

Упраўленне па адукацыі
Магілёўскага гарадскога выканаўчага камітэта

Дзяржаўная ўстанова дадатковай адукацыі
«Мнагапрофільны цэнтр па рабоце з дзецьмі і моладдзю
«Юнацтва» г. Магілёва»

**ПАСТАЯННА ДЗЕЮЧЫ СЕМІНАР
«ПА СТАРОНКАХ ГІСТОРЫІ РОДНАГА КРАЮ»**

**ЗАНЯТАК НА ТЭМУ
«З ГІСТОРЫІ БЕЛАРУСКАЙ КУХНІ»**

Аўтар-складальнік:
Краўцова Алена Генадзьеўна,
метадыст

Магілёў, 2026

ЗАНЯТКА СЕМІНАРА НА ТЭМУ «З ГІСТОРЫІ БЕЛАРУСКАЙ КУХНІ»

Мэта – актуалізаваць веды па гісторыі беларускай нацыянальнай кухні; пашырыць веды аб магчымасцях гульнявых формаў выхаваўчай работы; папулярызацыя гісторыка-культурнай спадчыны Беларусі.

Матэрыяльна-тэхнічнае абсталяванне: мультымедычная ўстаноўка (мульты-борд).

Дыдактычнае забеспячэнне: інтэрактыўная прэзентацыя «З гісторыі беларускай кухні».

План правядзення занятка

1. Уступнае слова.
2. Тэарэтычная частка:
 - Выхаваўчы патэнцыял этнаграфічнай спадчыны Беларусі.
3. Практычная частка:
 - Пазнавальна-конкурсная праграма «З гісторыі беларускай кухні»: Вытокі беларускай кухні.
Конкурс «Народная мудрасць».
Хлеб у жыцці нашых продкаў.
Конкурс «Рэцэпты беларускіх страў».
Стравы беларускай кухні.
Конкурс «Абрадавыя стравы».
Меню на дзень.
Конкурс «Этыкет за сталом».
Беларуская гасціннасць.
Падвядзенне вынікаў конкурсаў.
 - Дыскусійныя арэлі (калектыўнае абмеркаванне па наступных крытэрыям: актуальнасць, практычнае прымяненне, узроставая катэгорыя дзяцей, магчымыя цяжкасці і інш.).
4. Рэфлексія. Падвядзенне вынікаў занятка.

ВЫХАВАЎЧЫ ПАТЭНЦЫЯЛ ЭТНАГРАФІЧНАЙ СПАДЧЫНЫ БЕЛАРУСІ

Этнаграфія (або этналогія) – навука, якая вывучае народы-этнасы, іх паходжанне, склад, рассяленне, культурна-бытавыя асаблівасці, а таксама іх матэрыяльную і духаўную культуру. Яна скіравана на нас саміх: хто мы, дзе нашы карані, якія жывілі наша культурнае дрэва, хто нашы продкі, па якіх законах яны жылі. Задаючы гэтыя пытанні, мы асэнсоўваем свой лёс, сваю этнаграфічную спадчыну, якую пакінулі нам продкі, грунтоўна і самакрытычна ацэньваем плён сваёй працы, параўноўваем нашы здабыткі з культурнымі дасягненням іншых народаў.

За многія стагоддзі свайго існавання беларускі народ стварыў багатую і самабытную культуру, якая была ўвасоблена ў замках, абарончых і культавых збудаваннях, народным жыллі і бытавых рэчах, нацыянальным адзенні, узорных тканінах, выдатнай кухні, разнастайных прамысловых вырабах, духоўных традыцыях, звычаях, абрадах і інш .

У сучасным грамадстве фарміраванне ўсебакова развітай, творчай асобы з актыўнай жыццёвай пазіцыяй немагчыма без вывучэння матэрыяльнай і духоўнай культуры беларускага народа, выкарыстання ў выхаваўчым працэсе этнаграфічнай спадчыны. Менавіта выкарыстанне народнага вопыту, этнаграфічных ведаў спрыяе фарміраванню сапраўднага грамадзяніна-патрыёта сваёй Бацькаўшчыны [17, с. 3].

Значнае месца ў традыцыйна-бытавой культуры беларусаў займала кухня. Беларусь – краіна з багатай нацыянальнай кухняй. Многія стравы рыхтуюцца па старадаўніх рэцэптах, якія перадаюцца з пакалення ў пакаленне. Гістарычна вызначаная кухня беларусаў характарызуецца пэўным наборам прадуктаў і страў, спосабам іх прыгатавання і ўжывання, смакавымі якасцямі, сістэмай харчавання, сімволіка-абрадавымі функцыямі. Выхаваўчыя мерапрыемствы па гісторыі традыцыйнай беларускай кухні заўсёды выклікаюць вялікую цікавасць у дзяцей.

ПАЗНАВАЛЬНА-КОНКУРСНАЯ ПРАГРАМА «З ГІСТОРЫІ БЕЛАРУСКАЙ КУХНІ»



<https://docs.google.com/presentation/d/1XRbav76slTWBgD117SUvtMOkxtzvTv96/edit?usp=sharing&ouid=105308060844787696358&rtpof=true&sd=true>

Інтэрактыўная прэзентацыя «З гісторыі беларускай кухні»

Вытокі беларускай кухні

(Слайды 1 -2)

Кожны народ мае сваю гістарычна вызначаную кухню, якая характарызуецца пэўным наборам прадуктаў і страў, спосабам іх прыгатавання і ўжывання, смакавымі якасцямі, сістэмай харчавання, сімволіка-абрадавымі функцыямі. Ежа – гэта не толькі натуральная патрэба здоровага арганізма, ежа – гэта культурная з’ява, якая адлюстроўвае духоўныя традыцыі, гаспадарча-бытавы ўклад, народныя веды, мараль, этыкет, звычаі і абрады, мясцовую экалогію, стан грамадства.

