

**Междисциплинарная сертификатная программа по иудаике**

**Методика преподавания предметов иудаике**

**Работа на тему:**

**Еврейская кухня**

**Бондаренко Елена Александровна**

**студентка 2 курса (набор 2015 г.)**

**Преподаватель: Бакулина Наталья**

**Киев**

**2016**

## **План**

- I. Актуальность темы**
- II. План-конспект занятия на тему: «Еврейская кухня»**
- III. Выводы**
- IV. Список литературы**
- V. Приложения**

## **I. Актуальность темы**

Одним из важнейших в истории человечества является искусство приготовления пищи (кулинария). На протяжении веков у каждого народа складывались свои гастрономические вкусы и пристрастия, которые стали неотъемлемой частью их общей культуры.

К настоящему времени у каждого народа сложилась своя национальная кухня. Еврейская кухня отличается богатством и разнообразием рецептов, как пришедших из глубины народных традиций, так и позаимствованных у соседних народов.

Религиозные нормы иудаизма запрещают употребление в пищу блюд из свинины и морепродуктов, за исключением некоторых видов рыб, а молочные и мясные блюда должны готовиться и подаваться отдельно. Также не разрешено употреблять мясо непарнокопытных и грызунов.

Еда в Израиле тесно связана с землей, с корнями и истоками. Возможно поэтому еврейская кухня необычайно вкусная.

## **II. План-конспект занятия**

**Тема:** «Еврейская кухня» (2 часа)

**Цель:** ознакомить с традициями и нормами еврейской кухни, с национальными особенностями еврейской кухни, с понятием кашрута, а также с различиями еврейской кухни и израильской кухни.

**Инструменты:** наглядность (рисунки, иллюстрации, аудио и видео материалы), компьютер, проектор, доска, раздаточный материал (рецепты блюд), ингредиенты для приготовления блюда (см. приложение 13), одноразовые ложки, и одноразовые тарелки, бумажные полотенца, список используемой литературы по теме.

**Аудитория:** с 15 лет, учащиеся в еврейских школах, или др. еврейских заведениях.

**Вид занятия:** лекция

### **Ход занятия**

#### **1. Организация группы.**

##### **1.1. Приветствие группы.**

Дорогие, ребята! “Здравствуйте!”

Начинаем урок.

Повернитесь друг к другу, посмотрите друг другу в глаза, улыбнитесь друг к другу, пожелайте друг другу хорошего рабочего настроения на уроке. Теперь посмотрите на меня. Я тоже желаю вам работать дружно, и открыть что-то новое.

#### **2. Актуализация опорных знаний.**

**Вопросы:**

- Что Вы знаете о «Еврейской кухне»?
- Какие еврейские блюда готовят в Вашей семье или Вы сами?
- Что Вы знаете о понятии кашрута, когда говорят о «Еврейской кухне»?

#### **3. Мотивация учебной деятельности учащихся и сообщение темы, цели и задач занятия.**

Еврейская кухня полна запретов и символов. Блюда еврейской кухни готовят по законам кашрута. На иврите «кашрут» («пригодный») – это определенный свод правил, которым нужно следовать при приготовлении не только праздничной, но и повседневной еды. И сегодня на уроке, мы рассмотрим тему: «Еврейская кухня» более детально. Это будет полезно знать, с точки зрения изучения культуры, и традиции еврейского народа и национальных особенностей.

#### **4. Восприятие и осознание учебного материала.**

##### **4.1. Введение**

**Еврейская кухня** — традиционная кухня еврейского народа. На формирование еврейской кухни большое влияние оказали религиозные обычаи и вызванные ими ограничения (кашрут), а также расселение евреев по всему миру. Еврейская кухня содержит в себе блюда ашкеназской и сефардской кулинарных традиций. При этом списки традиционных блюд ашкеназов и сефардов значительно различаются.

