**ПЛАН.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Содержание | Стр. |
| 1 | ВВЕДЕНИЕ | 3-6 |
| 2 | ХАРАКИЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ПРИЁМОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ СЫРЬЯ, ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  | 7-8 |
| 3 | АССОРТИМЕНТ БЛЮД.  | 9 |
| 4 | ТЕХНЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД. | 10-18 |
| 5 | ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ НА БЛЮДА | 19-29 |
| 6 | ЗАКЛЮЧЕНИЕ.  | 30 |
| 7 |  ЛИТЕРАТУРА.  | 31 |

**1. ВВЕДЕНИЕ**

 Ещё в начале века понятие о домашней кулинарии у русских людей было гораздо шире, чем теперь: оно включало и выпечку хлеба, и варку пива и квасов, и приготовление сыров, уксуса, варенья, пастил, и производство колбас, и копчение мясопродуктов и рыбы. Кухня в доме была хорошо оборудована: русская печь, котлы, сковороды, горшки медные и гончарные, таганы, решетки для жарки над огнем, чумички, железные терки, ступки, сита и решета, маленькие ситечки для процеживания напитков. Довольно разнообразной была и столовая посуда.

При подаче на стол обязательно следовало посмотреть, чтобы « то судно чисто было бы, в чём подают, и дно протёрто», «а ество и питьё чисто без плесени и без пригарины». Когда ставили еду на стол, не разрешалось кашлять, сморкаться, плевать. Поварам и всем работающим на кухне предписывалось надевать чистое платье. Посуду рекомендовалось хранить перевёрнутой или накрытой. Верхом бестактности считалось говорить за столом «се гнило, или, кисло, или пресно, солоно, и горько, затхло, переварено, или какую хулу ни возлагати».

В большом количестве готовились блюда из субпродуктов. Русские, особенно простые люди, очень любили их и называли «в столе потешением». К блюдам из потрохов (теперь совершенно забытым) относится баранье лёгкое, в которое через горло и бронхи вдували яйца, смешенные с молоком и мукой. Затем жарили и резали на куски. А вот сальники и сычуги фаршировали кашей, нарубленной печёнкой.

Распространено было и «ушное» - полужидкое блюдо из бараньей грудинки с репой и с другими овощами (что-то напоминающее современное рагу). Любопытно упоминание о сельдевой, судачьей, стерляжьей, севрюжьей кашах (или кашках). Готовили их так: нарезали кусками рыбу, варили, затем всыпали крупу и всё варили до готовности.

 В русской кухне мы наблюдаем и присутствие древнейших блюд, которые появились ещё на заре человечества, когда наряду с охотой и рыболовством появилось земледелии.

 Постепенно мы забываем о замечательных русских традициях, кулинарных рецептах наших предков. Я думаю, что для всех во всех отношениях здоровее и полезнее всё наше родное русское, то, к чему мы привыкли, с чем свыклись, что извлечено опытом, передано от отцов к детям и определяется местностью нашего бытия и образом жизни. Ведь мы во многом «запрограммированы» на традиционную кухню. Отказ от неё принёс бы вред и нам, и грядущему поколению; природа очень чутко реагирует на подобные сбои. Вкусная же, аппетитная еда укрепляет человека лучше всякого лекарства.

 При написании работы мною специально были отобраны лучшие забытые рецепты старинных русских блюд.

 Но ни в коем случае нельзя забывать наши исконно русские блюда. С приходом в наш быт так называемый «FAST FOOD» мы не задумываемся, чем опасна такая пища. А она вызывает множество болезней (гастрит, язва, и т. д.). С давних пор русская национальная кухня пользуется во всем мире заслуженной популярностью. Многие русские блюда используются в международной ресторанной кухне, например, такие как щи, блины, уха, студень, пироги. А исконно русские продукты, такие как икра красной рыбы, гречневая крупа, ржаная мука, нашли достойное применение в кухне многих стран.

