

# ЕДА И КУХНЯ

## ПРИВЫЧКИ В ЕДЕ



1. Что может угрожать хорошей фигуре?
2. Почему мы мало готовим дома и что едим, когда у нас мало времени?
3. Как в последнее время изменились привычки в еде?
4. Что нужно есть, чтобы остаться здоровым?
5. Что понимается под понятием «здоровый образ жизни»?

Многие люди хотят **похудеть** и потому постоянно пробуют разные диеты. Но **соблазн** велик! Мороженое, шоколад, пироги и торты очень вкусны, но, к сожалению, также очень **калорийны**. Безусловно, большинство людей знают, что лучше питаться правильно – но именно не самые безопасные для здоровья продукты вкуснее всего.

Часто даже не хватает времени для того, чтобы у себя на кухне самим приготовить что-нибудь, а потом спокойно это съесть. Всё нужно делать быстро. Поэтому большинство людей используют **замороженные полуфабрикаты** или готовые **консервированные продукты**, которые быстро разогреваются в **микроволновой печи**. Для кого и это слишком долго, тот идёт в один из многих **фастфудов** (заведений быстрого обслуживания), в которых гамбургер, картофель фри и кока-кола являются обычным сочетанием. Здесь можно также заказать **сау на вынос**.

К тому же, в последнее время сильно изменились **привычки в еде**. Кухня стала **международной**. Мало кто может искупить из своего рациона итальянскую, греческую и китайскую кухни. Пипца, спагетти, лазанья, мусака и тирос являются по-настоящему любимыми блюдами. Даже посещение турецкого ресторана давно не является чем-то необычным.

В последнее время издаётся множество книг о различных диетах и здоровом образе жизни. Лучше отаивать предпочтении **диетическому мясу**, **дичи**, **рыбе**, **мясни**, свежим **фруктам** и **овощам**, необходимо заменить обычный хлеб **пшенично-ржаной выпечкой**. Отграничить употребление **сладкого**, **жирного** мяса, **кнеликов** и **высококалорийных** **продуктов** питания, употреблять в пищу **большую** **витаминами**, **минералами** и **бальнеологическими** **веществами** **еду**, употреблять её чаще, но **меньшими порциями**. **Повезлым** **для** **здоровья** **является** **употребление** **большого** **количества** **жидкости** (**негазированная** **вода** – **без** **газов** – **гораздо** **повзнее** **минеральной** **воды**), **травяных** и **фруктовых** **чаев** или **фруктовых** **соков**. Также лучше не употреблять в пищу **слишком** **пряных** или **острых** **блюд**, **кофе** и **алкогольные** **напитки** **лучше** **пить** **в** **ограниченном** **количестве**.

Здоровый образ жизни, тем не менее, подразумевает не только питание, но соотношение **завтрака**, **полдника** и **обеда**. Необходимо регулярно заниматься спортом, много двигаться на свежем воздухе, отдыхать во время любимых занятий, много спать и правильно питаться. Также не нужно расстраиваться по поводу, часами напряжёт сидеть перед телевизором и курить.

## ЧТО И КОГДА МЫ ЕДИМ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?

1. Чем начинается день и как он проходит?
2. Едят ли что-нибудь между завтраком и обедом? Где и чем мы обедаем?
3. Есть ещё полдники? Когда мы ужинаем?
4. Что для человека важнее есть?

Первая еда, с которой нужно начинать день – это **завтрак**. Некоторые советуют **поздний** **завтрак**, а некоторые **вечерний**, **поздний** **завтрак** **и** **легко** **перевариваемый**. В обычный завтрак входят **хлеб**, **пирог** или **круасаны** со **сливочным** **маслом**, **ветчиной**, **сыром**, **повидлом** и **мёдом**. Ещё можно приготовить **яичницу**, **омлет** или **пудинг**. Те, кто предпочитает **поздний** **завтрак**, съедают **йогурт**, **мясо** с **молоком**, **овсяную** **кашу** или **свежие** **фрукты**. **Напитком** **может** **быть** **чай**, **кофе**, **какао** или **фруктовый** **сок**.



2.

Около десяти часов приходит время маленького **пованника**. Хорошо съесть что-нибудь небольшое, легко перевариваемое, например, какой-нибудь фрукт, овощ или стаканчик йогурта.