*Ашкеназская кухня* — это кухня евреев Европы, *сефардская кухня* — евреев ближнего востока, Испании и стран Средиземноморского региона. Кухня евреев, живших в Европе, более скромная. Это связано с тем, что основная масса евреев, живших в Европе, жила бедно, и они изобретали способы более рационально использовать продукты.

Сефардская кухня, впитавшая в себя кулинарные традиции Востока и Средиземноморья, отличается использованием более дорогих продуктов. В ней шире используется рыба, овощи, бобовые и оливковое масло.

*Израильская кухня отличается от еврейской кухни*, т.к. содержит еще и многие блюда восточной кухни (арабской и турецкой), например, шаурму и сладкие булочки бурекас (см. Приложение 1).

*Соблюдение кашрута* запрещает готовить блюда, в которых сочетаются мясо и молоко (любые молочные продукты). Недопустимы блюда из свинины. В еврейской кухне можно наблюдать элементы рационального питания. Так, наибольшей популярностью пользуются продукты с большой пищевой и биологической ценностью, которые содержат достаточное количество

витаминов, полноценных белков, минеральных веществ, легко усваиваемых организмом. Широкое использование сочетания продуктов растительного и животного происхождения позволяет добиться большой биологической ценности блюд. Примером таких блюд являются – фаршированная куриная шейка, фаршированная рыба, а также куголы, которые готовят из отварных продуктов (лапши, риса, свеклы, картофеля и др.). Употребление пряностей ограничено как по количеству, так и по ассортименту [1]. Допустимо использование лука, чеснока, черного перца, имбиря, корицы, гвоздики, укропа и хрена в небольших количествах. Именно еврейским поварам приписывают изобретение соуса из хрена и свеклы [2]. В процессе обработки хрен оставляли на воздухе, чтобы уменьшить его крепость. Однако после этого хрен серел и терял товарный вид. Соус из хрена и сметаны был непопулярен среди евреев: во-первых, сметана была достаточно дорогим продуктом, во-вторых, такой соус нельзя подавать к мясным блюдам. Решение еврейских поваров было простым: к хрену стали добавлять свекольный сок. Такой соус оставался дешевым, хрен приобретал красивый свекольный оттенок и мог быть употреблен с мясными блюдами.

Основные приемы тепловой обработки, применяемые в еврейской кухне – припускание, отваривание, слабое тушение с добавлением воды под крышкой, запекание [1]. Находчивость еврейских поваров позволяет использовать один продукт для приготовления нескольких блюд. Так, из одной куриной тушки готовили бульон, а шкура, потроха и немного мяса использовались для приготовления фаршированной шейки (гефилте гелзеле), оставшееся мясо, приготовленное по разным рецептам, становилось основным блюдом. В еврейской кухне применяется только свежее молоко [1]. Одной из особенностей еврейской кухни является использование гусиного или куриного жира, который добавляют в фарш, холодные закуски, а также используют для пассирования лука или моркови.

#### **4.2. Закуски и холодные блюда**

Популярной закуской в *ашкеназской кулинарной традиции* является форшмак из сельди (см. Приложение 2). Это первоначально восточно-прусское

блюдо из жареной сельди было трансформировано в холодную закуску из рубленой сельди. Изначально форшмак был блюдом самых бедных евреев, которые могли себе позволить только самую дешевую, так называемую «ржавую» сельдь, улучшая её вкус путём длительного вымачивания [3]. Наложение запретов кашрута на рыбу без чешуи и плавников исключает из рецептуры еврейской кухни блюда из многих осетровых рыб, а также сома. Фаршированная рыба, наряду с другими еврейскими блюдами, легла в основу одесской кухни. Так же, как и форшмак, фаршированная рыба была блюдом для небогатых. Для фарширования чаще всего использовались карп и щука, в Одессе – кефаль и пиленгас.

Распространены также паштеты из куриной и гусиной печени, икра из баклажанов и рубленые яйца с куриным или гусиным жиром и луком [2].

Очень популярным блюдом, являющимся показателем искусности повара, является фаршированная куриная или гусиная шейка.