 В моей работе я хочу показать, как проста и рациональна старинная русская кухня, подробно описать забытые блюда нашего народа.

**История русской кулинарии**

**IX-XVI ВЕКА**

На этом начальном этапе русской кулинарии сформировалась остающаяся неизменной по сей день основа русского стола: знаменитый черный ржаной хлеб, традиционные супы и каши, пироги и другие многочисленные изделия из дрожжевого теста, блины, а также напитки - мед, квас и водка. Кроме того, в связи с принятием в этот период христианства, оформились стол постный и стол скоромный.

**XVI-XVII ВЕКА**

В этот период к России были присоединены ханства Казанское и Астраханское, Башкирия и Сибирь, что обусловило появление заметного влияния на русскую кухню кухни тюркских народов. Именно тогда в русскую кухню вошли блюда из пресного теста типа лапши или пельменей, она обогатилась такими восточными пряностями, как корица, перец, шафран и многие другие.

На русском столе появились новые фрукты: курага, урюк, инжир, изюм, хурма, лимоны. Тогда же в Россию впервые был завезен чай, без которого сейчас просто невозможно представить русский стол. В это время стал поступать в Россию и тростниковый сахар, благодаря чему появились и совершенно привычные для нас сегодня варенья, конфеты, цукаты и другие сладости. Нужно отметить и такую характерную черту этого периода русской кулинарии - в это время резко обозначилась разница между столом простонародья и знати, и, если пища знати становилась более богатой и изысканной, то еда низших слоев населения, наоборот, упростилась.

**XVIII ВЕК**

В эпоху реформ Петра I русская кухня испытывает на себе сильное западное влияние - сначала голландское, немецкое, австрийское и шведское, затем большей степени французское.Именно тогда среди знати становится модным привозить для себя поваров из этих стран, на их кухнях появляется печь новой конструкции - голландская, что привносит новые способы кулинарной обработки, так же, как и вывезенная иностранными поварами из своих стран новая кухонная утварь - кастрюли, дуршлаги и сковородки.В числе новых продуктов появляются голландские и французские сыры и, конечно, картофель, который сейчас стал непременным продуктом на столе россиян, а поначалу вызывал у народа такое неприятие, что иногда это заканчивалось даже так называемыми "картофельными бунтами".

**XIX ВЕК**

В эпоху наполеоновского нашествия в русском обществе ярко проявились славянофильские настроения, появился интерес ко всему исконно русскому, в частности, на волне этого интереса было по-новому переосмыслено русское кулинарное наследие, что парадоксальным образом сочеталось с одновременным сильнейшим влиянием французской кухни.В это время в России появились первые рестораны, в них работало огромное множество поваров - французов, которые по-своему воплощали извлеченные из бабушкиных сундуков традиционные русские рецепты.

 **XX ВЕК**

В наш век бурного развития средств коммуникации и транспорта происходит широкое обогащение русской кухни за счет кухонь и кулинарных традиций самых разных стран мира. На нашем столе появляются новые для нас продукты, мы усваиваем новые для нас подходы

к приготовлению продуктов традиционных, наконец мы используем на кухне всевозможные чудеса бытовой техники, такие, как микроволновая печь, комбайны, тостеры, фритюрницы и многое другое.

**2. Характеристика и особенность приёмов технологической обработки сырья, продуктов для приготовления блюд.**

 В большом количестве готовились блюда из субпродуктов. Русские, особенно простые люди, очень любили их и называли «в столе потешением». У голов крупного и мелкого скота шерсть опаливали или ошпаривали, зачищали и промывали, затем замачивали в холодной воде и счищали ножом кожу. Язык вырезали, снимали мякоть с кожей, после чего удаляли лобную часть, вынимали мозги и ошпаривали.

 Ноги домашнего скота опаливали, ошпаривали, зачищали и сбивали копыта. Затем замачивали в холодной воде на 2-3 часа, делали надрез между копытами и срезали мякоть с кожей.

 Мозги замачивали в холодной воде на 1-2 часа для удаления крови из кровеносных сосудов и набухания пленок. Затем удаляли плёнку.

