

Барыня капуста

Мероприятие, посвященное капусте для учащихся средних классов

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Ведущие (1) и (2)

ВЕДУЩИЙ (1): Капуста на нашем столе всегда к месту: и накормит, и подлечит, а квашенная – еще и сдобрит, сделает более аппетитной любую другую пищу. Так что же мы знаем о капусте, почему едим ее с удовольствием и не ощущаем, что приелась? Это растение, дающее удивительно нежный питательный продукт, – одно из древнейших на Земле. Человек обратил внимание на капусту еще в доисторические времена. Но впервые широкое признание капуста получила в Древней Греции и в Древнем Риме, где была распространена и любима.

ВЕДУЩИЙ (2): Согласно одному из сказаний, громовержец Юпитер, трудясь над разъяснением двух противоречивых изречений оракула, от страшного перенапряжения обливался потом. Несколько крупных капель скатились с чела отца богов на землю. Вот из этих капель и выросла капуста.



ВЕДУЩИЙ (1): История, конечно, незамысловатая, но в ней чувствуется почтительное отношение, которое римляне питали к древнему овощу. Видимо, и само слово «капуста» как-то связано с этой легендой, так как произошло оно от древнего римского «капустум», что в переводе на русский означает «голова».

ВЕДУЩИЙ (2): Многие народы оспаривают друг у друга право называться родиной капусты. С итальянцами и греками, например, соревнуются грузины. По мнению профессора Г. Джапаридзе, изучившего историю происхождения капусты, ее родиной является Колхидская низменность Грузии, поскольку именно в этих местах встречается редкое многообразие сходных с капустой растений, которые называются «кежера».

ВЕДУЩИЙ (1): Капуста ценилась за свои высокие гастрономические качества. Ее охотно ели с солониной или ветчиной. Крестьяне Древнего Рима особенно любили капусту с солониной и бобами. Обычно капусту сдабривали оливковым маслом, но в сочетании с жирным свиным мясом она была хороша и без масла. Нежные капустные кочерыжки использовались для приготовления салатов, в которые добавлялось оливковое масло и немного уксуса. Ученик и друг Аристотеля, древнегреческий естествоиспытатель и философ, один из первых ботаников

древности Теофраст в знаменитом труде «Исследования о растениях» довольно подробно описал три сорта капусты, которые в те далекие времена возделывали афиняне. Другой древнегреческий философ Хрисипп так ценил капусту, что посвятил ей целую книгу. В ней он рассматривает влияние капусты на все органы человеческого тела. Древние греки и римляне вообще придавали капусте огромное значение, считая ее лекарством, излечивающим практически все болезни. Так, ей приписывалась способность успокаивать головную боль, вылечивать глухоту, избавлять от бессонницы и различных внутренних заболеваний. Капусту как лекарственное средство исследовали древнеримский врач Диоскорид, древнеримский писатель Катан Старший, врач времен Тиберия и Клавдия – Скрибоний, римский писатель и ученый Плиний Старший и многие другие.

ВЕДУЩИЙ (2): Не ослабло, а скорее усилилось внимание к капусте в Средние века. Ученый, философ, врач Ибн Сина (Авиценна) значительно дополнил и во многом пересмотрел представления древних греков и римлян о целебных свойствах капусты. Ей он отвел довольно много места в своей энциклопедии теоретической и клинической медицины «Канон врачебной науки».

ВЕДУЩИЙ (1): Одним из первых источников, в котором упоминается капуста, можно считать «Изборник» Святослава, датируемый 1073 годом. В более поздней летописи говорится, что смоленский князь Ростислав Мстиславович в 1150 году подарил своему другу Мануилу капустник. Капустников в старые времена называли на Руси огород, где выращивали капусту. Слово это довольно часто встречается в древнерусских литературных источниках. Огороды с капустой повсеместно окружали русские поселения. Изобилие капусты на Руси удивляло даже издавших виды иностранцев. Так, некий Корнилий де Буин в XIII веке писал: «В Московии произрастает обыкновенная белая капуста, которой русские заготавливают большие запасы и которую простолюдины едят по два раза в день».