*Традиционным блюдом на столе сефардских евреев* является мухаммара (густое пюре из запеченного перца и грецкого ореха) и хумус (см. Приложение 3, 4) — блюдо из отварного нута, смолотого в паштет и ароматизированного чесноком, лимонным соком, пастой из кунжутных семечек, оливковым маслом и зирой. Впрочем, спор об исконности рецепта хумуса до сих пор ведется между евреями и арабами [4].

### **4.3. Первые блюда**

Говоря о супах в еврейской кухне, в первую очередь необходимо выделить куриный бульон, к которому часто подают кнедик из перетертой в муку мацы. Благодаря своей питательности, это блюдо прекрасно восстанавливает силы и тонизирует, за что получило в Одессе название «еврейский пенициллин» [5].

Необходимо отметить, что если в овощной бульон добавляется топленый куриный или гусиный жир, то суп относится к категории «мясное».

Если овощной бульон заправляется сливочным маслом, то в этом случае он относится к категории «молочное».

Также, часто готовят холодный щавелевый борщ, фасолевый суп с картофелем, холодный суп с сухофруктами и другие первые блюда.

#### **4.4. Вторые блюда**

Фаршированная шейка и фаршированная рыба, поданные горячими, являются вторыми блюдами (см. Приложение 5).

Специфическим еврейским блюдом, которое готовят на Шаббат, является чолнт (см. Приложение 6). Несмотря на то, что это блюдо более известно, как часть венгерской кухни (со свиной в качестве основного ингредиента), исконно, чолнт — это еврейское блюдо, которое готовится долго, начиная с пятничного вечера. Есть его можно горячим в субботу и не заниматься готовкой в Шаббат. Холодной зимой в восточноевропейских странах горячая пища на Шаббат была важна. Обычно чолнт готовили из небольшого количества жирного мяса и обилия овощей: фасоли и картофеля.

Мясные блюда часто имеют кисло-сладкий вкус, что обусловлено связью еврейской кухни с кулинарными традициями востока. Примером такого блюда является эсик-флейш (говядина, тушеная в соусе из чернослива, меда, изюма, лимонного сока и томатной пасты) (см. Приложение 7).

На праздники готовят креплах — эти треугольные пельмени символизируют трех патриархов еврейского народа: Авраама, Ицхака и Иакова (см. Приложение 8). Начинка креплах зависит от праздника. В священные праздничные дни креплах с мясной начинкой подают в курином супе; на Пурим их наполняют сухофруктами, а на Шавуот - сыром.

Среди сефардских евреев популярны баклажаны с курятиной, баранина с кус-кусом, мафрум (картофель, фаршированный молотым мясом), храйме (рыба под острым соусом).

В качестве гарнира ко вторым блюдам ашкеназских евреев часто подают «кугель». Кугель занимает промежуточное место между пудингами и запеканками. Кугель делают из лапши, риса, свеклы или картофеля. Основной продукт отваривают, измельчают, слегка пассеруют в масле, а затем заливают яйцом и доваривают под крышкой на плите (см. Приложение 9).

#### **4.5. Мучные и кондитерские изделия**



Самым известным мучным изделием еврейской кухни является маца. На Песах евреи не едят дрожжевого хлеба, а употребляют мацу. Маца сама служит исходным продуктом для ряда будничных блюд. Маца ведь может храниться очень долгое время, не портясь и не плесневея, а потому пользоваться ею можно весь год.

Из дробленой мацы делают клецки «кнейдлах», которые отваривают в бульоне. Из кусков наломанной мацы, размоченной в воде или молоке, жарят с луком и яйцом «мацебрай». Из крошек мацы жарят оладьи «мацелаткес» и «хремзлах» (см. Приложение 10, 11).

Другое известное еврейское хлебобулочное изделие - плетеный хлеб «хала». Халу обычно посыпают маком или кунжутом, что символизирует манну небесную.

На ханукальном столе евреев часто присутствуют пончики, суфганиёт, с начинкой из повидла или желе.

Еврей-ашкеназы готовят бублики, «бейгл», из отварного и затем запеченного теста (см. Приложение 12).

