

МАОУ ДО «БЕЛОМОРСКИЙ ЦДО»

«Рыба на столе - здоровье в
доме»

Преподаватель:
Педагог дополнительного образования
Логинова В.П.

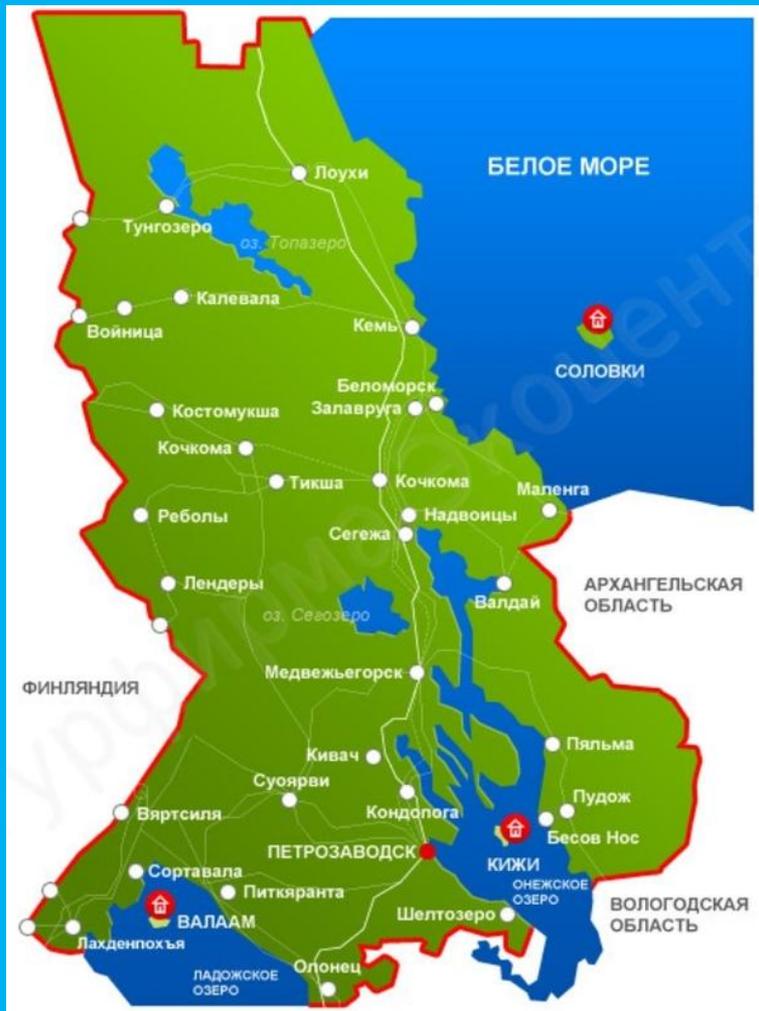
ЦЕЛЬ УРОКА:

Ознакомить с питательной ценностью рыбы;
научить приготовлению блюд из рыбы;
совершенствовать приемы работы с рыбными
продуктами.

ЗАДАЧИ УРОКА:

- Образовательные: ознакомить учащихся с технологией первичной обработки рыбы. Отработать приемы и требования по приготовлению блюд из рыбы. Правила хранения, срок реализации, качественные признаки, подача, оформление блюд.
- Развивающие: развить у учащихся мышление по рациональному расходованию сырья, фантазию творчество и эстетичность в оформлении блюд, развить умение сравнивать и анализировать интерес к предмету, формировать взаимодействие друг с другом.
- Воспитательные - воспитывать самостоятельность, бережливость, культуру, эстетический вкус, соблюдать чистоту на рабочем месте, научить опрятности и аккуратности