 У печени вырезали желчные протоки и кровеносные сосуды, снимали пленку и промывали. Иногда ошпаривали.

 Языки – зачищали от загрязнений ножом и хорошо промывали водой.

 Желудки выворачивали внутренней стороной, вымачивали в холодной воде, затем свертывали и перевязывали шпагатом.

 У сердца и горла удаляли сгустки крови. Легкое промывали, разрезали на части по бронхам и снова промывали.

Почти забыты теперь некоторые виды консервирования – в том числе мелкой рыбы: её сушили, мололи и эту массу засыпали в кислые щи. Иногда мелкую рыбу сушили, толкли в ступке.

Любопытное упоминание о сельдевой, судачьей, стерляжьей, севрюжьей и т.п. кашах (или кашках). Готовили их так: нарезанную кусками рыбу варили, затем всыпали крупу и всё варили до готовности. В русской кухне мы наблюдаем и присутствие древнейших блюд, которые появились ещё на заре человечества, когда наряду с охотой и рыболовством появилось земледелие.

 Птицу ощипывали от перьев, натирали отрубями и опаливали, затем промывали горячей водой, разрезали брюшко и удаляли внутренности, зоб, промывали, отрезали ножки по коленный сустав, затем разделывали тушку на нужные части.

 Мясо, рыбы, икру, капусту хранили на льду. Ледники были врыты в землю, изолированы лубком (деревянным перекрытием). Своеобразие русских национальных блюд обусловлено особенностью русской печи. Русская печь существует около 4 тысяч лет причина её универсальность: обогрев жилья, приготовление пищи, варка пива, кваса, сушка продуктов. В старинной русской кухни существовало много приёмов тепловой обработки:

-варка

-тушение

-запекание

-жарка во фритюре

-жарка на вертеле

-жарка на решётке

-жарка на сковороде

**3. АССОРТИМЕНТ БЛЮД.**

Салат из редьки с творогом и орехами

Грибное масло на хлебе

Щи Русские из крошева

Похлёбка Петра Великого

Курица жареная в золе

Соус хрен со сметаной к разваренному поросёнку

Студень из капусты

Пюре из каштанов

Кулёш по-русски пшённый

Каша из зелёной ржи или пшеницы

Колдуны с рисом и яйцом

Старинный курник из курицы и риса на сметане

Царские блины

 Вот одно из меню, которое приведено в «Домострое» (в письменной рукописи): в мясные дни – в обед: щи, жидкая каша (иногда с маковым соком, иногда с горохом, иногда сушёная рыба или тушёная репа, а на ужин щи, капуста, толокно, иногда рассол, ботвинья; в праздники к обеду дополнительно разные пироги, гуща (пивная бурда, очевидно, заправленная мёдом) или ягоды (каши), сельдевая каша, блины, кисели, пиво, брага. Каши готовили из ржи, пшеницы, гречихи, овса, ячменя.

**4. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД.**

Главной особенностью в приготовлении блюд русской кухни является – обилие и разнообразие используемых продуктов. Русские люди издавна выращивали рожь, пшеницу, ячмень, овес, просо и раньше других открыли секрет изготовления дрожжевого теста. Отсюда изобилие выпеченных изделий: пирогов, кулебяк, расстегаев, калачей, курников, пышек, шанежек, оладий, блинчиков и т.д. Широк ассортимент блюд из круп: каши, запеканки, крупеники, в том числе в сочетании с овощами, молоком, творогом, яйцами.

 В том, что в России с древних времен возделывались огородные культуры – говорит обилие холодных овощных закусок, первых и вторых блюд с использованием овощей.

 Особое влияние на технологию приготовления повлияла русская печь. Кушанья, приготовленные в русской печи, отличаются особым вкусом и ароматом. Также русская печь определила особые приемы жарки: гуси, утки, поросята – тушками. Мясо крупным куском, окорока – целиком.