#### **4.6. Сладкие блюда**

Говоря о десертах в ашкеназской традиции, необходимо выделить *цимес* – сладкое овощное рагу, основным ингредиентом которого является морковь, тушенная в большом количестве жира. Если в цимес добавляют мясо, то цимес переходит в категорию вторых блюд (см. Приложение 13).

Из смеси орехов, сушеных или свежих фруктов, специй и сладкого вина готовят *харосет*. Это блюдо подают с мацой и хреном на Песах. Харосет символизирует строительный раствор, который использовали рабы-иудеи, когда работали в Египте.

### **5. Физкультминутка или игра.**

#### **Игра «Качели»**

Станьте прямо, ноги врозь, руки на поясе. Нужно качаться, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки под счет преподавателя («раз» - на носки, «два» - на пятки. 10 раз).

### **6. Осмысление новых знаний в процессе практической деятельности.**

*А что бы закрепить, систематизировать и обобщить все полученные знания, я хотела бы предложить учащимся поучаствовать в небольшом мастер-классе.*

Давайте все вместе приготовим блюдо из еврейской кухни. А также, вспомним из каких ингредиентов оно состоит. И поговорим о значимости этого блюда для еврейской истории и традиции.

Наше блюдо - это «Харосет».

*Все продукты и необходимые инструменты для приготовления блюда, преподаватель готовит заранее.*

Рецепт приготовления (см. Приложение 13).

### **7. Итоги занятия.**

Преподаватель ставит вопросы:

- Что новое Вы узнали на уроке?
- Что было не понятным на уроке?
- Зачем нам нужно знать национальные особенности еврейской кухни?
- Соблюдение каких норм и правил характерно для еврейской кухни?
- С какой целью, необходимо соблюдать правила кашрута?
- Чему Вы научились на этом занятии?
- Что Вы взяли для себя на этом занятии, и полезно ли Вам было получить информацию по этой теме?

### **8. Домашнее задание.**

#### **Творческое задание**

Дома с родными и близкими, приготовить одно из блюд еврейской национальной кухни, на Ваш выбор.

На следующий урок принести фотографию блюда, которое Вы готовили с семьей.

### III. Выводы

История еврейской кухни не проста, как история народа Израиля.

**Еврейская кухня** — традиционная кухня еврейского народа. На формирование еврейской кухни большое влияние оказали религиозные обычаи и вызванные ими ограничения (кашрут), а также расселение евреев по всему миру. Еврейская кухня содержит в себе блюда ашкеназской и сефардской кулинарных традиций. При этом списки традиционных блюд ашкеназов и сефардов значительно различаются.

В основе кашрута три главных запрета. Первое, "не вари козленка в молоке матери его", поэтому никакого мяса в молочном соусе. Кроме того, в доме надо иметь отдельные наборы столовой и кухонной посуды и особые места для приготовления мясных и молочных блюд. Нельзя употреблять в одну трапезу мясные и молочные блюда, даже если они лежат на разных тарелках.

Второе, в пищу можно употреблять только парнокопытных жвачных животных, причем, животное должно быть убито мгновенно, чтобы мясо не было испорчено гормонами страха. Поэтому из кулинарных книг исключены рецепты из свинины, зайчатины, мяса хищных животных и птиц, рыбы без чешуи и крови животных.

Третье, нельзя готовить в субботу. Отсюда рецептура блюд, которые можно приготовить в пятницу, чтобы к субботе они настоялись. Так появился чолнт. Из первых блюд предпочтение отдается бульонам с мучными клецками, из вторых - фаршированной рыбе, домашней птице, фаршированным овощам, цимесу, блюдам из мясного фарша. В еврейской кухне обилие мучных заготовок и выпечки: это хала, кнейдлах, бейгл. Для приготовления мучных блюд и изделий используется пшеничная мука или маце-мел (мука из мацы).

На протяжении веков кухня для евреев была не просто частью их культуры — она помогала отличаться от других народов, а также сохранить свою традицию, историю и культуру для следующих поколений.