КАРЕЛИЯ

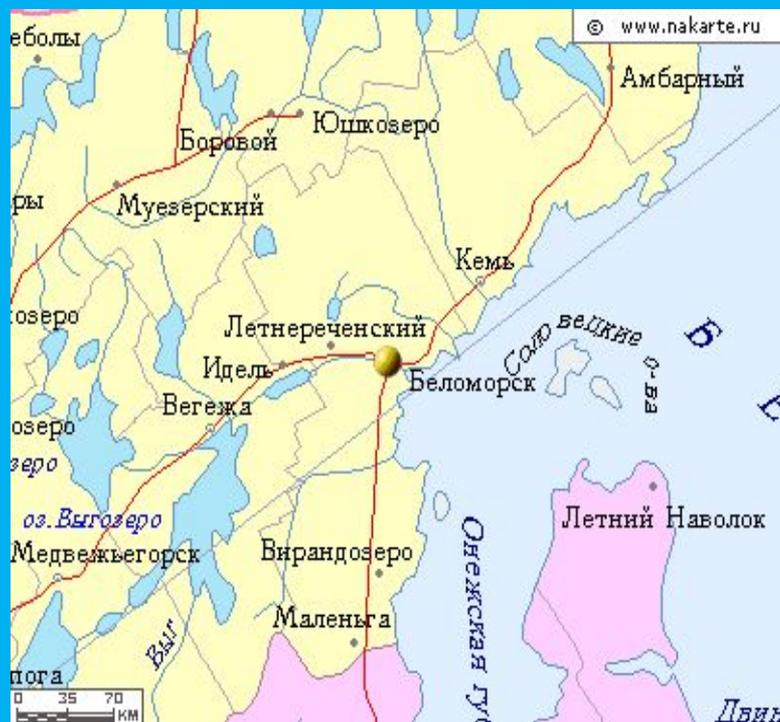


Карелия - один из самых восхитительных природных заповедников не только нашей страны, но и всего мира. Кажется, только здесь утомлённый житель шумных и пыльных мегаполисов сможет найти здесь настоящее уединение и источник неиссякаемой энергии, которую дарит нам природа Карелии.

Грозные скалы и бездонные озёра, пронзительно высокое небо и чистейший воздух. Природное величие этих мест поражает воображение, тишина и спокойствие - дарят ни с чем несравнимое чувство равновесия и единения со вселенной.

Кто-то назовёт этот край суровым и будет неправ - ведь Карелия это удивительно теплый, душевный уголок нашей страны, в который невозможно не влюбиться.