**Салат из редьки с творогом и орехами по-русски.**

К одной средней редьке, натёртой на тёрке, добавить сто грамм творога, предварительно смешанного с одной – двумя ложками сметаны, одна – две ложи рубленных грецких орехов, промытый мелко нарезанный зелённый салат, если надо – посолить. Салатницу или ложку выстелить листьями салата.

100 грамм редьки, 100 грамм творога, 50 грамм салата зелённого, 50 грамм сметаны, 2 столовые ложки рубленных грецких орехов.

**Похлёбка Петра Великого**.

Свежие шампиньоны перебрать, зачистить ножки, отрезать их, шляпки почистить, снять кожицу, всё промыть в холодной воде, откинуть сито, мелко порезать, отварить в молоке и пропустить через мясорубку. Отдельно приготовить куриный бульон, заправить его пассированной на жирах мукой и процедить. Яичные желтки взбить с молоком, заправить перед подачей бульона, не доводя до кипения, чтобы желтки не свернулись. Положить соль, перец горошком, лавровый лист. Варёную курицу пропустить через мясорубку, соединить с грибным фаршем, обжарить на масле, остудить и добавить взбитые белки яиц, молотые сухари. Из фарша сделать фрикадельки. При подаче бросить их в суп, сверху посыпать рубленым укропом.

30 грамм сушёных грибов или 200 грамм свежих, одно яйцо, 200 грамм варёной курицы, 5 грамм молотых сухарей, 50 грамм молока, 8 грамм укропа, 20 грамм топлённого масла, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

**Сальник из ливера и печёнки баранины.**

Ливер и печёнку обработать отварить в воде с кореньями, откинуть на решето, мелко изрубить или пропустить через мясорубку, положить яйца, тёртую булку, соль, перец, изрубленной бараний жир. Кастрюлю или жаровню обложить бараньей жировой сеткой (которая покрывает рубец) положить приготовленную массу в жировую сетку, поставить в не слишком горячую духовку, подавая выложить на блюдо виде пудинга полить этим же соком.

500 грамм ливера и печёнки, по 30 грамм моркови, петрушки, сельдерея, 30 грамм лука репчатого, соль, перец, лавровый лист, 50 грамм булки, одно яйцо, 50 грамм бараньего жира, сетку баранью.

**Уши и губы лосиные или оленьи по-русски.**

 Уши и губы опалить, залить кипятком на 5-6 часов, проскоблить хорошо ножом, ещё промыть. Пошинковать жеребейками, обжарить на масле. Отварной очищенный язык также пошинковать, всё вместе обжарить с луком и с подготовленными белыми отварными грибами, заправить белыми мелкими сухарями, натёртой лимонной цедрой, добавить лавровый лист, соль, перец, семена кинзы, пассерованные петрушку, пастернак, сельдерей, лук, добавить бульон, прокипятить, довести до готовности и вкуса. На гарнир подать макароны отварные.

100 грамм губ, 100 грамм языка, 100 грамм ушей, 20 грамм сухарей, по 20 кореньев, 20 грамм масла сливочного, 10 грамм молотых сухарей, 200 грамм бульона, специи по вкусу, 3 грамм зелени.

**Бигус из капусты со свиной головизной.**

 Свиную голову опалить, замочить в горячей воде на 2-3 часа, оскоблить ножом до слегка желтоватого цвета, отрубить рыльце, отрезать уши, удалить язык, разрубить вдоль пополам, удалить мозги. Отделить мякоть от костей, кости поставить варить для бульона с пряностям, а мякоть порезать кубиками без кожи и обжарить без масла, затем положить мясо в кастрюлю, залить бульоном, положить отжатую квашеную капусту и тушить 1-2 часа, заправить пассерованными кореньями, подсушенной мукой до коричневого цвета, положить соль, перец, лавровый лист по вкусу, сахар. Готовую капусту выложить на сковороду, украсить каперсами, маслинами, маслинами, солёными огурцами, кусочками варёной головизны, сбрызнуть маслом, посыпать молотыми сухарями и тёртым сыром. Запечь в духовке, зажарить, подать в этой же сковороде в горячем виде.