#### IV. Список литературы

1. Похлёбкин В.В. Национальные кухни наших народов. — Центрполиграф, 1978.
2. Зеэв Вольфсон Вильям Похлебкин и еврейская кухня / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.alefmagazine.com/pub1337.html>
3. Илья Карпенко Форшмак воздушный по-одесски / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lechaim.ru/ARHIV/190/menu.htm>
4. Ливан: «Израиль, руки прочь от хумуса!» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://mignews.com/news/travel/world/241009\\_215017\\_30851.html](http://mignews.com/news/travel/world/241009_215017_30851.html)
5. Алена Яворская Одесская кухня кухня / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://museum-literature.odessa.ua/pbasic/lru/tb2/tp3/id173>
6. Hummus: Coming Soon to a McDonald's Near You? // Justin Rohrlich, 2010 / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minyanville.com/special-features/articles/hummus-mcdonalds-american-food-fast-food/6/16/2010/id/28790>
7. Hummus Catches On in America (as Long as It's Flavored) // The New York Times / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nytimes.com/2010/06/16/dining/16united.html?pagewanted=all>
8. Хумус / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%BC%D1%83%D1%81>
9. Форшмак: классический рецепт / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lady.tochka.net/28352-forshmak-klassicheskij-retsept/>
10. Что такое мухаммара? / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://findfood.ru/termin/muhammara>
11. Чолнт / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%82>
12. Эсик-флейш / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://stalic.livejournal.com/535702.html>

- 13.Креплах / [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://www.jewish.ru/cooking/holiday/holidays/2006/09/news994240443.php>
- 14.Кугель / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ideamenu.ru/kugel-izyskannoe-blyudo-evrejskoj-kuchni/>
- 15.Кнейдлах / [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://www.gastronom.ru/recipe/25553/kurinyj-bulon-s-knejdlah>
- 16.Мацебрай / [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%86%D0%B5%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B9>
- 17.Мацелаткес / [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
[http://www.superstyle.ru/20sep2013/evrejskaja\\_kuhnja?print=1](http://www.superstyle.ru/20sep2013/evrejskaja_kuhnja?print=1)
- 18.Хремзлах / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://portal-od.com/load/kuchni\\_narodov\\_mira/evrejskaja\\_kuchnja/khremzlakh/59-1-0-568](http://portal-od.com/load/kuchni_narodov_mira/evrejskaja_kuchnja/khremzlakh/59-1-0-568)
19. Бейгл / [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B9%D0%B3%D0%BВ>
- 20.Бейгл / [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://forum.say7.info/topic9383.html>
- 21.Цимес / [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%81>
- 22.Харосет / [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://www.gotovim.ru/national/jewish/16188.shtml>

## V. Приложения

### Приложение 1

Израильская кухня отличается от еврейской кухни, т.к. содержит еще и многие блюда восточной кухни (арабской и турецкой), например, шаурму и сладкие булочки бурекас.



Рис.1 **Шаурма** - ближневосточное блюдо арабского происхождения из питы или лаваша, начинённого приготовленным на гриле, а затем рубленным мясом (баранина, курица) с добавлением специй, соусов и салата из свежих овощей



Рис. 2 **Бурекас** - вид несладкой и сладкой выпечки турецкого происхождения.



Рис.1 Форшмак на чёрном хлебе

**Для приготовления форшмака понадобится:**

- сельдь – 500 г
- яйца - 5 шт., сваренных вкрутую,
- яблоки – 2 среднего размера,
- лук репчатый – 2 шт. среднего размера,
- сливочное масло – 200 г,
- хлеб – 2 булочки.

**Форшмак – рецепт приготовления:**

1. Мелкой теркой сотрите с булочек корочку, оставшийся мякиш замочите в молоке на несколько минут. Затем отожмите.
2. Подготовьте сельдь, вытащите из нее косточки и порежьте небольшими кусочками.
3. Яблоки очистите от кожуры и семян.
4. Измельчите все ингредиенты (кроме лука) при помощи мясорубки или блендера. Лук мелко порежьте вручную и смешайте с основной массой в самом конце приготовления.
5. Поставьте готовую смесь в холодильник на несколько часов. Подавайте с гренками и зеленью [9].





