

Муниципальное бюджетное учреждение
культуры
«Централизованная библиотечная система»
Большеболдинского района Нижегородской
области
центральная районная библиотека им. А.С.
Пушкина

Здорового аппетита!

Познавательная викторина

A top-down view of various grains and legumes arranged on a light-colored wooden surface. The items are presented in small wooden spoons and shallow bowls. Visible items include chickpeas, lentils, quinoa, buckwheat, millet, and various types of rice and oats. The text is overlaid in the center of the image.

Первый этап

**КАША – МАТУШКА
НАША**



Вопрос №1

**Полба – древнейший вид зерна, из которого варили
каши,**

**о которой упоминается в сказке А.С. Пушкина
«Сказка о попе и о его работнике Балде».**

Что это за зерно?

A top-down view of various grains and legumes in wooden spoons and bowls on a light wooden surface. The items include chickpeas, lentils, corn, rice, and various types of beans and seeds.

Вопрос №2

Это холодный суп из кваса с отварной свекольной ботвой, луком и рыбой.

A top-down view of various grains and legumes in wooden spoons and bowls on a light wooden surface. The items include chickpeas, lentils, rice, corn, and other grains, arranged in a circular pattern around the central text.


Вопрос №3

**Эту крупу российские солдаты прозвали
«шрапнелью»,
за изысканный цвет она названа «жемчужной».
Как называется каша из этой крупы?**

A top-down view of various grains and legumes arranged on a light-colored wooden surface. The items are presented in small wooden spoons and shallow bowls. Visible items include chickpeas, lentils, rice, corn, and various types of beans and seeds. The text is centered over the image.

Вопрос №4

**Какую кашу любил употреблять в пищу
Пётр I?**

A top-down view of various grains and legumes in wooden spoons and bowls on a light wooden surface. The items include chickpeas, lentils, rice, corn, and other grains, arranged in a circular pattern around the central text.

Вопрос №5

Эта крупа на Руси производилась в небольших количествах и попадала на столы только аристократов, простой народ ее не знал.

Широкое распространение эта крупа получила лишь в СССР.

Дешевый, а потому общедоступный продукт быстро полюбился миллионам советских граждан.

A top-down view of various grains and legumes in wooden spoons and bowls on a light wooden surface. The items include chickpeas, lentils, oats, rice, and various beans and seeds.

Вопрос №6

Как в старину на Руси называлась сильно разваренная каша, разжиженная водой, маслом или горячим молоком, с добавлением лесных трав и лука.

A top-down view of various grains and legumes in wooden spoons and bowls on a light wooden surface. The items include chickpeas, lentils, corn, rice, and various seeds.

Вопрос №7


Это блюдо варят из кукурузной муки, оно была основной пищей румынских и молдавских крестьян, поскольку кукуруза не облагалась налогом. Часто заменяла хлеб.

Как оно называется?

A top-down view of various grains and legumes arranged on a light-colored wooden surface. The items are presented in small wooden spoons and bowls. Visible items include chickpeas, lentils, rice, corn, buckwheat, and various seeds. The text is centered over the image.


Вопрос №8

Какой русский город считается родиной манной каши?

A top-down view of various grains and legumes in wooden spoons and bowls on a light wooden surface. The items include chickpeas, lentils, rice, corn, and other grains, arranged in a circular pattern around the central text.

Вопрос №9

Наши предки называли её «царицей круп» и часто баловали себя различными блюдами из этой крупы. В наше время она успешно используется для приготовления супов, каш, пудингов, запеканок и даже котлет.

The background of the image is a light-colored wooden surface. Scattered across it are numerous wooden spoons and small bowls, each containing a different type of grain or legume. The items include chickpeas, lentils, oats, rice, corn, and various beans. The text is centered over this background.

Вопрос №10

Им питается половина населения земного шара. В России он известен со Средневековья под названием «сарацинское пшено», но массово выращивать его начали только в XIX веке. Зато в исламских странах существует мера веса, равная одному зерну – арузза, составляющая 0,0186 г.