КАРТА БЕЛОМОРСКОГО РАЙОНА



БЕЛОЕ МОРЕ



БЕЛОЕ МОРЕ

Беломорская трибуна

НАШ КРАЙ

17 декабря 2009 г. • 5

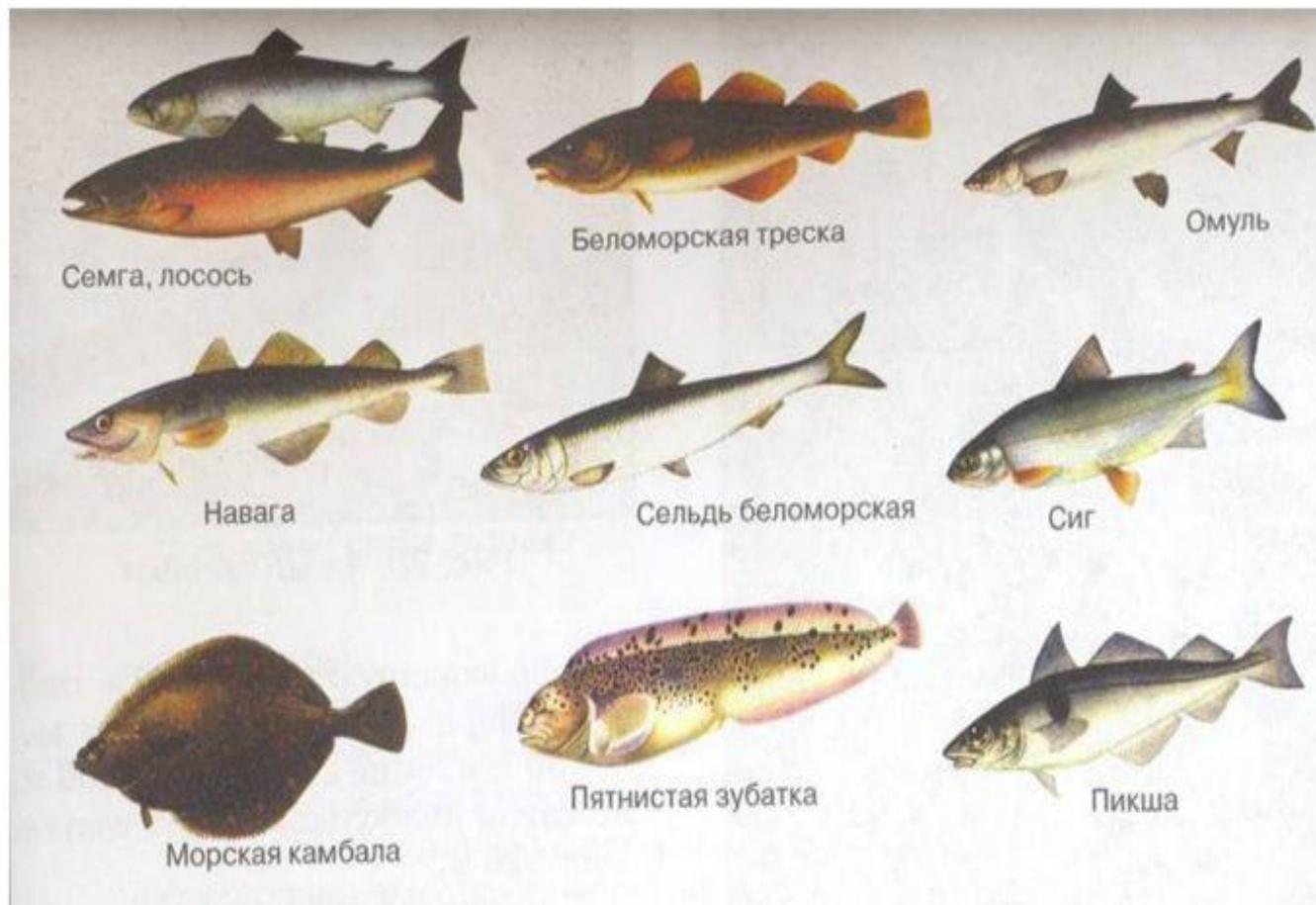
А море наше Белое-студеное

А море наше Белое-студеное, крик души моей... Начать хочу со стихотворения Б. Ильютика, моего доброго знакомого, да и просто хорошего человека, «Сорок сороков»:

*Стаей сбившейся крылатой, эти сорок островов,
Словно в чем-то виноваты, были связаны когда-то
Цепью длинную мостов.
За собою птичьи стаи их зовут в поморский край,
Острова не улетают, им чужой не нужен рай.
А с пернатыми не спорят, им забота не о том:
Острова нужней Поморью, им дороже отчий дом.
Ближе им порой морозной
Не слабей чужих чудес - прелесть ночи темной, звездной,
И сияние небес.
Дома ну как интересней, что там чьи-то чудеса!
Драгоценной самой песней - водопадов голоса.
Рай заморский - эго дело,
Да и в теплых тех краях нет ночей карельских белых,
И березки не стоят на опушке, как невесты,
И не дарят людям свет...
Оттого красивей места островов Сороки нет.*



Многообразие рыб Белого моря.



ПОМОРЫ НА БАРКАСЕ



ПОМОРСКИЕ СУДА



Мурманъ. № 8.
Поморскія суда, на
которыхъ достав-
ляется рыба въ
Архангельскъ.

ЖЕНЩИНЫ НА РЫБНОМ ПРОМЫСЛЕ



Поморки Кемского уезда



ЗИМНЯЯ РЫБАЛКА





7. Затягиваніє рюжи.

УТВАРЬ РЫБОЛОВНАЯ



ЗАГОВОР НА ХОРОШИЙ УЛОВ !

Издавна наши предки-рыбаки придавали огромное значение первой пойманной рыбе.

В некоторой степени они наделяли первый улов магическими свойствами, поэтому первая рыбка всегда отпускалась в водоем.

Сегодня очень популярным является следующий ритуал. Поймав первую рыбку, на нее следует прочитать такой заговор на рыбалку:

«Рыбка поймана первая и удачная.

Я тебя сейчас отпущу, а ты удачу в рыбалке мне принесешь и других рыбок к моему крючку приведешь.

Слово мое волшебную силу имеет, поэтому повелеваю тебе, рыбка, сделать, так как сказано. Аминь!»

После таких слов рыбку нужно обязательно отпустить обратно в природный водоем. Это очень сильный обряд и если вы искренне верите в магию, то, скорее всего, вернетесь домой с хорошим уловом.