(Слайд 3)

Нацыянальны характар ежы і яе якасныя ўласцівасці вызначаюцца не толькі наяўнасцю тых ці іншых прадуктаў у даннай мясцовасці, але і кулінарнымі традыцыямі, схільнасцю таго ці іншага народа да пэўных прадуктаў і страў, бытавымі звычаямі, духоўна-рэлігійнымі ўяўленнямі, вераваннямі.

Спіс страў, якія мы знаходзім на традыцыйным стале беларускага селяніна, быў багатым і разнастайным. Беларускія гаспадыні валодалі высокім кулінарным майстэрствам, мастацтвам ператворваць простыя прадукты харчавання ў далікатэсныя стравы і печывы з цудоўнымі смакавымі харчовымі якасцямі. Заможныя людзі і шляхта складалі сабе харчовы рацыён, спіс страў на цэлы год наперад, распісваючы яго па святах і буднях, па перыядах мясаедаў і пастоў, з улікам сваіх гурманскіх схільнасцей, асабістых густаў і запатрабаванняў. Сістэма пастоў, выпрацаваная на працягу многіх стагоддзяў і апрабаваная практыкай, давала магчымасць наладзіць здаровы лад жыцця; яна мела істотнае значэнне для гігіены харчавання і прафілактыкі захворванняў.

(Слайд 4)

Большасць вядомых беларусам страў уключала кампаненты як расліннага, так і жывёльнага паходжання. Усю ежу мэтазгодна падзяліць на паўсядзённую, святочную і абрадавую. Да апошняй адносяцца стравы і кулінарныя вырабы, якія суправаджалі тыя, ці іншыя абрадавыя святы і ў адпаведнасці з устаноўленым звычаем былі неабходным атрыбутам абрадавых дзействаў, – хлеб, бліны, кашы, яйкі, яешня, мяса, мёд.

У постныя дні з рацыёнаў харчавання выключаліся тлустыя і мясныя прадукты, смятана, малако. Нягледзячы на працяглыя перыяды пастоў, апошнія тым не менш вытрымліваліся веруючымі людзьмі і мелі пэўнае выхаваўчае значэнне.

Пасты заканчваліся святочнымі днямі, якім спадарожнічалі абрадавыя дзействы, гульні і шчодры святочны стол. Найбольш багатым быў стол на Вялікдзень, Радаўніцу, Сёмуху (Духа, Троіца), Спас, Дзяды, Васілле (Новы год). Прычым кожнаму святу адпавядала пэўная ежа, цэлы набор страў. Асабліва шчодрым быў стол на сямейныя святы і з нагоды прыёму шануюных гасцей.

Адносіны беларусаў да ежы, да застолля знайшлі сваё адлюстраванне ў беларускіх народных прыказках.

Конкурс «Народная мудрасць»

(Слайды 5 – 7)

Камандам неабходна скончыць прапанаваныя народныя прыказкі і растлумачыць іх сэнс *(на пстрычцы мышы на прыказку з'яўляецца правільны адказ)*.

Як ем – (і глух і нем).

Хлеб плача, калі (яго дарэмна ядуць).

Госць, не дзьміся – (еш, што ў місе).

Як зварыш, (так і з'ясі).

Чалавек галодны (ні на што не годны).

Дзе каша і аладка, (там будзе і грамадка).

Смачна было, (ды блізка дно).

Калі хлеб у возе, (няма бяды ў дарозе).

Калі на сталe гусь і парася, то (работа хараша).

Хлеб у жыцці нашых продкаў

(Слайд 8)

Вялікае значэнне ў нашых продкаў меў хлеб. Луста шэрага хлеба – гэта цудоўнейшая вынаходка чалавецтва. Тут ўвасобіліся жыццёвы вопыт і мудрасць многіх народаў і шматлікіх пакаленняў. Спачатку хлеб выпакялі з прэснага цеста; выкарыстанне ўкіслага цеста павысіла яго смакавітыя якасці, павялічыла тэрмін захавання. Хлеб, як і каша, былі вядомы продкам беларусаў са старажытнаславянскіх часоў.

Хлеб як сімвал жыцця фігуруе ў духоўных уяўленнях многіх народаў; ён прыраўноўваўся да сонца і перадаваўся ў выявах тым жа знакам – кружок з кропкай у цэнтры. Хлеб увасабляў заможнасць, дастатак, працавітасць і вызначаў адпаведны статус і аўтарытэт сям’і ў сельскай грамадзе. Ён атаясамліваўся з ежай наогул.

У некаторых месцах Беларусі яшчэ ў XIX ст. захоўваліся старажытныя светаўяўленні, калі ўсе стравы, якія спажываліся з хлебам (боршч, супы, малако і інш.), расцэньваліся не як асноўныя, а як дадатак да хлеба.

Такім чынам, хлеб вызначаў не толькі матэрыяльны дастатак, яле і звычайныя, маральна-прававыя адносіны, ён пранізваў духоўнае жыццё хлебараба. Хлеб у беларусаў здаўна служыў сімвалам жыцця і дабрабыту. Хлеб быў неабходным атрыбутам шматліх звычайў і абрадаў. Хлебам-соллю сустракалі дарагіх гасцей, маладых у час вяселля. Збожжам абсыпалі шлях маладым. Хлеб і збожжа выкарыстоўвалі пры агледзінах нівы, адкрыцці першай баразны, зажынках, дажынках, будаўніцтве дома.

(Слайд 9)

Уладзімір Караткевіч у сваім нарысе «Зямля пад белымі крыламі» напісаў: «... Аснова ўсяго. Хлеб. Пшанічны, як на поўдні, у нас пякуць рэдка. Беларус любіць чорны хлеб і сумее па ім, трапіўшы туды, дзе яго няма. Так што хлеб у нас жытні, вельмі духмяны. Пякуць яго на паду, на капусных або кляновых лісцях, а пасля, спырснуты вадою, астывае хлеб пад ручніком, напаўняючы хату найлепшым у свеце пахам. Няма нічога смачней, як адрэзаць гарачую лусту, густа пасаліць яе і з’есці...».