Основная еда дня — **обеда** — между авенадпатья и часом дня. Обедают в **школьной столовой**, **заводской столовой** или в ресторане, другим больше нравятся есть дома. Обед состоит из **закюски** и **основного бьюа**, а многие ещё могут позволить себе десерт. В виде закуски подаётся **суп**, а в виде основного бьюа мясо, рыба или птица с каким-нибудь гарниром, например, с картофелем или рисом. **Десертом** может быть кусок пирога, мороженое, пудинг, фрукты или салат. После обеда, конечно же, съедает какой-нибудь вкусный напиток — минеральная вода, сок, кофе или стакан пива.

3.

Примерно в четыре часа **пованик** — съедущий приём пищи. В это время едят примерно то же самое, что и в пованик первой половины дня. Можно ещё съесть бутерброд или фруктовый пирог. Кусок торта с чаем особенно любят дети. Последний приём пищи — **ужин**, между шестью и семью часами вечера. Во многих семьях готовится **горячий ужин**, например кнеллики с соусом, банни или сосиски с горчицей.

4.

В течение дня необходимо выпивать достаточное количество **жидкости**. Её необходимо копить: чество — около двух литров; в каком виде она поступает в организм, зависит от каждого из нас. Вода и пища — неотъемлемое составляющее нашей жизни, тем не менее, нельзя забывать девиз: «Человек ест для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть».

## В РЕСТОРАНЕ

1. В каких случаях идут в ресторан и как себя в нём вести?
2. Что из меню можно заказать?
3. Чем занимаются после еды?
4. Какие виды ресторанов нам известны?

Если у нас гости, если мы что-нибудь хотим отраздновать, или если нам хочется съесть что-нибудь необычное и хочется комфорта, то можно пойти в ресторан. Здесь действуют правила хорошего тона. Первым в ресторан должен войти мужчина. Потом остаётся верхнюю одежку в гардеробе. Мужчина спрашивает официанта о свободных местах и садится только после того, как сядет женщина. Просит у официанта меню и карту вин, а затем заказывает выбранные бьюа и напитки.

2.

Из меню и карты вин можно выбрать апертив, закуски, суп, основное бьюа, гарнир, десерт и напитки. Можно посоветоваться с официантом. Выберем что-нибудь из меню и карты вин.

### Холодные закуски:

Ветчина со салюками, хрен  
Салми, маринаванные огурцы, хлеб  
Маринованная сарделька, лук, уксус, хлеб  
Сырное бьюа, выпечка  
Ковбасное бьюа, выпечка

### Дневное меню:

Жареный свиной **пюшпюш**, картофельное пюре, компот  
Финляндская вырезка в сметанном соусе, кнеллики из белого хлеба  
Жареный рубленый бифштекс, варёный картофель, свёкла

### Детское меню:

Салатки с ветчиной, томатный соус  
Куриное фрикассе с зелёным горошком, картофельное пюре  
Етжареная цветная капуста, варёный картофель

### Супы:

Холодные фруктовые суп  
Ловкий буюон, каша  
Овощной суп  
Рыбный суп

Томатный суп

Суп из фасона

Вентерский гуляш

Суп из потрохов



### Горячие закуски:

Личинца, бекон  
Омлет  
Брокколи со свиным маслом, булка  
Обжаренный хлеб с мясным ассорти  
Пожаренный омлетик хлеба с чесноком

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.

1.

2.

3.

4.

2.



Начало рабочего дня в России, как правило, приходится на более позднее время, чем у нас, так что там предвостаточно времени для того, чтобы **насладиться** завтраком. Традиционный русский завтрак довольно прост. В большинстве случаев он состоит из каши. Каша – русское национальное блюдо и каждая семья имеет собственный рецепт для зерновой каши. Довольно часто также завтракают бутерброды с сыром или колбасой. Пьют чай или кофе и сок.

1. Из чего состоит русский завтрак?
2. Что такое типичный русский обед и национальное блюдо?
3. Какие специи ты знаешь?
4. Что любят пить в России?

## РУССКАЯ КУХНЯ

Существуют разные виды ресторанов: **собственно ресторан, бистро (фастфуд), столовая, буфет, снекбар** или мы можем принести еду с собой из ресторана. Если мы хотим выпить, то идём в бар, в винный ресторан, в пивную или в кофейню.

После еды просим счёт у официанта или у менеджера. Заплатить можно вместе или по отдельности. Обычно мужчина платит за даму, но это не обязательно. Как правило, на чай оставляют со своим: «**Всё в порядке**» или «**Спасибо**» или «**Счастья себе**».