500 грамм головизны, 500 грамм капусты, 15 грамм петрушки, 15 грамм корней сельдерея, 30 грамм моркови, 30 грамм лука репчатого, 20 грамм растительного масла или сала, 20 грамм маслин, 20 грамм огурцов, 20 грамм каперсов.

 **Соус хрен со сметанной к разварной говядине или поросёнку.**

 Корень хрена натереть на тёрке, смешать со стаканом сметаны, слегка посолить и высыпать сахар, взбить с двумя желтками, поставить на огонь и быстро, мешая, подогреть до самого горячего состояния, но не доводя до кипения.

200 гамм корня хрена, 200 грамм сметаны, два яичных желтка, соль, сахар по вкусу.

**Студень из капусты.**

 Белокочанную капусту очищают, промывают в холодной воде, мелко рубят и тушат до готовности с добавлением бреза(снятый жир с бульона мясного или рыбного) готовую капусту заправляют мелко рубленным пассерованным луком, молотым горьким перцем, солью, мелко рубленой зеленью петрушки или укропа, добавляют чайную поджаренную колбасу, нарезанную мелкими кубиками, и всё хорошо смешивают. Муку просеивают, добавляют масло, сметану, сахар, соль, воду и месят крутое тесто. Готовое тесто раскатывают в 0,5 сантиметра толщиной, смазывают маслом, посыпают толчёными просеянными сухарями. Накладывают тонким слоем тушёную заправленную капусту, сворачивают тесто с капустой форма трубки (рулета), выкладывают на противень или лист смазанным маслом, смазывают сверху яичным льезоном и ставят в духовой шкаф выпекаться. При подаче нарезают (по одному куску на порцию) и поливают струдель распущенным маслом.

400 грамм капусты, 20 грамм лука, 100 грамм бреза, 5 грамм зелени, 100 грамм колбасы, соль, перец по вкусу.

Для теста: 100 грамм муки, 1 столовая ложка молока, 1 столовая ложка сметаны, 4 яйца, соль, сахар, сода на кончике ножа.

**Пюре из каштанов.**

 Каштаны сварить и очистить от скорлупы, залить двумя стаканами молока с ложкой масла, всыпать чайную ложечку сахара и немного соли, тушить под крышкой, пока разварятся. Горячими протереть сквозь сито вместе с отваром, развести густые сливки, добавить сливочного масла вскипятить, подать с жареной говядиной и индейкой.

200 грамм каштанов, 100 грамм сливочного масла, ½ стакана густых сливок, 2 стакана молока, сахара по вкусу.

**Колдуны с рисом и яйцом.**

 Отварить в воде рис, откинуть на решето, замаслить одной ложкой сливочного масла, добавить два рубленных яйца, укроп, петрушку. Затем приготовить тесто для колдунов, замесить и дать полежать 30 минут в кастрюле под крышкой или под полотенцем, чтобы не подсохло. Затем тесто раскатать тонко, как для лапши, вырезать лепёшечки, уложить на каждую из них немного фарша защипать как пельмени. Отварить колдуны в кипятке, как всплывут выловить колдуны шумовкой и переложить на блюдо. Масло

сливочное (50 грамм) отколеровать на слабом огне с молотыми сухарями, облить колдуны, подать.

Для фарша: 100 грамм риса, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 яйца, укроп, петрушка.

Для теста: 2 столовых ложки муки, 2 яйца, 4 столовых ложки воды, соль.

**Ушное.**

Репу, брюкву, лук и морковь нарезают дольками, капусту – квадратами. Нарезанную кусочками баранью грудинку варят до полуготовности, снимая пену; затем мясо перекладывают в глиняные горшочки, добавляют овощи, солёные или маренованые огурчики, соль, грибы и варят блюдо до готовности. В конце тушения добавляют рубленый чеснок, перед подачей посыпают зеленью.