Ответы

1. Вопрос. Полба – древнейший вид зерна, из которого варили каши, о которой упоминается в сказке А.С. Пушкина «Сказка о попе и о его работнике Балде». Что это за зерно? **Ответ:** Пшеница. Полба – это вид мягкой пшеницы, прародительницы пшеницы сегодняшней. В полбе, в отличие от пшеницы, самое большое количество белка. Каша из полбы имеет приятный ореховый аромат и невероятно полезна, особенно для детей. В полбе более высокое содержание железа, протеина и витаминов группы В, чем в обычной пшенице. Содержащиеся в полбе особые растворимые углеводы обладают способностью укреплять иммунную систему. Кроме этого, полба очень легко и быстро усваивается организмом.

2. Вопрос. Это холодный суп из кваса с отварной свекольной ботвой, луком и рыбой. **Ответ:** Ботвинья упоминается в XVI веке как распространенное кушанье, в частности для слуг богатого дома и монахов. А происхождения ботвинья самого что ни на есть крестьянского, поскольку с незапамятных времен в русских селах и деревнях делали ее на домашнем квасе, на дикорастущих и огородных травах и овощах. В России XIX-го века это первое блюдо было не менее популярно, чем щи и уха. Умение готовить такое блюдо считалось обязательным для любой хозяйки. Было даже присловье: «Какова Аксинья, такова и ботвинья». А если кого-то хотели упрекнуть в забывчивости, то говорили: «Спроси Устинью Саввишну про ботвинью давешню». Постепенно с деревенского стола ботвинья перекочевала на стол помещичий, оттуда в дома горожан, а там и в меню великосветских обедов и самых модных ресторанов. В. А. Гиляровский пишет, что в Москве были трактиры, куда знатоки ходили откусать именно холодную ботвинью.

3. Вопрос. Эту крупу российские солдаты прозвали «шрапнелью», за изысканный цвет она названа «жемчужной» Как называется каша из этой крупы? **Ответ:** Перловая.

Ответы

4. Вопрос. Какую кашу любил употреблять в пищу Пётр I? **Ответ:** Ячневую. Ячменное зерно когда-то использовалось как мерило длины и веса. Пять очищенных зёрен ячменя соответствовали арабскому карату весом 0,2232 г. А три ячменных зёрнышка по длине равны одному английскому дюйму (2,54 см). Даже известным древним философом Авиценной, жившим в 980—1037 годах, было сказано о том, что ячмень обладает очищающими свойствами, он выводит из организма шлаки и токсины, и нейтрализует аллергические реакции.

5. Вопрос. Эта крупа на Руси производилась в небольших количествах и попадала на столы только аристократов, простой народ ее не знал. Широкое распространение эта крупа получила лишь в СССР. Дешевый, а потому общедоступный продукт быстро полюбился миллионам советских граждан. **Ответ:** Несмотря на то, что выращивать пшеницу люди стали еще до н.э., манная крупа появилась гораздо позже. На территории нынешней России её стали производить, причём в небольших количествах, в старорусские времена. Манная каша считалась деликатесом, а потому предназначалась лишь знати и богачам. Чаще всего манную крупу использовали для варки, то есть для приготовления манной каши. Это блюдо стало ключевым в меню детских садов, школ, и общественных столовых.

6. Вопрос. Как в старину на Руси называлась сильно разваренная каша, разжиженная водой, маслом или горячим молоком, с добавлением лесных трав и лука. **Ответ:** К кашицам по характеру пищевого сырья близки и такие блюда, как мучные кисели — овсяный, гороховый, ржаной. Кашицы и разные кисели любят готовить в Центральной России, на Урале, в Сибири. В то же время в некоторых районах Предуралья и Зауралья сохранилось употребление и русских кислых «твердых» киселей — ржаного и овсяного, которые едят как сладкое блюдо, лакомство, холодными, с медово-ягодной подливой. Овсяные, ржаные, пшеничные кисели относятся к древнейшим русским кушаньям. Им более 1000 лет. История о том, как кисель спас город, описана в «Повести временных лет». О том, как любили русские кисель и сколько его ели, говорит тот факт, что в крупных городах была даже такая профессия — «кисельщик». И кисели, приготовленные в больших

Ответы

7. Вопрос. Это блюдо варят из кукурузной муки, оно была основной пищей румынских и молдавских крестьян, поскольку кукуруза не облагалась налогом. Часто заменяла хлеб. Как оно называется? **Ответ:** Мамалыга.

Мамалыга – это круто заваренная каша из кукурузной крупы. По вкусу, консистенции и внешнему виду отличается от всех остальных каш. Режется ниткой или специальным деревянным ножом. История мамалыги насчитывает уже более трех столетий.