ВЕДУЩИЙ (2): Известно, что славяне начали возделывать капусту не позднее, чем в IX веке. Наиболее достоверной и распространенной считается версия, согласно которой капуста с греко-римскими колонистами, проживавшими в Крыму и других районах Причерноморья, попала сначала к южным славянским племенам.

ВЕДУЩИЙ (1): Вряд ли какая другая кухня мира знает столько блюд, основой которых является капуста. В меню россиян она всегда стояла на одном из первых мест. И сегодня мы съедаем капусты в семь раз больше, чем, например, американцы. Это ли не подтверждение того, что русские вполне справедливо зачисляют капусту в разряд своих национальных продуктов питания? В настоящее время капустный род

насчитывает около 150 разновидностей. Большинство культурных видов происходит из Средиземноморья и Китая.

Какие виды капусты вы знаете?

(Белокочанная, брюссельская, савойская, брокколи, краснокочанная, цветная, декоративная, кольраби, пекинская)

(Ребята отвечают)

ВЕДУЩИЙ (2): Самые древние из них – листовенные, а также цветная (впервые в России о ней упоминается лишь в 1825 году), кольраби, китайская и пекинская капуста. Все виды капусты (кроме цветной и пекинской) – двухлетние растения. В нашей стране капуста занимает около 30 процентов посевов овощей, и, конечно же, львиная доля их приходится на белокочанную капусту.



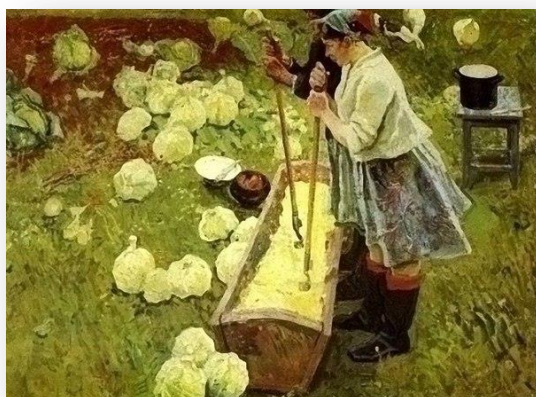
ВЕДУЩИЙ (2): Квашеная капуста... Кто не пробовал ее! Сегодня, как и сотни лет, назад, она занимает важное место в нашем рационе питания. Это прекрасная закуска, отличный гарнир к мясным блюдам, ароматный фарш для пирогов. Квасят капусту во многих странах мира, но мало где она употребляется в таких количествах, как в России. Да и такое разнообразие блюд из квашеной капусты вряд ли где еще встретишь. Возможно, это связано с тем, что в период долгих российских зим именно квашеная капуста наряду с репой составляла основную «зелень» на крестьянском столе.

ВЕДУЩИЙ (1): О «потрясающих целебных и оздоровительных качествах» квашеной капусты очень увлекательно и толково написал американский ученый Л. Брегг. Он предполагает, что кислая капуста, поскольку она хорошо сохраняется, была, возможно, одним из первых витаминных продуктов, которые брали с собой моряки в дальние путешествия. Во всяком случае, капитан Джеймс Кук, открывший Гавайские острова, приписывает успех этого открытия... кислой капусте – ежедневная порция ее спасла моряков от цинги. Брегг также отмечает, что история появления кислой капусты уходит во времена, когда возводилась Великая китайская стена. «Без этой легендарной стены, – пишет Брегг, – мы никогда не узнали бы о восхитительных достоинствах кислой капусты...». Трудолюбивые невольники, китайские кули, которые строили это чудовищное сооружение, извивающееся змеей на полторы тысячи миль поперек Азии, были выносливыми и сильными благодаря капусте, в качестве добавки к которой они ели и соевые бобы. Капуста квасилась с тмином, сельдереем, укропом и можжевельными ягодами, и, о чудо! был рожден чудесный новый вкус, кислый и приятный!... Несколько тысяч лет спустя, несмотря на Великую китайскую, Чингисхан разграбил Китай. Его татарские орды переняли

кислую капусту и прибавили ее к награбленному, когда шествовали по Азии и Европе, – они оставили после себя руины, разрушения и... кислую капусту.