Ушное можно заправить зеленью и пассерованной мукой.

Баранина 150 грамм, лук репчатый 20 грамм, морковь 30грамм, репа 30 грамм, брюква 15 грамм, капуста белокочанная 30 грамм, огурцы 20 грамм, грибы сушёные 20 грамм, зелень, соль по вкусу.

**Старинный курник из курицы и риса на сметане.**

Курицу без пера, натереть отрубями и опалить, удалить внутренности, голову вместе с шеей, зоб, ноги на 1 см ниже коленного сустава, промыть, поставить варить до готовности, слегка остудить, отделить мякоть, нарезать жульеном. Отлить ½ стакана бульона куриного, прибавить ¼ стакана сливок, шампиньонов жареных, или немного мускатного ореха. Уварить до1/2 стакана, положить мелко рубленную петрушку, несколько капель лимонного сока, всё остудить, 1 стакан риса промыть. Сварить рис на трёх стаканах куриного бульона с небольшим пучком зелени, посолить, пять куриных яиц сварить в крутую и нашинковать мелко. Поджарить на масле свежих белых или маринованных грибов. Когда всё будет готово, взять приготовленное тесто, отрезать четвёртую часть на крышку, а три четверти теста раскатать кружком в 1 см толщиной, положить на лист, на середину положить половину риса, разровнять края теста, на рис посыпать половину яиц, затем половинку курицы и грибов, опять рис, яйца и курицу с грибами. Ложкой прижать фарш поплотнее, осторожно натянуть к верху края теста, чтобы тесто не порвалось. На верх положить крышку из оставшегося кусочка раскатанного теста, защипать ёлочкой края, оставить посредине отверстие и украсить верх кусочками теста. Смазать яйцом, поставить в горячую печь или духовку. Когда фарш закипит и курник легко будет сдвигать с места – пирог готов.

1 средняя курица, 1 стакан риса, 200 грамм грибов, 5 яиц.

Для соуса: 150 грамм бульона, ¼ стакана сливок, крепкий навар грибов, лимонный сок, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

**Царские блины.**

 200 грамм сливочного масла растопить, слегка остудить до 30 градусов, положить в кастрюлю, тута же 100 грамм сахара, 6 яичных желтков, мешая на льду в одну сторону, пока не начнёт пениться. Между тем приготовить соус бешамель, густой молочный соус консистенции как тесто для блинов. Бешамель мешать на льду, пока не остынет, тогда влить в него приготовленное масло с желтками и сахаром, и опять вертеть в ту сторону, прибавить одну столовую ложку воды (настоянной на лимонных или апельсиновых корках, предварительно удалить внутреннюю часть, так как она горькая), положить ½ стакана густых, взбитых в пену сливок, и опять один раз размешать. Жарят на небольшом огне, на сковородах средней величины, блины ножом не снимать, опрокидывать со сковороды на кухонную доску, пересыпая каждый ряд сахаром и сбрызгивая немного лимонным соком. Сложенные таким образом друг на друга блины обровнять по краям, сверху украсить вареньям или фруктово-ягодным желе.

100 грамм сливочного масла, 6 желтков, 100 грамм сахара, 100 грамм муки, 200 грамм сливок, ½ ложки настоя лимонной или апельсиновой воды, ½ стакана густых сливок, лимонного сока, варенья или желе любое фруктово-ягодное.

**Процессы происходящие при приготовлении**

**«Бигуса из капусты со свиной головизной».**

 При варке бульона из костей вытапливается жир, при дальнейшей тепловой обработки часть жира эмульгирует, т.е. распределяется в жидкости в виде мельчайших шариков, при этом на поверхности бульона образуются блёстки жира, присутствие в варочной среде поваренной соли и органических кислоты способствует гидролизу жира, т.е. жиры распадаются до своих составляющих, которые взаимодействуют друг с другом, если варить бульон при бурном кипении, то жиры при взаимодействии с щелочами превратятся в мыла, тогда бульон приобретёт мутный цвет и неприятный салистый вкус.