(Слайд 10)

Аснову харчавання ў беларусаў складаў жытні (чорны) хлеб. Ён меў мноства гатункаў, што было звязана з сортам і якасцю збожжа, яго памолам, наяўнасцю дадатковых кампанентаў, тэхналогіяй закваскі цеста і спосабам выпякання. На спажывецкія якасці хлеба, яго смак, каларыйнасць, мяккасць істотна ўплывалі спосаб апрацоўкі жыта, грубасць памолу, наяўнасць у муцэ мяккіх рэшткаў.

Звычайна на стале беларускага селяніна быў хлеб з ачышчанага і перавяннага збожжа. Муку, атрыманую з ачышчанага жыта, часта прапускалі праз рэшата або сіта. Такі хлеб выпякалі на святы, а часам і ў буднія дні. На святы выпякалі пшанічныя і грэцкія пірагі, нярэдка з начынкай. У якасці начынкі часцей за ўсё выкарыстоўвалі вантробы, кашу, мак, цёртыя каноплі з цыбуляй, тварог, грыбы, яйкі, дробную рыбу.

У радзе выпадкаў жытнюю муку змешвалі з аўсянай, пшанічнай, грэцкай і інш. Такі хлеб пяклі часцей у мэтах эканоміі жытняй мукі. Нярэдка ў якасці дамешка да жытняй мукі выкарыстоўвалі і бульбу (хлеб бульбяны). Ён вызначаўся добрымі смакавымі якасцямі і карыстаўся попытам, аднак ён хутка чарсцвеў і страчваў свой смак.

У вясновы сезон многія сяляне ўжывалі і так званы пушны хлеб з мяккімі рэшткамі. У якасці састаўных кампанентаў хлеба шырока вядомы жалуды і лебяды. У гады недароду і ліхалеццяў у хлеб, апрача мякіны і лебяды,

дабаўлялі лісце ліпы, маладой папараці, верасу, вадзяных гарлачыкаў, кветкі канюшыны, бярозавую кару («Не бяда, калі ў хлебе лебяды, бяда, калі хлеба няма»).

Хлеб выпякалі ў хатніх печах на чыста вымеценым подзе. Часам пад боханы сцялілі капусны, дубовы, кляновы лісты, а таксама аер. Прыгатаванне хлеба ў традыцыйных уяўленнях лічылася сакральным дзействам, з якім было звязана мноства звычайных правіл, абрадавых норм, павер'яў, абярэгаў. Перш, чым мясіць цеста, жанчына павінна была чыста памыцца і перахрысціцца, прызваўшы ў сведкі Бога, каб хлеб удаўся і добра падышоў. Не раілася расчыняць хлеб у кепскім настроі, бо гэта, паводле павер'яў, уплывала на яго якасць. Пры пасадцы хлеба непажадана было каму-небудзь знаходзіцца на печы. Калі хлеб выпякаўся, не раілася ў гэты час гучна размаўляць, спрачацца, прымаць у доме выпадковых людзей («Хлеб можа патрэскацца»). Дяжу трымалі ў пэўным месцы на падсцілцы, заўсёды накрытай зверху. Яе не дазвалялі пазычаць у другі дом: па павер'ю, яна магла за гэта пакрыўдзіцца і перастаць даваць добры хлеб.

Хлеб пяклі 1 – 2 разы ў тыдзень. Звычайна за адзін раз выпякалі 5 – 8 боханаў вагаю 10 – 15 фунтаў. Вага і форма боханаў у многім вызначаліся мясцовай і сямейнай традыцыяй. Часцей за ўсё выпякалі хлеб акруглай формы, на Палессі падоўжанай формы.

Хлеб быў свайго роду сямейным талісманам. З ім паводзілі сябе як з жывой істотай. Калі выпадкова падаў з рук кавалачак хлеба, яго асцярожна падымалі, прасілі прабачэння і з'ядалі, каб ён «не скардзіўся». Рэзаў хлеб за сталом звычайна гаспадар сям'і. Пасля абеду акраец хлеба, загорнуты ў чысты ручнік, пакідалі на сталі.

Конкурс «Рэцэпты беларускіх страў»

(Слайды 11 – 15)

Камандам неабходна прапанаваць рэцэпты беларускіх страў суаднесці з іх назвамі *(на пстрычцы мышы вылучаецца правільны адказ)*.

1. Камяк квашанага цеста расплясквалі на патэльні, пасыпалі соллю, кменам, макам. Пяклі пры агні, на гарачым вуголлі. (Лапун)
2. Грэцкую муку замешвалі на малацэ або сыроватцы. У цеста дадавалі яйкі. З рэдкага цеста на падмазцы пяклі гэту страву. (Грачанікі)
3. Гатавалі гэту кашу у пячы з абтоўчанага ячменю ці ячных круп. Варылі густою і рэдкаватаю, часам з фасоліяй. Рэдкую варылі з мясам або на малацэ. (Груца)
4. Пшанічную, грэцкаю, радзей ячную, жытнюю муку праціралі лыжкай, падліваючы крыху вады і разбіваючы туды яйкі; атрыманыя рваныя камякі варылі ў кіпені. Пасля гатоўнасці страву запраўлялі маслам, салам або залівалі малаком. (Зацірка)
5. Кіслае малако ставілі у печ, каб яно стварожылася. Потым тварожную масу вылівалі у спецыяльны палатняны мяшочак – клінок, падвешвалі на крук,

