

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 307 Красноармейского района Волгограда

СЕКРЕТЫ КАВКАЗСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Подготовила учитель-дефектолог, воспитатель Рогова Е.В.

Фото: М. Голубев, caucatalog.narod.ru



Кавказ полон разных обычаев и традиций. И если они вам знакомы, вы знаете, что приготовлению еды здесь уделяется очень много внимания. Причем такие блюда, как плов и шашлык, готовят только мужчины. Любое торжество, деловая встреча или просто отдых проходят за едой. Горцы употребляют много зелени за трапезой, что положительно влияет на их здоровье. В пучке кинзы, петрушки и укропа содержится большое количество

витаминов, которых хватило бы на несколько человек.

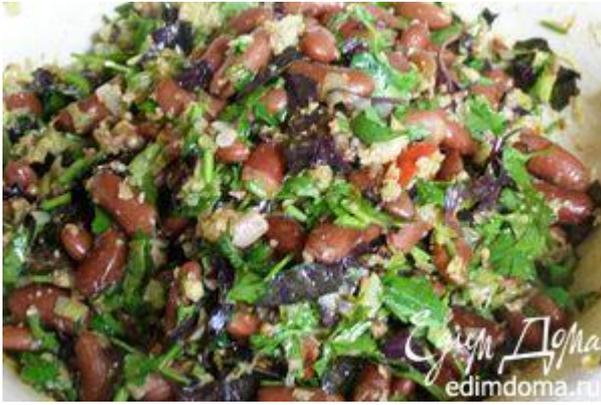
Еда – одна из главных причин, по которым жители Кавказа долго живут. А кто же не хочет жить долго?! Поэтому такие ингредиенты стоит использовать, как можно чаще. Чтоб быть здоровыми, бодрыми и сильными. Правильное питание, чистый горный воздух и активный образ жизни делают горцами таковыми, а это не оставляет без внимания другие народы, которые стараются им подражать. Любому человеку известно, что «визитная карточка» кухни горцев – шашлык. У них это не просто хорошее блюдо, оно центральное, обязательное на каждом столе, в каждом доме и ресторане. Только на первый взгляд кажется, что приготовить шашлык дело не хитрое. На самом же деле, горцы относятся к этому ремеслу очень уважительно, старательно и строго. Соблюдают все правила, традиции и используют свои «секреты». Обычный человек не сможет приготовить такой шашлык, а что бы научиться, потребуется затратить немало времени.

Шашлыком же список шедевров кавказской кухни ограничивать нельзя. У каждого из кавказских народов существует по несколько рецептов его приготовления, но помимо шашлыка везде есть свои особенности приготовления супов, вторых блюд, соусов и десертов. Из вторых блюд огромной популярностью пользуется плов, который может быть и острым, и сладковатым, и красным, и желтым, и с мясом, и с ягодами, и с рыбой. Азербайджанский плов, к примеру, значительно отличается от таджикских и узбекских вариантов. В нем рис главная составляющая, а мясо или курица приготавливается отдельно и подается как гарнир. Но даже такой плов имеет множество разновидностей.

Известно около 40 рецептов приготовления этого блюда. В зависимости от характера и вида добавлений плову дается определенное название: коурма плов (с тушеной бараниной), плов собза коурма (с тушеной бараниной и зеленью), тоюг плов (с курицей), ширин плов (со сладкими сухофруктами), сюдли плов (рис варят в молоке) и т.п.



Ещё одной характерной особенностью кавказской кухни является **использование для приготовления пищи открытого огня**. Причём на открытом огне готовят не только мясо, но и рыбу, и овощи, и даже некоторые молочные продукты. Мясо, жарящееся на вертеле над раскалёнными углями - именно такие ассоциации вызывает в памяти упоминание кавказской кухни, и это правильная ассоциация. Жарка на сковороде с использованием растительного масла поварами практически не используется.



А вот несколько простых, вкусных и полезных рецептов кавказской кухни.

Винегрет по- грузински.

На 200 г квашеной капусты - 2-3 вареные картофелины, 1-2 вареные моркови, 1-2 печеных свеклы, 50 г репчатого или зеленого лука, растительное масло, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу

Сварить картофель и морковь, запечь свеклу. Овощи нарезать и добавить нашинкованный лук (любой), квашеную капусту, разную нарезанную зелень. Посолить, поперчить и перемешать. Овощи заправить рассолом от квашеной капусты с растительным маслом. Украсить колечками репчатого лука, рублеными яйцами (сваренными вкрутую) и ломтиками свеклы.