 Белок соединительной ткани – коллаген, при тепловой обработке - волокна свариваются, уменьшаются в длину и в объёме на 50 процентов, свёртываясь, белки выпрессовывают жидкость. Затем волокна набухают и распадаются на отдельные полипептидные цепи – образуется глютин-желатин (расщепляется под действием пищеварительных ферментов, если больше 1 процента, то образуется студнеобразная масса). Скорость перехода коллагена в глютин, а следовательно, время тепловой обработки мяса до готовности зависит от возраста животных. При обжаривании кусочков головизны, сокращается количество лизина, метионина и триптофана, поэтому нужно избегать кулинарной обработки мяса при очень высокой температуре.

 При заливании бульоном кусочков мяса, полноценные белки мяса впитывают в себя и связывают воду, при этом мясо увеличивается в массе и в объёме – этот процесс называется ***гидротация.***  При тепловой обработке белки начинают выпрессовывать из себя воду, теряют способность к гидротации, при этом мясо уплотняется, уменьшается в массе и в объёме – этот процесс называется ***дегидротация.***

 При пассеровании муки происходит распад крахмального зерна, образуются растворимые пиродекстрины и летучие вещества от светло-коричнего до тёмно-коричнего цвета.

 При тушении капусты происходит распад протопектина, при нагревании в клеточных стенках происходит ионообменная реакция, ионы кальция замещаются ионами магния, кальций (Ca) выпадает в осадок, цепи разрываются и протопектин переходит в пектин. При этом капуста становится мягкой.

**5. ТЕХНОЛГИЧЕСКИЕ КАРТЫ.**

 Технологические карты должны быть на каждое блюдо.

В них указывается: наименование блюда, номер и вариант рецептуры, норма вложения сырья массой нетто на одну порцию, а так же дается расчет на определенное количество порций, указывается выход блюда, приводится краткое описание технологии приготовления, оформление, обращается внимание на последовательность технологического процесса.

**6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

 Как великолепна, проста и рациональна русская кухня. Но в наше время всё чаще и чаще на нашем столе появляются блюда зарубежной кухни, это не так уж плохо, но принимая эти кулинарные новшества, мы забываем о родной русской кухне, то, к чему мы привыкли, с чем свыклись, что извлечено опытом, передано от отцов к детям и определяется местностью нашего бытия, климатом и образом жизни. Отказ от нашей национальной кухни принесёт вред нам и грядущему поколению; природа чутко реагирует на подобные сбои, вкусная же, аппетитно приготовленная еда укрепляет человека лучше всякого лекарства.

 В своей курсовой работе я наглядно подобрал, уже большинством забытые блюда русской кухни, которые легко и быстро приготавливаются. Сейчас очень трудно, если вообще возможно, найти эти блюда в предприятиях общественного питания. Я предлагаю вспомнить, поискать в старых рецептурных книгах, забытые кулинарные творения наших предков, и наилучшие рецепты включать в меню предприятий общественного питания.

 Специально для этой цели, я очень старался отобрать наилучшие забытые нами рецепты, и думаю вы оцените их по достоинству, и может быть включите их в свой дневной рацион или в меню на предприятии.

**7. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Сомов И. Н. «Русская домашняя кулинария», –М.: Вече, 2003.

2. Фельдман Исай Абрамович «Кулинарная мудрость» (Кухня народов мира),

 –Киев: Издательство «Реклама», 1972

3. Клавдия Алексеевна Калинкина «Русская кухня», –Ульяновск: Дом печати, 1992.

 4. Новикова Л. П. «1000 рецептов старинной кухни», -Ульяновск: Дом печати, 2002.

 5.Сборник технический нормативов. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», -М.: Хлебпродинформ. 1996.

 6. Н.И. Ковалев, М.Н. Куткина, В.А. Кравцова «Технология приготовления пищи»,-М.: Издательский дом «Деловая литература», Издательство «Омега –Л», 2003.