- каб сцякала сыроватка. Затым завязаны клінок клалі паміж дошчачкамі пад камень. Праз пэўны час адтрымлівалі гэты прадукт. (Сыр)
6. Нарэзанае лісце з маладых буракоў залівалі вадой, часам дабаўлялі хлебны квас, ячную крупу або нарэзаную бульбу, часам заскварвалі салам. Варылі на невялікім агні. Перад падачай на стол дадавалі смятану. (Бацвінне)
 7. Драную бульбу заскварвалі салам, мясам з цыбуляю, перамешвалі, выкладалі ўзмазаны тлушчам посуд і запякалі ў гарачым духу. Гатовую страву прыпраўлялі маслам ці салам або падавалі з малаком, смятанай. (Бабка)
 8. Звычайна гэту страву гатавалі са свіных рэбраў, мясной каўбасы, кавалачкаў сала, якія тушылі ў гаршку, падкалочваючы туды жытнюю ці пшанічную муку, дадаючы цыбулі і перцу. Часам у якасці падлівы выкарыстоўвалі малакло і смятану. Елі разам з блінамі ці аладкамі, радзей з хлебам ці бульбай. (Мачанка)
 9. Звычайна для гэтай стравы выпякалі спецыяльныя боханы з густога жытняга цеста, якое вытрымлівалася ў цёплым месцы 2 – 3 дні. Выпечаныя боханы разламвалі, сушылі, а затым апускалі ў бочку з халоднай вадой; праз тыдзень страву была гатовы для спажывання. (Квас)
 10. Рабілі страву з жытняй, грэцкай, радзей з ячневай мукі. Муку спачатку разводзілі халоднай вадой, размешвалі, потым залівалі варам і падварвалі. Страву набывала салодкі смак, потым яе ставілі ў цёплае месца каб укісла. Разам з тым у якасці дадатковых кампанентаў ужывалі розныя ягады (чарніцы, брусніцы, буякі, журавіны, каліна). (Кулага)

Стравы беларускай кухні

(Слайд 16)

Асартымент традыцыйных страў, якія мы знаходзім на стале беларускага насельніцтва, быў даволі шырокім і разнастайным і прыкметна вар’іраваўся ў залежнасці ад прыродных умоў, гаспадарчай спецыялізацыі, эканамічнага стану сям’і, народнага календара і сезона года.

(Слайд 17)

Хлебныя вырабы

З хлебнага цеста пяклі перапечкі (лапуны, скавароднікі), сачні, ляпні. Напрыклад, лапун – гэта печыва з квашанага цеста ў выглядзе тоўстага бліна. Камяк еста расплясквалі на патэльні, пасыпалі соллю, кменам, макам. Пяклі пры агні, на гарачым вуголлі. Спажывалі за снеданнем, бралі ў поле. У святочныя дні выпякалі варэнікі з грэцкай альбо пшанічнай мукі з канаплянай, ягаднай, грыбной ці тварожнай начынкай.

У посныя дні абрадавага календара замест варэнікаў пяклі пампушкі з кіслага цеста з канаплянай начынкай і без начынкі.

З прэснага цеста выпякалі прысмакі – праснакі, каржы, пернікі, пячэнне, крэндзелі, абаранкі, хрусты. На соракі, што адзначалі дзень вясновага

раўнадзенства, выраблялі печыва (пячэнне, крэндзелі) у форме пералётных птушак. Найбольш папулярным быў жаўранак.

(Слайд 18)

Бліны і аладкі

Бліны і аладкі ў традыцыйным побыце беларусаў былі вядомы паўсюдна і выпякалі як з квашанага, так і з прэснага цеста. Бліны прыкметна адрозніваліся спажывецкімі якасцямі і тэхналогіяй вырабу, што ў многім было звязана з мясцовымі сямейнымі традыцыямі, кулінарным майстэрствам гаспадыні, а таксама датай народнага календара і канкрэтнай бытавой сітуацыяй. Так, жытнія бліны выпякалі, калі ў хаце былі блізкія сваякі; грачанікі (з грэцкай мукі) – на масленіцу; пшанічныя – на памінкі; аўсяныя – на будні.

(Слайд 19)

Мучныя стравы

Апрача хлебных мучныя вырабы былі шырока вядомы ў беларусаў у выглядзе вадкіх і паўвадкіх страў. З рознай мукі з дабаўкай яек гатавалі клёцкі (галушкі, галкі), якія варылі ў падсоленай вадзе. Апрача звычайных гатавалі і клёцкі «з вушкамі», у якія загортвалі кавалачкі сырога сала. З канца XIX ст. клёцкі ўсё часцей гатавалі з дрэннай бульбы. Клёцкі падавалі звычайна ў выглядзе вадкай малочнай стравы або падсмажвалі на сале з дабаўленнем смятаны. Яны ўжываліся і як абрадавая страва.

Не менш распаўсюджанай стравой была і зацірка. Пшанічную, грэцкаю, радзей ячную, жытнюю муку праціралі лыжкай, падліваючы крыху вады і разбіваючы туды яйкі; атрыманыя рваныя камякі варылі ў кіпені. Пасля гатоўнасці зацірку запраўлялі маслам, салам або залівалі малаком.

Шырока вядомай традыцыйнай стравой беларусаў быў кулеш, які ўяўляў сабой паўгустую мучную масу, разведзеную на кіпені, узбітаю лыжкай або калатушкай. Яго рабілі з грэцкай ці пшанічнай мукі, і ён лічыўся далікатэсам і падаваўся на святочны стол ці ў час жніва. Кулеш з ячнай і гарохавай мукі быў сціплай сямейнай стравой.

Аўсяныя мучныя стравы можна вылучыць у асобную падгрупу не толькі з-за спажыва-смакавых якасцей, але і спецыфікі іх прыгатавання. Найбольш просты і старажытны прадукт вядомы ў славян, – талакно (мілта). Яго гатавалі з аўса, які парылі ў гаршках, пастаўленых ў хатнюю печ. Прапараны авёс сушылі, таўклі ў ступах, малолі на жорнах. Яшчэ ў старажытнасці было заўважна, што талакняная мука адрозніваецца лепшымі смакавымі і пажыўнымі якасцямі. Яе ўжывалі ў ежу без далейшай апрацоўкі, замешваючы на крынічнай, крыху падсоленай вадзе. Спажывецкія якасці і хуткасць прыгатавання рабілі талакно незаменным у час сенакосу, жніва, розных палявых работ.