ЛОВЛЯ СЕТЯМИ НА ОЗЕРЕ



ОТКРЫТИЕ БЕЛОМОРСКОЙ БАЗЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЛОВА РЫБЫ

16.03.1951г. – Совет Министров СССР издал Постановление об ББГЛ.

26.04.1951г. – Министерство рыбной промышленности КФССР издало Приказ №110 «Об организации Беломорской базы государственного лова рыбы.

Первый директор – Ломов Степан Михайлович.

1952г. – создан филиал в Мурманске.

1963г. – стройка республиканского значения – рыбный порт: холодильник, железнодорожная ветка, водопровод, нефтяной причал, склад, промсооружения.

60е-80е г.г. прошлого века: шло интенсивное обновление флота, реконструкция цехов, совершён прорыв в техническом перевооружении рыбоперерабатывающего комплекса, вводились в эксплуатацию новые цеха.

Суда ББГЛ стали вести промысел у берегов Америки, Африки.

90е г. – был сделан настоящий рывок в техническом перевооружении береговых участков предприятия: строительство холодильника ёмкостью 1000 тонн, производственных помещений административного корпуса копильного цеха, монтаж и пуск новых копильных печей, теплоцентрали «Сермет», произведена реконструкция водорослевого завода для кулинарного производства. Всё это позволило оснастить береговые участки самым современным технологическим оборудованием, с помощью которого выпускалась высококачественная рыбная продукция.



А. С. Масленников. На обороте надпись внуку Александру: «Не умру, пока не увижу тебя в такой же форме. 07 ноября 1987». Александр стал моряком, ходит на промысел машинистом судовых рефрижераторных установок

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ...

На судостроительной верфи города Ден Хелдер в Голландии строится самое современное рыболовное судно не только карельской промысловой флотилии, но и всего Северного бассейна. Траулер будет носить имя одного из наиболее авторитетных и уважаемых людей карельского Поморья Александра Масленникова.



Корпус современного траулера-фабрики «Александр Масленников» в голландской верфи Ден Хелдер

Ничто на земле не проходит бесследно

«КАРЕЛРЫБФЛОТ»



СУДНО БЕЛОМОРСКОЙ БАЗЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЛОВА

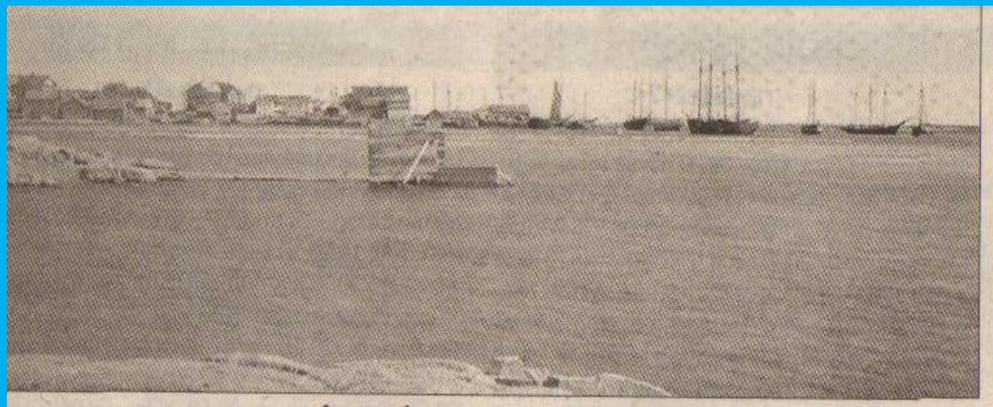


«Александр Масленников» вышел в море (фото фирмы «Крамако»)

РАБОТА КИПИТ



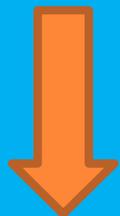
ЦЕХА ПО ОБРАБОТКЕ РЫБА



РАБОТА РЫБАКОВ НА БЕРЕГУ



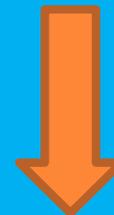
РЫБНЫЙ ПРОМЫСЕЛ В КАРЕЛИИ



морской



речной



озерный



РЫБАЛКА НА БЕЛОМ МОРЕ



УХА НА КОСТРЕ



ПОМОРСКАЯ И КАРЕЛЬСКАЯ КУХНИ

Национальные традиции карелов и поморов складывались в течение многих веков. Из поколения в поколение передавались навыки приготовления пищи и особенности обработки продуктов.

