

Тема уроку : Практична робота № 3

Тема : «Порівняння продовольчого кошика жителів країн Західної та Східної Азії»

Мета роботи: сформувати знання про продовольчий кошик та особливості його складу в Західній та Східній Азії на прикладі Туреччини та Китаю.

З'ясувати особливості використання продуктів харчування та їхнє значення в продовольчому кошику жителів країн Західної та Східної Азії.

Формувати вміння порівнювати продовольчий кошик жителів країн Західної Азії на прикладі Туреччини та Східної Азії на прикладі Китаю ; виявляти спільні та відмінні риси, використовувати можливості мережі Інтернет, довідкової літератури .

Завдання 1. Дайте визначення. Що таке споживчий кошик та прожитковий мінімум?

Споживчий кошик - це набір товарів, що характеризує типовий рівень і структуру місячного (річного) споживання людини або сім'ї.

Прожитковий мінімум - це вартісна величина достатнього для забезпечення нормального функціонування організму людини, збереження його здоров'я, набору продуктів харчування, а також мінімального набору непродовольчих товарів та мінімального набору послуг, необхідних для задоволення основних соціальних і культурних потреб

Завдання 2. Оберіть по одній країні Західної та Східної Азії. За допомогою різних джерел інформації, визначте, яким є склад споживчого кошика товарів жителів обраних країн.

Завдання 3 Заповніть таблицю:

« **Набір продуктів харчування та їхнє значення в продовольчому кошику жителів країн Західної та Східної Азії.**».

Назва товару продовольчого кошика	Особливості використання продуктів харчування та їхнє значення в продовольчому кошику жителів країн Західної та Східної Азії.	
	Західна Азія Туреччина	Східна Азія Китай

<p>Хлібні продукти</p>	<p>У Туреччині дуже популярні борошняні вироби. Без хліба не подають жодної страви. Хліб печуть звичайний білий, плоскі коржі, посипані насінням сезаму; виробляють тонесенькі широкі пласти тіста в товщину паперового листа. Тонкі коржі на воді з доданням солі (<i>юфка</i>) – основа національних листових пирогів. Тісто, заквашене на воді, оцті, яйцях, молоці, йогурті, оливковому чи вершковому маслі готують з м'ясним, рибним. Посідають значне місце в харчуванні вироби з пшеничного борошна, зокрема хліб у вигляді коржів, які випікають у спеціальних печах. Із пшениці виготовляють такі всесвітньовідомі каші, як булгур і кус- кус В більшості турецьких закусточних пропонується піта – товстий м'який коржик з дріжджового тіста на кшталт лавашу. У ресторанах, що спеціалізуються на піті, коржі подають з запеченим всередині сиром, м'ясним фаршем, овочами, гострим фалафелем та іншими інгредієнтами. На базарах можна придбати білий хліб екмек або чорний хліб сомун, що випікаються за домашніми рецептами. На кожному кроці, в тому числі і вуличними торговцями, продається хрусткий симіт – круглий бублик, посипаний кунжутом. Симіт звичайно подається окремо, але нерідко його можна придбати з желе, джемом або сиром на сніданок до чаю.</p>	<p>Великою популярністю у китайців користуються страви з виробів із борошна. Серед них: коржик, парові хлібці (пампушки), пельмені (баоцзи). Класика китайської кухні. Пухкі і неймовірно ніжні булочки приготовлені на пару з повною смаку м'ясною начинкою, солодкі булочки в олії Існує звичай до Нового року готувати стільки пиріжків, пампушок, різноманітних смажених страв, щоб їх вистачало на місяць. Це — пампушки на пару, пампушки з фініками, овочеві пиріжки і пиріжки з цукром</p>
<p>Макаронні вироби</p>	<p>Місцеві жителі їдять макарони виробника фірма SELVA (Туреччина) просто відвареними, настільки вони мають неймовірний смак. Виготовлені з пшениці твердих сортів (дурум). Коли варяться-прозорий світлий бульйон, не злипаються, не розварюються.</p>	<p>Посідають значне місце в харчуванні, найбільш популярна локшина (у тому числі швидкого приготування), яка може виготовлятися з пшеничного, кукурудзяного, гречаного борошна, із суміші крохмалю, рисового борошна, й клейкого рису. Локшина може подаватися в гарячому прозорому бульйоні, холодною з овочами, теплою з холодною соєвою підливою.</p>
<p>Крупи</p>	<p>Широко використовують рис, для плову, як правило, довгастий та тонкий сорт, дрібним заправляють супи та готують фарш для долми. Пшеницю застосовують в крупномеленому виді.</p>	<p>Основа китайської кухні — рис, який заміняє китайцям хліб. З рису варять і розсипчасту кашу (дань), і дуже рідку (дамічжоу), варять без солі і подають в піалі. Рис та макаронні вироби використовують у якості гарнірів до багатьох страв. У багатьох місцях рисова</p>