З аўсянай мукі або вотруб'яў рабілі кісель. Звычайна муку залівалі з вечара цёплай вадой, гаршок ставілі ў печ, раніцай разбухлую масу прапускалі праз рэшата, атрымліваючы цэжу, з якой і варылі кісель. Вадкі аўсяны кісель

з кіслым прысмакам называлі журам. Яго ўжывалі ў ежу цёплым, дадаючы масла, смятану.

З жытняй мукі гатавалі саладуху. Па старыннаму рэцэпту жыта першапачаткова замочвалі, пакуль яно не прарастала. Атрыманы такім чынам солад сушылі і малолі на муку. Соладавую муку запарвалі ў гаршку кіпенем, ставілі ў цёплае мецца, пакуль яна не пачынала брадзіць, набываючы салаткаваты прысмак. Затым гаршок закрывалі і ставілі ў цёплую печ. У працэсе бражэння без доступу кіслароду ствараліся спрыяльныя ўмовы для ператварэння вадкага цеста ў багатую вітамінамі страву, салаткавата-кіслую на смак. Нярэдка сюды дадавалі мёд або цукар.

З'яўляючыся вегетарыянскай стравой, саладуха была нярэдка галоўнай стравой у перыяд Каляднага і Вялікага пастоў. Яе звычайна елі з адваранай бульбай. Апрача чыста спажывецкіх у народзе былі добра вядомы і лекавыя ўласцівасці гэтай стравы пры прастудзе, нырачных і сардэчна-сасудзістых захворваннях.

Кулага па спосабу прыгатавання істотна не адрознівалася ад саладухі. Як і апошняю, яе рабілі з жытняй, грэцкай, радзей з ячневай мукі. Разам з тым у якасці дадатковых кампанентаў тут ужывалі розныя ягады (чарніцы, брусніцы, буякі, журавіны, каліна) і садавіна. Нярэдка ягады былі асноўным кампанентам кулагі, іх парылі ў гаршках і, дастаючы з печы, расціралі, дабаўлялі муку, мёд, а затым ставілі даходзіць зноў у печ.

(Слайд 20)

Крупяныя вырабы

З крупяных вырабаў варта назваць у першаю чаргу кашу, адну з найбольш старажытных агульнаславянскіх страў. Найбольш распаўсюджанымі былі кашы з грэцкіх, ячных і пшанічных круп. Пры гэтым ячневая каша (груца) сустракалася часцей на поўначы.

Той ці іншы род кашы быў арыентаваны на сезон года і народны абрадавы каляндар. Кашу з пшанічных, радзей грэцкіх круп гатавалі ў дні нараджэння, на пахаванне і ў памінальныя дні. Толькі ў рэдкіх выпадках варылі жытнюю кашу (у Падзвінні); на свята Іллі яна была абавязковай абрадавай стравой. Ячную кашу (куццю) ў вялікай колькасці гатавалі на Каляды. Ужо за два тыдні да Каляд кожны селянін завіхаўся натаўчы ў ступе круп у разліку, каб іх хапіла на ўвесь калядны перыяд.

(Слайд 21)

Стравы з гародніны

Гародніну – капусту, буракі, моркву, агуркі – ужывалі свежымі і нарыхтоўвалі пра запас. Сечаную капусту квасілі ў бочках і кадзях, дадаючы моркву, рэдзьку, журавіны, кмін, часам і мяту. Найлепшымі для квашання капусты лічыліся дубовыя і асінавыя бочкі. Разам з сечанай капустай у бочкі закладвалі нярэдка цэлыя качаны. На Палессі квасілі капусту параную ці падпечаную, якую залівалі расолам, дадаючы прыправы.

Буракі, як і іншыя карняплоды, захоўвалі ў натуральным выглядзе. Іх таксама квасілі ў вялікіх бочках і кадзях. У цэнтральнай Беларусі нярэдка

квасілі чырвоныя буракі разам з бацвіннем. Для квашання буракоў выкарыстоўвалі дубовыя і сасновыя бочкі.

З капусты і буракоў варылі аднайменныя стравы (капуста, капуснік, буракі, боршч); вельмі часта іх змешвалі паміж сабой, дадаючы моркву, рэпу, бручку, шчаўе, грыбы, падкалочвалі мукою. Летам боршч быў больш разнастайным па складу кампанентаў. На паўсядзённым стале ён чаргаваўся з вадкімі стравамі з бурачнага бацвіння, халадніком.

Са свежай і квашанай капусты гатавалі бігас. Варылі страву надзвычай доўга, бо спачатку тушылі капусту, абсмажвалі кавалкі мяса (яго часам нават папярэдне некалькі дзён марынавалі). І толькі затым мяса злучалі з капустай і тушылі.

(Слайды 22 – 23)

Стравы з бульбы

Бульба ў Беларусі была вядома ўжо ў XVIII ст., хаця заняла трывалыя пазіцыі сярод іншых культур толькі ў другой палове XIX ст. Да канца XIX ст. прыкметна пашырыўся і асартымент бульбяных страў. Бульба печаная, «мундзірах», адварная, пражаная, тушаная, пюрэ (тоўчанка), бабка (дранка), клёцкі, дранікі, калдуны, супы і поліўкі – гэта далёка не поўны пералік страў з бульбы. Найбольш распаўсюджанымі з іх была бульба адварная (яе елі з кіслай капустай, шкваркамі, агуркамі, саладухай, сыраквашай), тоўчаная, запраўленая малаком, салам, алеем, грыбамі, а таксама розныя супы. Бульбу, парэзаную скрылькамі, дабаўлялі і ў крупнік, які нараўне з баршчом і варанай капустай быў адным з найбольш распаўсюджаных страў.

Не звязаныя з глыбокімі традыцыямі, бульбяныя стравы не адыгрывалі істотнай ролі ў звычаях і абрадах беларусаў.