Издавна карельская и поморская кухни славилась блюдами из озерной, речной и морской рыбы.



БЫСТРЫЙ (СУХОЙ) ЗАСОЛ РЫБЫ

Свежего сига или другую крупную рыбу разрезают от головы до анального отверстия, вынимают внутренности, в том числе почки, а также позвоночную кость. Вычищенную и подсушенную чистой тряпочкой рыбу плашмя укладывают на полотенце или льняную тряпку и натирают внутренность ее крупной солью, к которой добавлен сахарный песок. Затем рыбе придают первоначальный вид и в кожу также втирают соль с сахарным песком. Подготовленную таким образом рыбу завертывают в полотенце, плотно перевязывают шпагатом и кладут в полиэтиленовый мешок. В течение 5 - 7 часов держат ее в теплом месте, периодически переворачивая, чтобы соль равномерно впиталась в тушку. После этого рыбу убирают в холодильник. Продукт готов к употреблению через 3 - 4 суток. Для засола крупной жирной рыбы весом в 2 кг требуется 5 - 6 ст. ложек крупной соли и 1 - 2 ст. ложки сахарного песка.



САЛАТ РЫБНЫЙ

Соленую рыбу отваривают, предварительно отмочив ее, очищают от костей, измельчают, добавляют нарезанный вареный картофель, зеленый горошек, репчатый лук, подсолнечное масло или майонез и все тщательно перемешивают. Вкусный салат получают и из рыбы горячего копчения. 500 г рыбы, 2 – 3 картофелины, головка репчатого лука, 2 - 3 ст. ложки зеленого горошка, подсолнечное масло (майонез), соль по вкусу.



УХА



В кипящую воду кладут нарезанный картофель и луковицу. Когда вода закипит, в нее опускают выпотрошенную и тщательно вымытую рыбу. У окуней чешую не снимают, у плотвы отрезают голову, иначе уха будет горчить. Перед окончанием варки добавляют лавровый лист и перец. Варится уха 30 - 40 минут. В северной и средней Карелии в прежние времена в уху подбалтывали немного ржаной или пшеничной муки. В некоторых местах ее сдабривали сырым яйцом. Получалась очень светлая и красивая уха. Перед подачей на стол рыбу из бульона выкладывали на блюдо и крепко присаливали, "чтобы впредь лучше ловилась". Ели ее после ухи, о чем говорит карельская пословица: - 2 л воды, головка репчатого лука, 2 - 3 картофелины, 1 лавровый лист, 4 - 5 горошин перца, соль по вкусу.

РЫБА ПО-КАРЕЛЬСКИ

Блюдо, полюбившееся многим жителям Карелии. Оно занимает как бы промежуточное положение между первым и вторым блюдами. Готовят его из любой рыбы. Особенно вкусно из ряпушки или тресковых рыб. Вычищенную и вымытую рыбу кладут в глубокую сковороду, на нее - нарезанный картофель, лавровый лист, перец, нарезанный лук. Посолив, все это заливают холодной водой так, чтобы только покрыть содержимое, и ставят на огонь. После того как вода закипит, огонь убавляют и наливают в сковороду немного подсолнечного масла. Рыба должна медленно кипеть 30 - 40 минут. Едят в горячем и холодном виде. 500 г рыбы, 2 средние картофелины, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 4 - 5 горошин перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла (можно заменить сливочным маслом или маргарином).



РЫБА В МОЛОКЕ

Куски подсоленной рыбы кладут на сковороду, заливают молоком, кипятят, добавляют нарезанный картофель, сметану, немного сливок и ставят в духовку. Перед подачей на стол поливают растопленным сливочным маслом. 500 г рыбы (лучше филе), 1 стакан молока, 1/2 стакана сметаны, 2 - 3 ст. ложки сливок, 2 - 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.



ЖАРЁХА ПОМОРСКАЯ

Немного отмоченную и вымытую соленую треску нарезают на кусочки и припускают в воде с добавлением репчатого лука.