8. Вопрос. Какой русский город считается родиной манной каши? **Ответ:** Город Воронеж.

9. Вопрос. Наши предки называли её «царицей круп» и часто баловали себя различными блюдами из этой крупы. В наше время она успешно используется для приготовления супов, каш, пудингов, запеканок и даже котлет. **Ответ:** Самой полезной крупой из всех существующих является гречка. Богатая такими минералами и микроэлементами, как железо, кальций, магний, цинк, фосфор, йод, медь, она представляет собой ценнейший для человеческого организма продукт питания.

10. Вопрос. Им питается половина населения земного шара. В России он известен со Средневековья под названием «сарацинское пшено», но массово выращивать его начали только в XIX веке. Зато в исламских странах существует мера веса, равная одному зерну – арузза, составляющая 0,0186 г. **Ответ:** Рис. Почти на 8% рисовые зерна состоят из белков. Растительного белка глютена, способного вызывать аллергическую реакцию, рис, в отличие от других злаков, не содержит. На 78% рис состоит из сложных углеводов, обеспечивающих длительный приток энергии. Рис содержит большое количество калия, нейтрализующего действие соли из других продуктов, на организм. Сама рисовая крупа соли почти не содержит, что позволяет рекомендовать её для употребления людям с почечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Имеется в рисе также фосфор, цинк, кальций, железо, йод и витамины группы B – B1 (тиамин), B2 (рибофлавин), B3 (ниацин) и B6, способствующие укреплению нервной системы и играющие важную роль в преобразовании питательных веществ в человеческом организме в энергию.