Рис. 1 Мухаммара

**Мухаммара** – закуска, характерная для кухни восточных стран (Израиля, Турции, Сирии, Ливана, Палестины и др.). По сути представляет собой достаточно острый и одновременно нежный соус-дип из сладкого перца, приготовленного на гриле, а также грецких орехов. Может подаваться как обычный соус к мясу или в качестве дипа с питой или другими лепешками [10].





Рис. 1 Хумус

**Хумус** – закуска из нутового пюре, в состав которой обычно входят оливковое масло, чеснок, сок лимона, паприка, кунжутная (сезамовая) паста (тахини).

В арабском языке и на иврите «хумус» означает как просто горох нут, так и саму закуску.

Хумус особенно популярен в странах Ближнего Востока, таких как Израиль, Иордания, Ливан, Сирия, Турция, а также в Греции и на Кипре. Подаётся как холодная закуска или соус — на востоке традиционно с питой, лавашом, в других регионах иногда с кукурузными чипсами, хлебом, и т. п.

В последние годы хумус набирает популярность [6] в США и других развитых странах среди вегетарианцев и людей, неспособных употреблять в пищу глютен и содержащие его продукты [7].



Рис. 1 Фаршированная рыба — *гефилте фиш*



Рис. 2 Фаршированная рыба





Рис. 1 Чолнт

**Чолнт или чулнт** — традиционное еврейское субботнее блюдо из мяса, овощей, крупы и фасоли.

Слово чолнт/чулнт предположительно провансальского происхождения, как и значительный слой средневековой религиозной лексики идиша. Идея чолнта заключается в приготовлении горячего блюда при соблюдении религиозного запрета на разжигание в Субботу огня.

Чолнт готовится в горшке. Ставится в печь в пятницу накануне наступления Субботы и томится до следующего дня, когда семья возвращалась после молитвы из синагоги [11].



Технология приготовления эсик-флейш – кисло-сладкого мяса (видео) [12].

<https://youtu.be/7o--KqLUTjg>



Рис. 1 Эсик-флейш



Рис. 1 Креплах

**Креплах** — это клецки, треугольная форма которых символизирует трех патриархов еврейского народа — Авраама, Ицхака и Иакова.

В странах Западной Европы начинкой для этих клецек служило мясо, а в славянских странах в самом начале XII века их начиняли творогом. Гораздо позже, когда мяса в Западной Европе стало в обрез, появились и стали популярными креплах с фруктами, или вареники [13].





Рис. 1 Кугель

**Кугель** – удивительное изысканное блюдо еврейской кухни. Это что-то среднее между запеканкой и пудингом. Блюдо невероятно популярное, поэтому его готовят и в качестве закуски, и как десерт. С лапшой, овощами, картофелем, рисом, сухофруктами и так далее.





Рис. 1 Кнейдлах – фрикадельки из мацы



Рис. 2 Мацебрай – закуска из мацы





Рис. 1 Мацелаткес – оладьи из мацы



Рис. 2 Хремзлах – печенье из мацы





Рис. 1 Бейгл



Рис. 1 Морковный цимес



**Рис. 1 Харосет**

**«Харосет по-иерусалимски»**

**Для рецепта вам потребуется:**

- финики - 5 шт.
- яблоки - 1-2 шт.
- грецкие орехи - 6 шт.
- миндаль - 5 шт.
- имбирь - 1 щепотка
- корица - 1/4 ч.л.
- вино - 1-3 ст.л.

**Чтобы приготовить «Харосет по-иерусалимски» необходимо:**

Перемолоть отдельно финики, яблоки, грецкие и миндальные орехи.

Смешать все ингредиенты, добавляя такое количество вина, чтобы масса оставалась густой.