		каша, приготовлена різними способами, замінює китайцям хліб.
Овочі	<p>Широко застосовують овочі та зелень: баклажани, томати, кабачки, солодкий перець. овочі (шпинат, баклажани, артишоки, перець, томати) Відомо більш 40 видів баклажан, які турецькі господині застосовують у кулінарії. Популярні артишоки.</p> <p>Невід'ємні компоненти турецьких страв - часник і цибуля. В турецькій кухні цибуля відіграє особливу роль. Біла і червона, зелена і ріпчаста вона входить до складу практично всіх страв чи застосовується для приготування окремого гарніру. Вироби з овочів у Туреччині поділяються на два типи: тушковані у власному соку з оливковою олією і фаршировані, а потім обсмажені (або запечені). Жарені, тушковані, запечені, фаршировані баклажани – саме характерні страви для турецької кухні. Вони чудово смакують до гострих та пряних турецьких приправ.</p>	<p>Самий розповсюджений овоч – так звана китайська капуста, дещо середнє між салатом-латуком і селерою. Велике місце в китайській кухні займають овочі. Найбільш широко використовують капусту (салатну китайську, білокачанну, сичуаньську), батат, картоплю, редьку різних видів, зелений цибуля -батун, часник, томати, перець, шпинат, зелені стручки квасолі й ін. Популярні товсті молоді паростки бамбука у відварному вигляді, гарнірах і консервах. Овочі у великій кількості маринують, солять у соєвому соусі, квасять і сушать. Вони слугують основною закускою до каш, особливо засолені в соєвому соусі редька і салатна капуста.</p>
Баштанні	На турецьких базарах можна купити кавуни, дині..	Найбільший "виробник" кавунів у світі – Китай.
Картопля	Борек. Турецький пиріг, який готується різними способами. Найголовніше в ньому – багато начинки з картоплі , м'яса, шпинату, сиру, фаршу. Начинка може завертатися в тісто або ж укладатися між шарами пирога.	У Китаї спостерігається тривале і стабільне збільшення обсягів виробництва картоплі, за обсягами збору цієї культури Китай вийшов на перше місце в світі, проте країна поки що відстає за показниками врожайності Середньорічне споживання картоплі на душу населення Китаю становить лише 41,2 кг, що значно нижче показників країн Європи та Америки.
Фрукти	Туреччина – батьківщина абрикосів, черешні, інжиру. Фрукти їдять свіжими і сушеними, готують з них варення. і джемом. Вирощують мандарини, персики, яблука, груші., інжир, мушмула, айва, апельсин, фундук, диня.	Китайці люблять фрукти. Люблять вони їх є і в повсякденному житті і накривати ними банкетні бенкету, люблять навіть дарувати величезні фруктові кошики в якості подарунків на свята, причому не в якості доповнення до основного подарунка, а саме в якості головного подарунка! Вважається, що з такою кошиком, ви приносите в будинок здоров'я і довголіття .