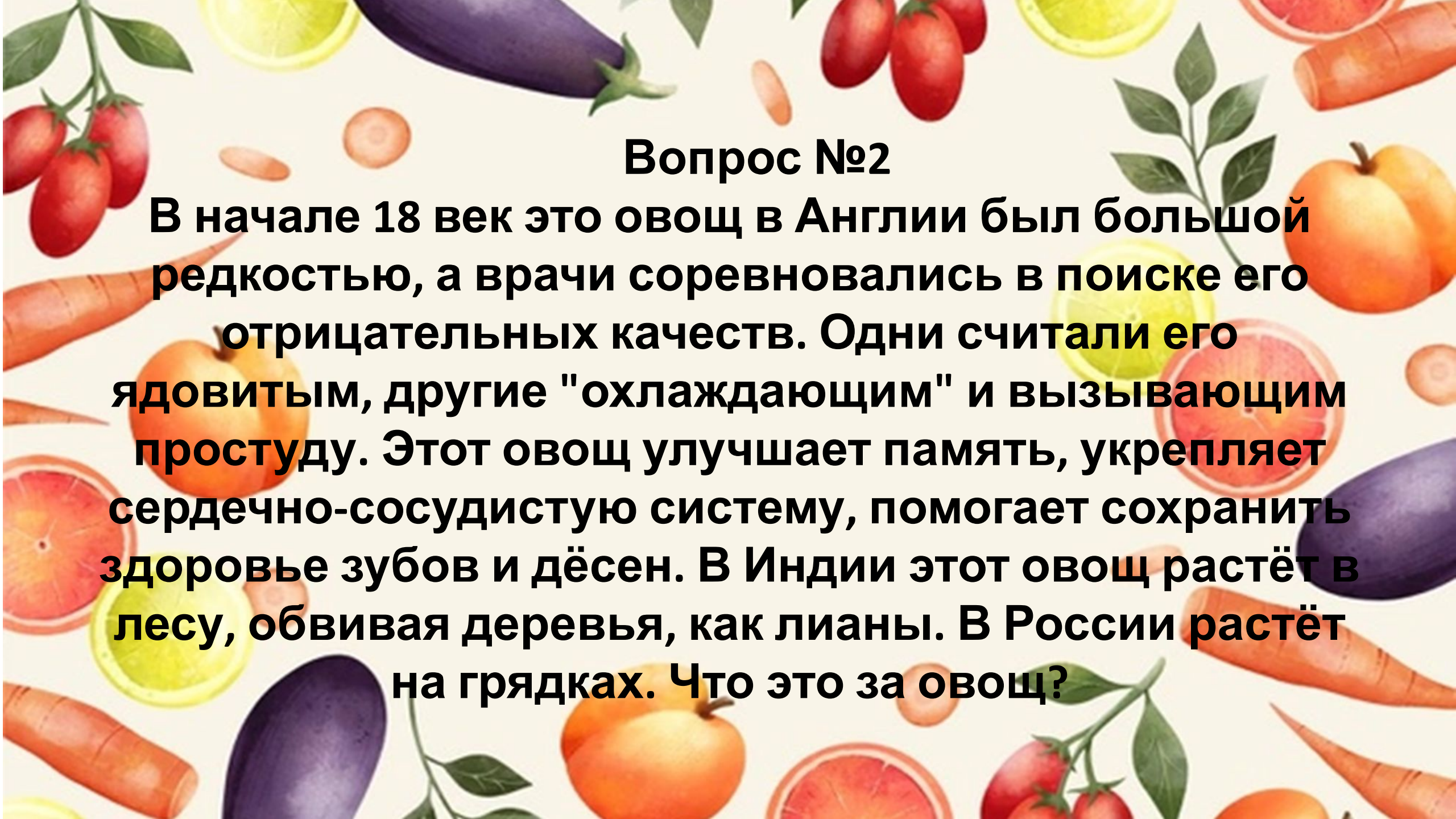
Второй этап

**ОВОЩИ и ФРУКТЫ
ПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



Вопрос №1

**Он был первым овощем, закрытым в консервную банку,
но при этом не потерял свои полезные свойства?**



Вопрос №2

В начале 18 век это овощ в Англии был большой редкостью, а врачи соревновались в поиске его отрицательных качеств. Одни считали его ядовитым, другие "охлаждающим" и вызывающим простуду. Этот овощ улучшает память, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает сохранить здоровье зубов и дёсен. В Индии этот овощ растёт в лесу, обвивая деревья, как лианы. В России растёт на грядках. Что это за овощ?



Вопрос №3

На Руси этот овощ долгое время называли "бешенными ягодами. В книге "Полное руководство по садоводству" (1774 г. издания), писалось: "Плоды эти крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает".




Вопрос №4

Специалисты до сих пор не решили, овощем или фруктом он является. Родом это растение из Бразилии, а в Европу он попал в конце XVIII века. В России его можно выращивать в теплицах.



Вопрос №5

Картофель на Руси раньше не знали. Заменял его другой овощ. Его запекали в печи, ели сырым. В нём много витаминов и полезных веществ. Как он называется?




Вопрос №6

Дословный перевод названия этого всеми любимого плода с тюркских языков – ослиный огурец. В Древнем Египте эти плоды «хоронили» вместе с умершими фараонами, чтобы они и в потустороннем мире имели возможность насладиться вкусными плодами.