(Слайд 24)

Грыбы, ягады, дзікарослыя расліны ў харчаванні

У вялікай пашане ў беларусаў былі грыбы – свежыя, сушаныя, салёныя, марынаваныя. Значнае месца ў харчаванні займалі дзікарослыя расліны (шчаўе, цыбуля лугавая, часнок палявы, крапіва, лебядя), ягады (чарніцы, журавіны, маліна, суніцы). У старабеларускіх крыніцах часта ўпамінаюцца розныя расліны, якія выкарыстоўваліся ў якасці прыпраў: пастэрнак, мята, пятрушка, кмін, кроп, хрэн, мак.

(Слайд 25)

Малочныя прадукты

Малако і малочныя прадукты ў традыцыйным харчаванні беларусаў шырока выкарыстоўваліся як у натуральным выглядзе, так і ў якасці састаўных кампанентаў, закрасак для разнастайных страў і кулінарных вырабаў (супы, падліўкі, хлебныя вырабы, печыва). Беларусам здаўна былі вядомы і лекавыя якасці малака, асабліва свежага, цёплага сырадою, што захоўваў адразу пасля даення свой «жыццёвы элексір». Малако ўжывалі ў натуральным выглядзе – пераважна свежым ці квашаным (сыракваша). Гарлач з квашаным малаком, напярэдне зняўшы «вяршок» (смятану), ставілі ў пратоўленую печ «у лёгкі

дух»; адтоплены тварог, заліты малаком або прыпраўлены смятанай, быў любімай сялянскай ежай.

З тварагу атрымлівалі клінковы сыр. Для гэтага тварожную масу вылівалі у спецыяльны палатняны мяшчок – клінок, падвешвалі на крук, каб сцякала сыроватка. Затым завязаны клінок клалі паміж дошчачкамі пад камень. Праз пэўны час адтрымлівалі сыр. Сыр смажылі на масле, сушылі пра запас, бралі з сабой у дарогу, на сенакос.

У хатніх умовах збівалі масла з смятаны, якую злівалі ў пасудзіну – драўляную бойку – і перамешвалі з дапамогай калатоўкі.

(Слайды 26 – 27)

Мясная ежа

Мяса і мясныя прадукты ўжываліся ў ежу часцей за ўсё ў складзе іншых страў. Разам з тым яны складалі аснову многіх страў і займалі важнае месца ў харчаванні беларускага насельніцтва. Разнастайныя мясныя стравы мелі важнае абрадавае значэнне і былі прымеркаваны да народнага календара і сямейных свят. Асноўнае месца ў мясной ежы займала свініна, наступныя месцы займалі бараніна, гавядзіна і мяса хатняй птушкі. Пэўную ролю адыгрывалі прадукты звералоўства і палявання.

Пры разборцы і ўпарадкаванні тушы жывёлы паслядоўна адбіраліся і сартыраваліся ўсе яе часткі, кожная з іх пасля спецыяльнай апрацоўкі займала сваё месца ў традыцыйнай сістэме харчавання.

Мяса часцей ужывалася ў ежу вараным («дзялянка»), некалькі радзей смажаным («пячыста»), яшчэ радзей тушаным. Лепшае мяса з сярэдзіны хрыбта свіной тушы – паляндвіцу – вымочвалі ў расоле, апрацоўвалі перцам і кмінам, націралі часнаком, а праз тыдзень-другі сушылі, падвешваючы пра запас у каморы ці клеці. Са сцягна свіной тушы аддзялялі два кумпякі (шынкі), якія салілі ў расоле, а затым сушылі, падвешвалі ў клеці. Кумпяк нярэдка вэндзілі, захоўваючы пра запас да лета. Складовай часткай шматлікіх страў з'яўлялася сала.

Запечанае парася цалкам, начыненае грэчкай з грыбамі на святы ўпрыгожвала стол шляхты.

З дробна парэзанага мяса (фаршу), у якое давалі перцу, цыбулі, часнаку, пакрышанага сала, гатавалі каўбасы. Акрамя мясных, рабілі каўбасы з вантробаў (вантрабянка) і крывяныя (крывянікі). Тыя і другія прыкметна адрозніваліся састаўнымі кампанентамі і тэхналогіяй апрацоўкі.

Амаль на ўсёй тэрыторыі Беларусі была вядома яшчэ адна традыцыйная мясная стравы – верашчака (мачанка). Звычайна яе гатавалі са свіных рэбраў, мясной каўбасы, кавалачкаў сала, якія тушылі ў гаршку, падкалочваючы туды жытнюю ці пшанічную муку, дадаючы цыбулі і перцу. Часам у якасці падлівы выкарыстоўвалі малакло і смятану. Верашчаку елі разам з блінамі ці аладкамі, радзей з хлебам ці бульбай.

З ног і галавы свежаванай жывёлы варылі халадзец (халоднае, студзін, квашаніна) – старадаўнюю славянскую страву. У беларускіх сялян быў больш распаўсюджаным халадзец са свіных ног, галавы і вушэй.

(Слайд 28)

Стравы з рыбы

У посныя дні мясныя прадукты на сялянскім стале замяняла рыба. У прырэчных і прыазёрных вёсках яна займала важнае месца ў харчаванні, з'яўляючыся паўсядзёнай стравой. У мясцовых вадаёмах лавілі мноства ўюноў, ляшча, судакоў, шчупакоў, карасёў і інш. Рыбу ўжывалі пераважна свежай: смажылі на патэльні, клалі ў суп, боршч, гатавалі юшку, фаршыравалі. Многа рыбы нарыхтоўвалі пра запас, вялілі, сушылі, салілі, складвалі ў бочкі.

(Слайд 29)

Пітво

Немалаважнае значэнне ў харчаванні беларусаў мелі напіткі. Адным з найбольш распаўсюджаных і старажытных напіткаў быў хлебны квас. Рэцэптура яго прыгатавання адрознівалася значнай разнастайнасцю не толькі ў межах Беларусі, але ў адной і той жа мясцовасці. Звычайна для квасу выпякалі спецыяльныя боханы з густога жытняга цеста, якое вытрымлівалася ў цёплым месцы 2 – 3 дні. Выпечаныя боханы разламвалі, сушылі, а затым апускалі ў бочку з халоднай вадой; праз тыдзень квас быў гатовы для спажывання. Для кваса выкарыстоўвалі і хлебныя сухары, або каржы, якія выпякалі з падпаленай мукі; такі квас набываў спецыфічны прысмак і бурштынавы колер. Нярэдка састаўнымі кампанентамі квасу былі бярозавік, мёд, яблыкі, дубовая кара.