ВЕДУЩИЙ (2): Славяне еще до того, как узнали капусту, занимались засолкой дикорастущих трав. Капуста же им стала известна как минимум за триста лет до вторжения Чингисхана, поэтому можно предположить, что наши предки задолго до него хорошо владели искусством ее засолки. Да и вряд ли русский народ перенял какое-либо кушанье от захватчиков.

ВЕДУЩИЙ (1): Заготовка капусты на зиму в России шла поздней осенью, когда при первых слабых морозах капустные вилки «свертываются круче» и становятся более твердыми. Начинали рубить капусту с Воздвиженья (27 сентября). С этого дня две недели кряду до 8 октября (до Сергия Радонежского) длились капустные вечерки, девичьи вечеринки – капустницы.



ВЕДУЩИЙ (2): Рубка капусты – не простая работа, а целый обряд. Любимый овощ солили в ведрах и в бочках. Такие большие припасы трудно делать в одиночку. Потому рубили капусту девушки и женщины сообща для всей деревни, переходя из одного дома в другой.

Весело проходили капустники, с разговорами, шутками и прибаутками.

В каждом доме накрывались столы с закусками. Входя в дом, гости поздравляли хозяев с хорошим урожаем. Девушки наряжались на капустницы и старались показать свое трудолюбие, а хозяйки присматривались, которая невеста удалая.

На «капустных вечерках» могло завязаться знакомство с хозяйским сыном, а та – глядишь и свадьба.

ВЕДУЩИЙ (1): Живописную картину представляла собою русская деревня при заготовках капусты. По всей деревне слышался стук сечек о корыта. Для рубки капусты в каждом доме имелось особое корыто, которое ни для чего иного не употреблялось. В помещичьих домах корыта были очень длинные, и при рубке капусты за каждым из них ставилось по 10–14 женщин. Делались эти корыта из толстых досок, самые лучшие выдалбливались из липового или дубового бревна. Капуста использовалась, как сегодня сказали бы, по безотходной технологии. Зеленые части кочерыжек промывали, рубили и скармливали скоту, как и все другие отходы от рубки. Коровы очень охотно едят капусту и при добавке ее в корм дают больше молока. Количество заготовленной рубленой кислой капусты определялось числом ушатов. Ушат и ведро были общепринятыми мерами для кислой капусты, как, кстати, четверти и четверики для хлеба.

ВЕДУЩИЙ (2): По своему качеству кислая капуста делилась на серую, полубелую и белую. Серая рубилась из одних верхних зеленых листьев, полубелая – из всего кочана, а белая – только из сердочек, то есть из белых, круто свернутых внутренних листьев. Серая капуста у простого народа шла в основном на щи, а полубелая и белая съедалась в постные дни с квасом или с постным маслом. При рубке в серую капусту клали соль, очищенный репчатый лук, а в белую капусту для запаха – пряности, например, тмин. У русских было принято в кадках, чанах с рубленой капустой заквашивать капусту и целыми кочанами, иногда половинками. Но самые лучшие, твердые кочаны запасливые хозяйки оставляли свежими.



ВЕДУЩИЙ (1): Капуста и во многие поговорки вошла.

ВЕДУЩИЙ (2): Ребята, а какие еще пословицы и поговорки о капусте вы знаете?

- Где щи да каша, там и место наше.
- Капуста не пуста, сама летит во уста.
- Щи – добрые люди. Щи всему голова.
- Щи да каша – пища наша.
- Щи капустою пригожи, а солью вкусны.

(Ребята отвечают)

ВЕДУЩИЙ (1): Да, без капусты и щи пусты, и живот не живет. Почему так говорят?

В меню россиян капуста всегда стояла на одном из первых мест среди других овощей.

Да, капусту широко используют для приготовления разнообразных блюд. Очень полезен и капустный сок.