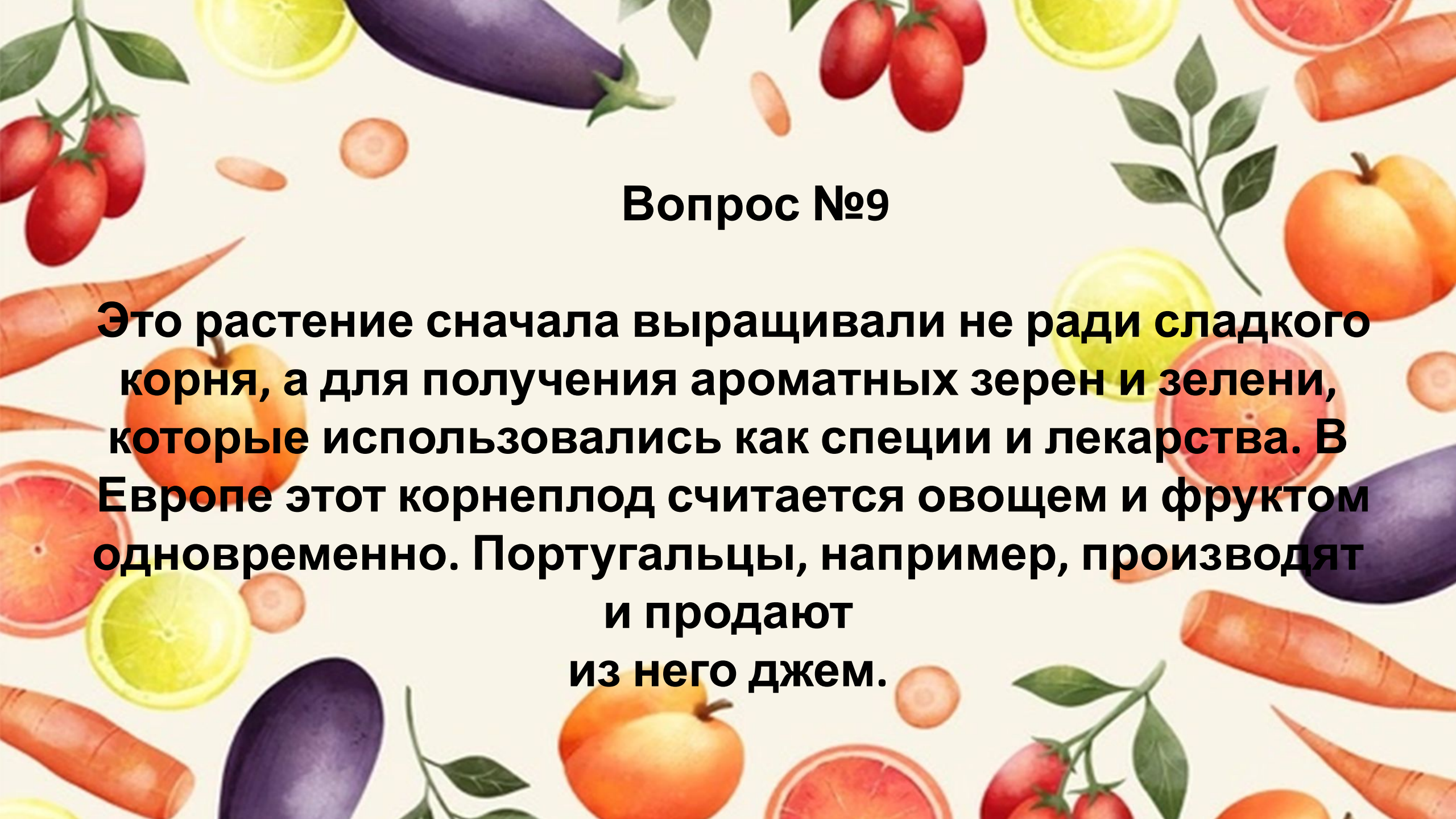
Вопрос №7

В Китае это растение называют морским женьшенем. Ее используют для повышения работоспособности и восстановления сил.




Вопрос №8

Это самый крупный из всех существующих овощей на Земле. Встречаются индивидуумы весом 200 кг. Что это за овощ?



Вопрос №9

Это растение сначала выращивали не ради сладкого корня, а для получения ароматных зерен и зелени, которые использовались как специи и лекарства. В Европе этот корнеплод считается овощем и фруктом одновременно. Португальцы, например, производят и продают из него джем.



Вопрос №10

В древних мифах эти плоды являются символом знания, мудрости и солнечного тепла. Царица Елизавета Петровна, ненавидела их и запрещала придворным употреблять в пищу.

Ответы

1. Вопрос. Он был первым овощем, закрытым в консервную банку, но при этом не потерял свои полезные свойства? **Ответ:** Консервация гороха является оптимальным способом заготовки, в целях длительного хранения, ведь при консервации, большинство витаминов и питательных веществ сохраняется.

Консервированный зеленый горошек вырабатывают из молодых зерен специальных сортов в молочной стадии зрелости, когда они особенно нежны и наиболее богаты сахаром и витаминами. Впервые консервированием горошка стали заниматься в Голландии, а затем в XVIII—XIX веках и по всей Европе. В дореволюционной России консервированный зеленый горошек выпускал единственный в стране завод Пореченский, и он шел в основном на экспорт.

2. Вопрос. В начале 18 век это овощ в Англии был большой редкостью, а врачи соревновались в поиске его отрицательных качеств. Одни считали его ядовитым, другие "охлаждающим" и вызывающим простуду. Этот овощ улучшает память, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает сохранить здоровье зубов и дёсен. В Индии этот овощ растёт в лесу, обвивая деревья, как лианы. В России растёт на грядках. Что это за овощ?

Ответ: Огурец появился в культуре более 6 тысяч лет назад. Родина этого вида — тропические и субтропические районы Индии, подножия Гималаев, где он до сих пор растёт в естественных условиях. Огурцы богаты сложными органическими веществами, которые играют важную роль в обмене веществ. Эти вещества способствуют усвоению других продуктов питания и улучшают пищеварение. Они возбуждают аппетит.