		<p>Серед дарів природи Китаю зустрічаються багато екзотичних фруктів: ананаси, авокадо, гуава, джекфрут, ківі, лічі (китайська слива), манго банани, памела і юдзи («жовта памела») та інші.. мушмула,</p>
Цукор	<p>Широко використовується під час приготування, чаю, кави, різних солодошів, у кондитерських виробках. Долму у виноградному листі готують у різних варіаціях – на оливковому маслі, з баклажан, цибулі, перцю, фаршу зі скумбрії, мідій. В фарш додають рис, цукор, корицю, лимонний сік, родзинки, арахіс, що надає стравам особливу пікантність.</p>	<p>Дуже популярні в Китаї зацукровані фрукти і овочі.</p>
Кондитерські вироби.	<p>Турецьких насолод не перерахувати, але найвідоміші – пахлава (тонкі коржі, посипані горіхами і залиті цукровим сиропом), лукум, халва, марципан. Всі десертні страви можна умовно поділити на три групи: борошняні вироби з шербетом, молочні страви і десерти з фруктів. Шербет готують з суміші цукру, води і лимонного соку. Традиційна пахлава являє собою тонкі шари листкового тіста (не менше 8 шт.) з начинкою з фісташок, фундука чи грецьких горіхів.</p> <p>Солодкі страви з молока легкі в приготуванні, їх готує кожна хазяйка: молочний кисіль, рисовий <i>сютлач</i>, <i>кешкюль</i> з мигдалем, кокосовим горіхом. Не менш смачні солодкі страви з інжиру з грецькими горіхами, вершками; голубці з урюку, чудовий пурпурно-червоний і кисло-солодкий айвовий пудинг. Розповсюджені варення та компоти. Часто борошняні і фруктові десерти турки споживають з вершками</p>	<p>Медові кульки з кунжутом Дуже смачно і солодко. За консистенцією, як наше тістечко «картопля» або марципани. Дуже гарні з чаєм.</p> <p>Дуже популярні в Китаї зацукровані фрукти і овочі. Це може бути як яблуко, так і солодка картопля або корінь лотоса. Вони продаються в пакетах, і по малюнку на упаковці легко можна визначити що всередині. А що стосується тортів в Китаї, вони все дуже красиві, але на смак однакові - бісквіт з консервованими фруктами. Так що за тортом краще йти в західну кондитерську).</p>
М'ясо і м'ясопродукти	<p>Найбільш поширені страви з м'яса: <i>иши кебаб</i> (шматочки молодої баранини або козлятини, підсмажені на вертелі), <i>кефте</i> (котлетки з м'ясного фаршу з яйцем і спеціями). Вони можуть бути обсмаженими або сирими – на аматора. Але сама незвичайна страва – <i>чийкефте</i>. Фарш для неї готується з телятини за допомогою гострих ножів, потім у нього додається булгур, перець, сіль і спеції <i>Шаурма</i>, що набула сьогодні в світі такої популярності,</p>	<p>Місцеві жителі майже не вживають яловичини, зате люблять страви з різних екзотичних тварин і свинини. Традиційні національні страви – <i>качка по-пекінськи</i>, <i>парові пельмені</i> з аоматними соусами.. <i>Каожоу</i> – м'ясо на решітці, також популярна в Китаї страва. Готують її зазвичай з попередньо замаринованої баранини смажінням над вугіллям. До складу маринаду входять соевий соус, кунжутне масло, оцет, імбир</p>

	<p>готується в Туреччині повсюдно і відзначається особливим смаком та ароматом</p>	<p>та подрібнена цибуля. Одна зі знаменитих китайських страв – свинина в кисло-солодкому соусі. Гордість китайської кухні – це качка по-пекнски.. З допомогою спеціальних спецій кухаря надають м'ясу оригінальний смак. Китайці вважають м'ясо джерелом фізичної енергії для всього організму. М'ясо містить такі корисні речовини, як цинк, залізо, які знижують рівень холестерину в крові і не дають розвиватися серцево-судинних захворювань.</p>
Риба і рибопродукти	<p>Туреччину оточують чотири моря, тому рибні страви в турків у великій честі. А сама улюблена риба – хамса. Готують також страви з барабульки, риби-меч, ставриди, червоного ляща, ската, камбали, логосу, пеламіди. Популярні морепродукти – восьминіг, каракатиця, устриці, омари, креветки.</p>	<p>Дуже популярні в Китаї страви з риби та морепродуктів. Хоча країна посідає перше місце у світі за їх виловом, пересічні китайці вживають морепродукти не кожного дня. У китайській кухні широко використовуються риба і морські безхребетні тварини (трепанги, краби, креветки), морську капусту та інші водорості</p>
Молоко і молокопродукти	<p>Молочні продукти популярні у турецькій кухні і в значній кількості – молоко, вершки, кисломолочні продукти, сири. Особливо часто споживають м'які сири типу бринзи. Грецька бринза, що всесвітньо відома під назвою "<i>фета</i>" виробляється в різних районах Туреччини по різних рецептам. Виробляють у Туреччині і інші жирні, солоні сорти сиру. Йогурти споживають у Туреччині повсякденно</p>	<p>У Китаї, молочні продукти не користуються популярністю. Що є основною причиною? китайці не переносять лактозу молоко тварин вважається огидним релігія забороняє пити молоко недолік пасовищ для худоби Здатність засвоювати лактозу зникає у 95% китайців після закінчення стадії грудного вигодовування. Цей процес властивий для всіх ссавців і тільки біла раса є винятком Соевий сир, який у всьому світі відомий під своїм оригінальним назвою - тофу, походить з Китаю</p>
Яйця	<p>Турки їдять яйця в будь-якому вигляді, як варені, так і смажені. Яєчню тут люблять готувати на вершковому маслі, а відварені яйця часто присмачують оливковою олією і червоним перцем. Традиційна страва до сніданку, яку в тій чи іншій формі також можна зустріти й в арабських країнах, - це яйця приготовлені,</p>	<p>У китайській традиційній кухні широко використовуються яйця: качині, гусячі і голубині. При негативному відношенні молока китайці з повагою відносяться до страв з яєць (курячих і качиних Варені яйця, дуже популярні в Піднебесній. Вони йдуть добавкою до локшииу, в бульйон, часто тушкують разом з м'ясом. А найбільший</p>