Паўсюды ў Беларусі вядомы бурачны квас і розныя расолы з гародніны.

Ранняя вясной нарыхтоўвалі бярозавы і кляновы сокі, злівалі ў бачонкі, ставілі ў паграбы або закопвалі ў зямлю. Іх спажывалі без далейшай апрацоўкі або вытрымлівалі, дадаючы сухары, мёд, цукар, ягады, бульбу.

Сок і напіткі атрымлівалі таксам з лясных ягад, яблык, груш, рабіны.

Распаўсюджаны быў узвар з сушаных яблыкаў, груш, сліў. Таксама – адвар з кветак ліпы, рамонка, мяты.

Конкурс «Абрадавыя стравы»

(Слайд 30)

Камандам неабходна суаднесці прапанаваныя святы з абрадавымі стравамі (*Па пстрычцы мышы на назву свята вылучаецца правільны адказ*).

Вяселле – каравай

Каляды – куцця

Масленіца – бліны

Соракі – крэндзелі

Свята Іллі – жытняя каша

Меню на дзень

(Слайд 31)

Час прыёму ежы залежыў ад пачатку і заканчэння работы. Прыклад стала беларускага селяніна XIX ст. На снаданне варылі бульбу, пяклі бліны, яешню. Наступная яда была ў паўднёвы час (12 – 14 гадзін; абед ці полудзень). На першае елі боршч з мясам, салам, алеем, грыбамі; на другое – кашу, стравы з бульбы. На заканчэнне абеду елі малочны крупнік ці булён; запівалі квасам, кампотам, кіслым малаком. У поле таксама бралі квас, кашу, бліны. У доўгія летнія дні паміж абедам і вячэрай палуднавалі. На вячэру звычайна варылі якую-небудзь свежую страву (бульбу, булён), пілі малако.

Ежа беларусаў залежала ад пары года, ад ступені заможнасці гаспадаркі. У летняй ежы пераважала свежая гародніна – агуркі, зялёная цыбуля з квасам, боб, малочныя стравы. На перыяд цяжкіх сельска-гаспадарчых работ імкнуліся захаваць сала, каўбасы, коўбкі. Восень, зіма былі больш багатымі на хлеб, крупы, мяса, назапашаную гародніну. Вясна была самай галоднай парой.

Конкурс «Этыкет за сталом»

(Слайд 32 – 33)

У кожнай сям’е прытрымліваліся не толькі пэўнага рэжыма ў дамашнім харчаванні, але і выпрацаванага стагоддзямі этыкета.

Камандам неабходна прачытаць урывак з паэмы Якуба Коласа «Новая зямля» і адказаць якія правілы паводзін за сталом падмеціў аўтар.

Якуб Колас
Новая зямля
За сталом
(урывак)

... Цягні мачанку, маці, з печы!
За стол, малы, за стол, старэчы!
Гаворыць дзядзька, сам сядзе
І стол абрусам засцілае.
Паміж дзвюх лаў пад абразамі
Туліўся стол з двума кастрамі
Аладак грэцкіх, як пампушак,
Ды хлеба з зайчыка краюшак.
Міхал з Антосем, як старыя,
Займалі месцы канцавыя
І іх трымаліся выключна,
Бо тут сядзець ім больш спадручна...
І кожны месца сваё мае.
Тым часам маці даставала

Чыгунчык з печы, лыжку брала
І верашчаку налівала.
А за сталом на верашчаку
Падгатаўлялі ўжо атаку...
Чуць міска ткнулася сюды,
Дык у яе, як па прыказу,
Відэльцаў з восем лезе зразу.
Гаворка моўкне, смех сціхае:
Цяпер мінуціна другая...
... А за сталом маўчком сядзелі.
Там хлопцы гыркацца ня смелі,
Бо там парадак вельмі строгі,
Там падпілююць табе рогі,
Калі парушыш дысцыпліну...
Для навучальнасці, сагласу.
І чуць што, часам, вынікала,
То бацька кідаў так, бывала,
На хлопцаў погляд выразліва,
Што тыя ў лаву баязліва
Траха са страху не ўпаўзалі,
Бо гэты погляд добра зналі.
Там і цяпер, як і заўсюды
Макалі ўсе з адной пасуды
І елі дружна, не драмалі;
Нарэшце ўсе па скварцы бралі.
Як верашчака ў дно спадала,
То маці есці пакідала
Ды йшла ў камору па другое,
Яшчэ больш смачнае, ядкае,
І тарабаніла сюды
Для заканчэння ўжо яды
Тварог, запраўлены смятанай,
Нясла з вялікаю пашанай...
І бацька кідае відэльцы,
Рукою гладзіць па камзэльцы,
На абразы ўскідае вокам
І шэптам хрысціцца набожна.
Тым часам міска і парожна,
І маці стол ужо прыбрала,
Пасуду, лыжкі паласкала...

Малодшыя члены сям'і ніколі не садзіліся за стол раней старэйшых. У час ежы не было чуваць прыхлёбванняў, прычмокванняў. Бяседы за сталом звычайна не вялі.

Беларуская гасціннасць

(Слайд 34)

Беларуская гасціннасць заўсёды была чыстасардэчнай, бескарыслівай і шчырай. З нагоды прыёму шаноўных гасцей стол быў асабліва шчодрым. Скупасць, прыжымістасць, хцівасць лічыліся горшымі якасцямі, што прыніжалі ўласную годнасць, кампраментавалі чалавека ў сельскай грамадзе. Гасціннасцю славілася і беларуская шляхта. Шляхецкія сядзібы – фальваркі і засценкі – былі раскіданы на вялікіх прасторах беларускага краю. Выпадковае наведванне суседа ці родзіча, знаёмага ў адзіночым маёнтку было заўсёды для яго ўладальніка святам. Шляхціц любіў шчодры стол, быў чалавекам кампанейскім, добрым субяседнікам.