3. Вопрос. На Руси это овощ долгое время называли "бешенными ягодами". В книге "Полное руководство по садоводству" (1774 г. издания), писалось: "Плоды эти крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает". **Ответ:** Свежие помидоры и томатный сок полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях из-за большого содержания в них железа и калия, а также томаты полезны при гастритах с пониженной

Ответы

4. Вопрос. Специалисты до сих пор не решили, овощем или фруктом он является. Родом это растение из Бразилии, а в Европу он попал в конце XVIII века. В России его можно выращивать в теплицах. **Ответ:** Ананас. Отличается прекрасным ароматом свежей клубники, он сочный и мясистый на вкус. В состав мякоти ананаса входят 15% сахаров, а также кислоты, жиры, белки, алкалоиды. Витамины в ананасе являются прекрасными стимуляторами бодрости и хорошего самочувствия. Мякоть и сок плода содержит следующие группы витаминов: А, В1, В2, В3, В12, С, Е, РР. Следует отметить, что составная доля витамина С в мякоти ананаса составляет 40мг/%, поэтому он показан как стимулятор иммунной системы человека.

5. Вопрос. Картофель на Руси раньше не знали. Заменял его другой овощ. Его запекали в печи, ели сырым. В нём много витаминов и полезных веществ. Как он называется? **Ответ:** Репа. В Древнем Египте её считали пищей рабов, а в Риме она была уже одной из наиболее распространенных и употребляемых в пищу овощных культур. В Россию репа пришла из Греции. Репа служила основным профилактическим средством, спасавших крестьянских детей от рахита, заболеваний костей, крови, отвары из нее применялись как отхаркивающее и мочегонное.

6. Вопрос. Дословный перевод названия этого всеми любимого плода с тюркских языков – ослиный огурец. В Древнем Египте эти плоды «хоронили» вместе с умершими фараонами, чтобы они и в потустороннем мире имели возможность насладиться вкусными плодами. **Ответ:** Арбуз. Родиной арбузов является пустыня Калахари в Южной Африке. Там до сих пор встречаются дикие арбузы небольших размеров (с теннисный мяч) и весом около 200 грамм. Сеять арбузы, а не ввозить из других стран, начали только в середине 17 века. В то далекое время арбузы не ели свежими. Пока арбузы длительное время доставляли к царскому столу из-за границы, они теряли свежесть и становились непригодными для употребления в свежем виде. Поэтому арбузы ели только после длительного вымачивания и варки в сахарном сиропе с пряностями и перцем! Даже когда арбузы начали выращивать в России, их еще долго не употребляли свежими, а подавали во дворцах

Ответы

- 7. Вопрос.** В Китае это растение называют морским женьшенем. Ее используют для повышения работоспособности и восстановления сил. **Ответ:** Ламинария – морская капуста, улучшает работу центральной нервной системы, повышает физическую и умственную активность. Содержит большое количество брома и йода.
- 8. Вопрос.** Это самый крупный из всех существующих овощей на Земле. Встречаются индивидуумы весом 200 кг. Что это за овощ? **Ответ:** Тыква. Очень вкусный и полезный овощ, который содержит большое количество витаминов. В мякоти тыквы содержится много ценного для детского организма витамина D, который усиливает жизнедеятельность и ускоряет рост детей.
- 9. Вопрос.** Это растение сначала выращивали не ради сладкого корня, а для получения ароматных зерен и зелени, которые использовались как специи и лекарства. В Европе этот корнеплод считается овощем и фруктом одновременно. Португальцы, например, производят и продают из него джем. **Ответ:** Морковь. Полезные свойства моркови используются в питании человека. Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то морковь особенно полезна детям. Этот витамин необходим для нормального зрения, он поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Морковь, блюда из моркови и особенно морковный сок используются в лечебном питании при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена.
- 10. Вопрос.** В древних мифах эти плоды являются символом знания, мудрости и солнечного тепла. Царица Елизавета Петровна, ненавидела их и запрещала придворным употреблять в пищу. **Ответ:** Яблоки.



**СПАСИБО ЗА
УЧАСТИЕ!**

Составитель:

Новикова,

С.Н.