В этом "бульоне" отваривают картофель, нарезанный ломтиками. Разделанную рыбу и картофель укладывают на противень, заливают молоком, добавляют сливочное масло и посыпают измельченным репчатым луком. Все это жарят в духовке при температуре 250° до образования румяной корочки. На одну порцию: 137 г рыбы (соленой трески), 241 г картофеля, 40 г молока, лук репчатый.



ШНИЦЕЛЬ ПО-КАРЕЛЬСКИ

Филе рыбы (трески, хека, путасу) без кожицы нарезают на кусочки, слегка отбивают, посыпают солью и перцем, обмакивают во взбитое яйцо и жарят в подсолнечном масле. Шницель подают, полив сверху сливочным маслом, с отварным или жареным картофелем, соленым огурцом, зеленью. На одну порцию: 200 г рыбы, 1 яйцо, масло растительное для жарения, сливочное масло, соль по вкусу.



РЫБА КОПЧЕНАЯ



РЫБА ВЯЛЕНАЯ



ЖАРЕНАЯ НАВАГА

Беломорская навага - очень вкусная и нежная рыба, но, чтобы сохранить эти качества, ее надо правильно приготовить.

Рыбу следует вычистить, пока она полностью не оттаяла. Затем аккуратно разрезать брюшко, стараясь не повредить икру, удалить внутренности и жабры, хорошо промыть. На сковороде разогревают подсолнечное масло, каждую рыбку обваливают в муке с солью - панируют, не дав ей полностью оттаять (тогда рыба будет сочнее), и жарят до готовности. Жареную навагу подают на блюде. Поморы навагу не жарят, а припускают - отваривают в небольшом количестве воды. Карелы в прошлом мало употребляли навагу, так как она была привозной и довольно дорогой, но больше всего их смущал необычный, чуть сладковатый вкус этой рыбы.



РЫБА , ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

В глиняный горшок кладут очищенный картофель, нарезанный дольками, добавляют воду и варят до полуготовности. Воду сливают, кладут мелко нарезанный лук, соль, перец горошком, лавровый лист, порционные куски сырой рыбы, заливают молоком и тушат 20 - 25 минут. На одну порцию: 150 г рыбы, 100 г молока, 30 г репчатого лука, 150 г картофеля.



РЫБНИК

- Традиционное карельское и поморское изделие, распространенное в крае повсеместно. Для рыбника готовят кислое (дрожжевое) тесто из ржаной или пшеничной муки. Пресное тесто очень ломкое, и во время выпекания из рыбы может вытечь сок. Лепешку раскатывают толщиной в 1 см, на нее кладут свежую подсоленную рыбу, добавляют сливочное масло, заворачивают лодочкой, края защипывают и выпекают в духовке. В северной Карелии пекут также открытые рыбники из свежей подсоленной рыбы. В этом случае в имеющееся отверстие наливают немного сметаны. Рыба в открытом рыбнике вкуснее, рассыпчатее. Из щуки выпекали также рыбник треугольной формы. Из ряпушки иногда пекли круглый рыбник, оставляя сверху небольшой участок открытым. Его смазывали маслом и закрывали полотенцем.



КАРЕЛЫ И ПОМОРЫ ЛЮБИЛИ ЧАЕВНИЧАТЬ!



Список используемой литературы:

1. Н.А.Анфимова «Кулинария» -Москва издательский центр « Академия» 2008
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - Москва, : ООО» Дом Славянской книги «,2012.-576с.

Дополнительная литература :

Р.Ф. Никольская « Карельская книга»-
Петрозаводск « Карелия» 1989.

О.А. Степанова; С.В.Кошкина « Поморская
кухня»Беломорск -2013.

Л.А. Черемухина « Северная кухня» . -
Архангельск изд. 1992.-319с.,

3. Тесты по теме « Рыба».

1. Первичная обработка рыбы- это:

- 1) размораживание рыбы
- 2) удаление головы - удаление плавников - удаление внутренностей через разрез брюшка
- 3) приготовление полуфабрикатов.
- 4) Жарка

2. Какие полуфабрикаты можно приготовить из рыбы:

- 1) Котлетная масса
- 2) рыбное филе
- 3) набор ухи
- 4) заливное из рыбы

3. Какие холодные блюда и закуски можно приготовить из рыбы:

- 1) Рыба под маринадом
- 2) селедка «под шубой»
- 3) Бутерброд с красной рыбой
- 4) Уха

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!