Плов по- кавказски

Кролик 600 г
Сахар
Соль
Перец
Чеснок 3 зубка
Жир 100 г
Лук репчатый 6 шт.
Морковь 3 шт.
Капуста 400 г
Рис 200 г
Пюре томатное 2 ст. ложки
Зелень



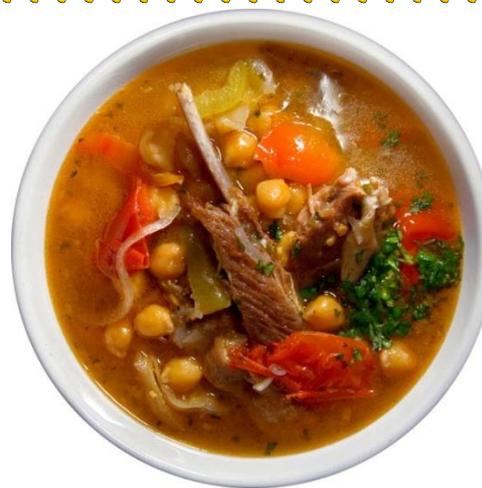
Начинаем готовить **плов кавказский**: Подготовленное мясо кролика рубим вместе с косточками на небольшие кусочки. Потроха кролика (печень, лёгкое, сердце, почки) мелко нарезаем. Подготовленное мясо солим, перчим, слегка посыпаем сахаром. Морковь и лук очищаем, морковь промываем и нарезаем кубиком. Мясо выкладываем на раскалённую сковороду без жира и обжариваем минут 10, затем добавляем жир, часть лука, томатное пюре и чеснок и жарим ещё 5 минут. Пока мясо жарится, мы ставим алюминиевую кастрюлю на огонь, растапливаем жир, добавляем лук, морковь, капусту нарезанную кубиком и половину промытого риса. Затем повторяем и в третий раз ложим лук, капусту, морковь. Горячий бульон солим, перчим и заливаем овощи с рисом. Бульона берём в два раза больше, чем овощей с рисом. Кастрюлю накрываем крышкой и ставим на огонь на 15 минут. После этого мясо выкладываем на рис с овощами, перемешаем и тушим ещё до полной готовности. Готовый **плов кавказский** выкладываем на блюдо и густо посыпаем нарезанной зеленью. Приятного аппетита!

Бозбаш ереванский

Баранью грудинку промывают, нарезают на куски и варят. В процеженный бульон кладут горох и варят до готовности. Затем добавляют картофель, нарезанный дольками, порционные куски мяса, обжаренный репчатый лук и томат-пюре, промытый чернослив, яблоки, разрезанные на четыре части и очищенные от сердцевин, соль, перец и варят еще 10 - 15 мин.

Баранина 108, масло топленое 10, лук репчатый 12, горох лущеный 30, картофель 100, яблоки 30, чернослив 10, томат-пюре 10, специи, соль.

Выход 500 (в том числе мяса 50).



Салат «Бахар»

Кресс-салат - 300 г, зеленый лук - 2 пучка, огурцы свежие - 2 шт., редис - 10 шт., яйца - 3 шт., сметана - 1 стакан, соль по вкусу.

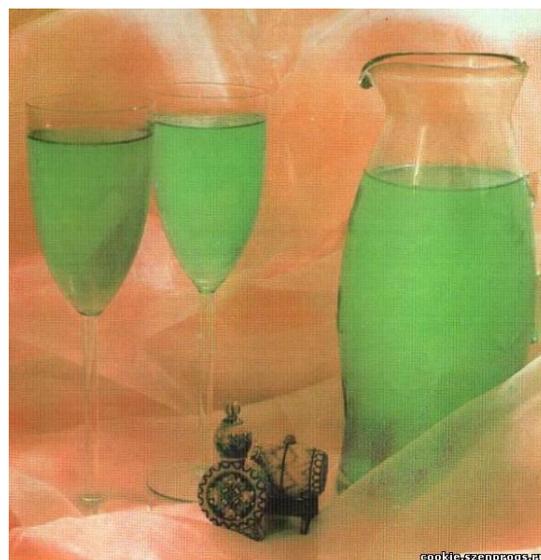
Перебранные и промытые листья салата обсушить и нарвать. Лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Огурцы и редис вымыть, обсушить и нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты аккуратно перемешать, посолить и заправить сметаной.



Мятный шербет

1,5 ст. ложки сухой мяты (только не перечной), 1 ст. сока алычи или сок 1 лимона, 15 кусочков сахара, 1 л воды

Третью часть воды, необходимой для шербета, вскипятить с мятой в течение 2 минут, закрыть, дать настояться полчаса, процедить, остальную часть воды вскипятить с сахаром, влить в теплый сироп настой мяты, размешать, дать постоять до полного охлаждения, затем влить сок алычи, поставить на холод.



Приятного Вам аппетита и кавказского долголетия!