В каком виде можно подавать на стол капусту? *(Капуста отварная, тушеная, жареная, запеченная, фаршированная)*

(Ребята отвечают)

В основном национальная русская кухня включает блюда из белокочанной капусты, хотя не чужды ей рецепты и из других видов капусты.

А какую тару можно использовать для квашения капусты? *(Деревянную, стеклянную, керамическую, эмалированную)*

(Ребята отвечают)

Правильно, а вот оцинкованными ведрами и алюминиевыми кастрюлями пользоваться нельзя.

ВЕДУЩИЙ (2): О «первой барыне на деревне» немало сложено загадок.

Скажите, в каких из них речь идет о капусте?

- Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нем сто одежек.
(Капуста)
- Он и в дождик, он и в зной
Прячет клубни под землей.
Клубни вытянешь на свет –
Вот и завтрак и обед.
(Картофель)
- Сарафан не сарафан,
Платьице не платьице,
А как станешь раздевать –
Досыта наплачешься.
(Лук)
- Был ребенок – не знал пеленок,
Стал стариком – сто пеленок
на нем.
(Капуста)
- Летом – в огороде,
Свежие, зеленые,
А зимою – в банке
Желтые, соленые.
Отгадайте, молодцы,
Как зовут нас? –
(Огурцы)
- Вот на грядке новая загадка!
Сто листов, а вовсе не тетрадка.
(Капуста)
- В огороде вырастаю,
А когда я созреваю,
Варят из меня томат,
В щи кладут и так едят.
(Помидор)
- Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня в них ищи.
(Капуста)

- Шароватый, кудреватый,
На макушке плешь,
На здоровье съешь.
(Капуста)

- Круглый бок, желтый бок,
Сидит на грядке колобок.
(Рена)

(Ребята по очереди отвечают)

ВЕДУЩИЙ (1): На протяжении нескольких тысячелетий капуста использовалась людьми не только как вкусный овощ, но и в качестве целебного растения.

В Древнем Египте отварную капусту подавали в конце обеда в качестве десерта, считая, что она улучшает пищеварение и способствует лучшему усвоению пищи.

Врачи в древности утверждали, что дети, которые ежедневно едят капусту, становятся крепкими, сильными и стойкими к различным заболеваниям.

Римские врачи лекарства из капусты рекомендовали при болезнях печени, суставов, для залечивания ран и язв.

«Ешь щи – будет шея бела, да голова кудрява», – вторим им народная мудрость.

ВЕДУЩИЙ (1): Не обошла своим вниманием капусту и современная медицина.

Сегодня цветную капусту, как продукт особенно нежный и диетический, рекомендуют при болезнях желудка, печени, сахарном диабете, ожирении. Совершенно здоровым людям лакомиться цветной капустой также не возбраняется. К тому же в ней находится значительно больше сахаров, витаминов, азотистых и минеральных веществ, чем в белокочанной. Цветная капуста содержит витамин А, антиневротический витамин В, антицинготный витамин С и витамин РР, повышающий жизнедеятельность организма, а также предупреждающий упадок сил и истощение. Витамин С в головках цветной капусты после хранения составляет 180 мг процентов, а это в три раза больше, чем в лимонах и апельсинах! В цветной капусте высокое содержание фосфора, кальция, железа.

Свежим соком капусты, разведенным в теплой воде, рекомендуют полоскать рот при воспалительных заболеваниях рта и горла, втирать в кожу головы для улучшения роста волос и придания им блеска.

ВЕДУЩИЙ (2): Очень полезен и соленый капустный рассол. В него переходят почти все полезные качества капусты. Он применяется для усиления аппетита и улучшения пищеварения. Молочная кислота, находящаяся в рассоле, уничтожает болезнетворные микробы, попавшие с пищей в желудок.

В народной медицине верхние листья капусты прикладывают к голове, чтобы унять боль, к воспаленным суставам, ранам, язвам, ожогам.

Вот она какая – барыня капуста!

Целебна, полезна и во всяком виде вкусна!

(Далее можно всех угостить блюдами из капусты)