(Слайды 35 – 38)

Ніл Гілевіч

Родныя дзеці

Адступленне пятае – кулінарнае

(урывак)

Што наша закусць у пашане
У знатакоў застольных страў –
Аб гэтым хораша ў Варшаве
Адзін наш сябра напісаў.

Цытую сціпла па газеце:
«Як журналіст і дыпламат
Я пабадзяўся шмат па свеце
І ўсякіх кухань знаю шмат.

Але якую б вы закуску
Мне ні даўмеліся назваць –
За «парася па-беларуску»
Аддам любую без разваг!

О, млечны дзюдзік на талерцы!
Цалком засмажаны ў духу!
Ягоны вобраз будзе ў сэрцы,
Пакуль не стлею на труху!

О, як ляжыць ён маляўніча
На падагнутых капытках,
Задзёршы ўгору пекны лычык
З пахучай траўкай у зубах!
Як той анёлачак – румяны,

Са скуркай кружкаю, ядкой,
І грэцкай кашаю напханы –
Не абы-як – абы-якой!

У кашы – яблычак мядовы
Ці ўпрэлы пахкі баравік!
Самлець нядоўга там, панове,
Калі к раскошы не прывык!

Я на прыёмах, у застоллях,
Прызнацца вам, і састарэў, –
А для душы сваёй раздолля
Нідзе такога не сустрэў.
Калі б я мог, то ў школах нашых
Каб падхапіла Польшча ўся –
Прадмет увёў бы: «Як засмажыць
Па-беларуску парася!..»

Што ж, знаць прыемна і не лішне,
Чым слаўны ў свеце родны край.
Ды ты, зямляча, не за іншым,
А за сабой паназірай.

Вось ты ў гасцях – і нават слоўца
Табе сказаць няма калі:
Вяндлінку з водарам ядлоўца
Мяцеш – зараз па два скрылі!

А побач – зірк! – як цуд, як казка –
З каляндрай, з перцам, з часнаком –
Ляжыць вясковая каўбаска,
Таксама ўвітая дымком!

К таму ж падсохла на гарышчы –
Дык толькі плеўка шапаціць!
Умэнт кальцо з паўметра знішчыў –
Адно раз'ятрыў апетыт!

Калі ж дапаў да вантрабянкі –
Цягаць стамілася рука!
Глядзіш – а ўжо кіндзюк крывянкі
На блюда выклалі з гаршка!

... Паспеў адчуць, што ўжо не слабка

І ў паясніцы, – а на стол
Тым часам едзе ў місе бабка
І парай дыхае пад столь:

З бакоў запечаная ў меру,
У бульбе скварачкі тырчаць... –
І так жа ўслед пайшла на змену –
Хоць замычы – каб не маўчаць!

Усё! – сказаў. – На гэтым дзякуй!»
А на абрус – нясуць бліны
І к ім – мачанку-верашчаку
З наборам рэбрачак свіных!

Хвіліну выстагнаў ты моўчкі:
Дзе месца ўзяць? Патоўпіць дзе?»
І неўпрыкмет на два-тры вочкі
Паслабіў пас на жываце...

... Калдун!.. Духмяны, самавіты,
У масле ўсмяглы, а паўзверх –
Смятанкай свежаю паліты!..
Ну што? Ізноў глядзіш як звер?
І адчуваеш, адчуваеш:
Няхай хоць згэтуль у труну –
А не зганьбуеш, не стрываеш –
Дасі прытул і калдуну!...

... Калі на свеце нехта дзесьці
Умее добра працаваць, –
То ўмее ён і смачна з’есці
І – адпаведна – згатаваць!

Таму – дастойна, без эфекту
Прымай падзяку-пахвалу –
І беларускаму палетку,
І беларускаму сталу!

(Слайд 39)

Разгледжаны намі далёка не поўны асартымент страў сведчыць аб іх
разнастайнасці і багатых традыцыях народнай кухні. Беларускія гаспадыні,
для якіх кулінарнае майстэрства было справай прэстыжу не толькі ў сям’і, але
і ў сельскай грамадзе, умелі шляхам розных тэхналагічных прыёмаў і
камбінацый ператварыць простыя прадукты харчавання ў далікатэсныя

стравы. Характар страў і сістэма харчавання гарманічна стасаваліся з бытавой сітуацыяй, са святочным ці будзёным настроем, з сімволікай каляндарных свят, утвараючы выпрабаваныя вякамі адзіны рытм гаспадарчага і духоўнага жыцця.

СПІС ВЫКАРЫСТАНЫХ КРЫНІЦ І ЛІТАРАТУРЫ

1. Беларуская кухня / Л.Д. Маркова, И.П. Корзун, З.В. Василенко и др.; Под ред. З.В. Василенко. – Минск: Ураджай, 1993. – 222 с.
2. Гілевіч, Н. С. Родныя дзеці: раман у вершах / Ніл Гілевіч. – Мінск: Мастацкая літаратура, 2010. – 196 с.
3. Караткевіч, У. С. Зямля пад белымі крыламі: нарыс / Уладзімір Караткевіч. – Мінск: Народная асвета, 1992. – 192 с.
4. Колас, Я. Новая зямля: паэма / Якуб Колас. – Мінск: Беларусь, 2021. – 317 с.
5. Цітоў, В.С. Этнаграфічная спадчына: Беларусь: традыцыйна-бытавая культура / В.С. Цітоў. – Мінск: Беларусь, 2001. – 207 с.
6. Этнаграфія Беларусі: Энцыкл. (Беларус. Сав. Энцыкл.; Рэдкал.: І.П. Шамякін (гал. рэд.) і інш. – Мінск: БелСЭ, 1989. – 575 с.