	<p>часто в глиняному посуді, з помідорами, цибулею, солодким або гострим перцем.</p>	<p>делікатес – це чорні курячі яйця, які гниють багато місяців в золі з розчином чайного листа. Любов китайців до яєць визначена тим, що в них міститься велика кількість білків і жирів, а також вітаміни А, В, В6, Д і Е і весь цей набір дуже корисний для організму людини. Щороку в Китаї вживається в їжу велику кількість яєць</p>
<p>Олія рослинна</p>	<p>У Туреччині щороку виробляється понад 15 млн. тонн оливкової олії Під час приготування турецьких салатів використовують маринади, у чергу оливкову олію і лимонний сік. 63 відсотки населення країни вживають соєве, кукурудзяне, соняшникове або горіхове масло.</p>	<p>Страви готують на рослинних маслах — соєвому, кунжутному, горіховому. Більшість овочевих страв при подачі поливають кунжутною олією, пересмаженою з запашним перцем (хуацзю), що додає їм особливу пікантність, своєрідний аромат</p>
<p>Маргарин та інші жири</p>	<p>Як показує дослідження Міністерства охорони здоров'я, турецькі чоловіки у віці старше 75 років не можуть відмовитися від вживання в їжу маргарину і масла, хоча це небезпечно для їхнього здоров'я. 7 відсотків турків вживають в їжу масло, 3 відсотка - маргарин. Тільки 27 відсотків використовують оливкову олію. 63 відсотки вживають соєве, кукурудзяне, соняшникове або горіхове масло. Самим здоровим вважається вживання в їжу невеликої кількості оливкової або горіхового масла холодного віджиму.,</p> <p>Багато турецьких страв досить калорійні, адже серед їх основних інгредієнтів часто присутні м'ясо, оливкове і вершкове масло.</p>	<p>Всі страви готують на свинячому смальці, внутрішньому жирі птиці, рослинних маслах – соєвому, кунжутному, горіховому. Особливо ароматне віджате масло з підсмажених кунжутних зерен. Страви готують на свинячому салі, качиному і курячому жирі, Вершкове масло китайці вживають рідко.</p>
<p>Напої</p>	<p>Усупереч поширеній думці, кави турки п'ють мало. Турецьку каву готують мілко молотих прожарених зерен заварюванням гарячою водою і подають з пінкою в маленьких чашечках Набагато охочіше вони п'ють чай – чаювання навіть входить у робочий розклад. Чай не заварюють, а варять і подають у прозорих стаканчиках. З освіжаючих напоїв найбільш улюблені <i>айран</i> (йогурт, розведений підсоленою мінеральною водою), мінеральна вода і всілякі соки.</p>	<p>У Китаї чай п'ють без цукру і завжди гарячим. Чорний чай китайці п'ють як прохолодний напій, червоний чай – як зігрівальний напій, а зелений і жовтий – як тонізуючий. У Китаї не прийнято подавати що-небудь до чаю, тому що це відволікає від смаку напою. Один з основних елементів китайської кухні – це зелений чай. Китайцям дуже подобається цей напій і його вживання вони перетворили на церемонію. Вони давно помітили чарівна дія чаю на організм. Цей цілющий напій чистить нирки, шлунок, печінку і кишечник. Бореться із зайвою вагою і нормалізує кров'яний</p>

