семьи. Каждый молча съедал свой кусочек и после этого начинался обед. Собравшись вокруг стола, семья поздравляет друг друга словами: «Христос Воскресе!»



Заключение

Наша цель достигнута. В процессе работы над проектом, мы приобщались к православным кулинарным традициям, изучали особенности русской православной кухни, и ее роли в возрождении православия в современной России. Узнавая больше о традиционной православной кулинарии, мы понимаем, что нам тоже есть чем гордиться, и будем продолжать вносить в свои семьи православные традиции и рецепты блюд, тем самым сохраняя русскую культуру.