		ТИСК.
Інші продукти	<p>Маслини займають особливе місце в турецькій кухні. Однаково улюблені і зелені, і чорні їх види, їх подають до кожної трапези та включають до складу багатьох страв. Одними з часто вживаних інгредієнтів у технології національних страв та виробів є горіхи та родзинки, зернята гранату. На турецьких базарах можна купити безліч місцевих овочів, фруктів та горіхів. Особливо полюбляють місцеві жителі маслини, виноград, інжир, мандарини, персики, абрикоси, гранати, кавуни, дині, фундук, фісташки та сухофрукти.</p>	<p>В китайській кухні широко застосовують прянощі та приправи: перець, імбир, мускатний горіх, кардамон, корицю, гвоздику, ваніль, аніс, а також оцет, лимонну кислоту, часник, цибулю, пряну зелень, соуси (насамперед соєвий), рисове вино та фруктові-ягідні соки. Популярна пряна суміш – порошок з рівних долей п'яти пряностей: анісу, фенхеля, кориці, гвоздики і сичуанського перцю. Китайці люблять імбир, вживають його як пряність, в маринованому вигляді – для зняття післясмаку від вживання попередньої страви перед наступною і, навіть, варять з нього варення або їдять його в зацукрованому виді</p>

Укажіть спільні та відмінні риси в структурі продовольчого кошика жителів країн Західної та Східної Азії.

Спільні риси

Як у Туреччині так і у Китаї дуже популярні борошняні вироби. Улюбленим напоєм як мешканців Туреччини так і Китаю без сумніву залишається чай. – Жителі східної та західної Азії страви готують на рослинних маслах, зокрема соєвому та горіховому. Турки та китайці їдять яйця в будь-якому вигляді, як варені, так і смажені. Риба і рибопродукти присутні у турецькій та китайській кухні.

М'ясо і м'ясопродукти присутні як у турецькій так у китайській кухні. Широко використовують рис як у приготуванні плову у Туреччині так і різних каш у Китаї.

Відмінні риси

На турецьку кухню сильно впливає іслам, тому страв зі свинини в Туреччині не готують. Зате дуже багато страв з баранини і яловичини та птиці.

У Туреччині цукор широко використовується під час приготування, чаю, кави, різних солодоців, у кондитерських виробках, тоді як у Китаї чай п'ють без цукру і завжди гарячим.

Кухня Туреччини – це різноманіття страв та смаків: її не можна назвати гострою, оскільки спеції додаються досить в помірній кількості (для кожної страви підбираються певні приправи).

Оливки. Цей продукт тут представлений в різноманітних варіаціях: на столі можна знайти чорні та зелені оливки з кісточкою і без, солоні та перчені. Турецькі оливки відрізняються високою якістю і насиченим смаком.

За китайськими традиціями в їжу варто додавати деяку кількість імбиру

Особливі види китайських грибів – важливий компонент багатьох національних страв. Гриби світлого кольору – *тонгу* і *сянгу* мають сильний аромат і виражений смак. Ще один вид грибів – китайський сморчок або деревні вушка часто зберігають у спресованому виді. Відомі до сотні видів

У Китаї дуже широко використовується проросла соя.

У Китаї для приготування страв використовують екзотичні продукти: м'ясо змії, кішок, собак і черепах, ластів'ячі гнізда, плавники акули, молоді ростки бамбука. Також використовують кунжутну пасту, яка виробляється з кунжутної маси після віджиму масла. У цілому приготування страв в китайській кухні нескладне, швидке й ошадливе. Воно включає три головні операції: дрібна

нарізка, смажіння на сильному вогні й використання обволікаючих засобів, що скорочують термін готування страви (кляр, крохмаль, соус

Практично не вживають сіль. Соус з сої вживається замість солі. Локшина - одне з основних страв китайської кухні

Овочі - друга за важливістю складова страв китайської кухні після рису.