**Безалкогольные:** Минеральная вода  
Сок – апельсиновый, смородиновый, яблочный, ананасовый, томатный, клубничный  
Берби кофе, чёрный кофе  
Турецкий кофе – с молоком и со сливками  
Чай с лимоном  
Какао



**Алкогольные:** Светлое пиво  
Тёмное пиво  
Красное вино  
Белое вино  
Водка  
Ром  
Коктейли

### Напитки:

Овощной салат  
Салат из капусты  
Салат из огурцов  
Салат из помидоров  
Персики  
Абрикосы  
Ананас  
Клубника

### Салаты и компоты:

**Дары моря:** Устрицы  
Креветки  
Лобстер



**Десерты:** Фруктовый пирог со сливками  
Шоколадный торт  
Мороженое  
Ванильный пудинг  
Блинны с повидлом  
Ореховый торт  
Банан со сливками  
Клубника в шоколаде

**Гарниры:** Варёный картофель  
Жареный картофель  
Картофель фри, майонез  
Рис с горохом и кукурузой  
Кнедлики – из белого хлеба, картофельные

**Рыба:** Форель на сливочном масле  
Филе трески  
Жареный карп  
Угорь в винном соусе  
Лосось с лимонным соусом

**Основные блюда:** Жареная говядина (пожарка)  
Жареная свинина  
Жареная телятина  
Отбивной шницель  
Натуральная отбивная (скалоп)  
Куриное жаркое  
Грутки индейки  
**Дары моря:** Устрицы  
Креветки  
Лобстер



Обычный русский обед состоит из нескольких закуски, первого блюда, основного блюда, гарнира и десерта. Сначала подают закуску. Это может быть салат или заливное. На второе обычно подают горячий суп, например **борщ**. Основное блюдо обязательно включает горячее мясо или рыбу и гарнир: картошку или макароны. Затем обычно бывает десерт или компот. Национальным русским блюдом являются **пельмени**. Чтобы приготовить пельмени нужно подготавливать тесто и начинку, это может быть мясо, картошка или капуста. Еще любимыми блюдами в России являются **пирог**. Они делаются с разнообразными начинками и разной формы. На праздничный стол обычно подаются разнообразные салаты.

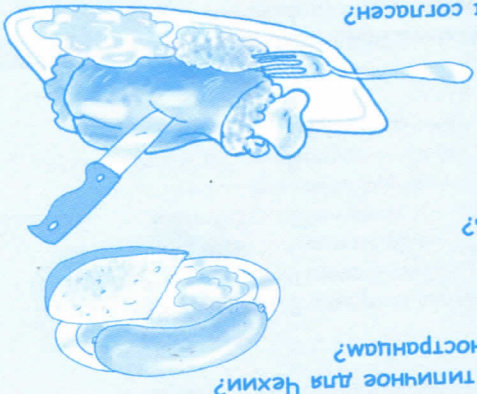
**Виды специй и трав:**

<i>душительный перец</i>	<i>сальдерей, петрушка</i>	<i>розмарин</i>	<i>мускатный орех</i>
<i>соевый соус</i>	<i>майоран</i>	<i>базилик</i>	<i>орегано</i>
<i>звездика</i>	<i>зеленый лук</i>	<i>лавровый лист</i>	<i>эстрагон</i>
<i>перец острый</i>	<i>карри</i>	<i>тимьян</i>	<i>тамафеи</i>
<i>тмин</i>	<i>укроп</i>		

В России очень любят пить чай (часто в него капают варенье или мед), пьют пиво и водку. Из-за непопулярности условий для выращивания винограда, вино в России в основном привозное. Каким бы напиткам также относится квас.

**ЧЕШСКАЯ КУХНЯ**

1. Какое блюдо является типично чешским и что еще является типично чешской едой?
2. Существует ли какое-нибудь сладкое блюдо, типичное для Чехии?
3. Какие чешские напитки ты бы посоветовал иностранцам?
4. Что такое типичный чешский обед?
5. Какие виды мяса ты знаешь?
6. Какие виды овощей и фруктов ты знаешь?
7. Какие способы приготовления еды ты знаешь?
8. Во что может быть упакована еда?
9. Опиши кухню и кухонный стол.
10. Какое твоё любимое блюдо?
11. Какое блюдо ты не любишь?
12. Ты умеешь готовить?
13. Что ты думаешь о полуфабрикатах?
14. Приготовление еды лишь тратит времени. Ты согласен?
15. Сравни домашнюю еду с едой из столовой.



Как правило, чехи любят жирную пищу часто с салом и мукой. Наше типичное блюдо – это жареная свинина, квашеная капуста с кнедликами, гуляш с кнедликами или фиделина. Вырезка на сметане опять таки с кнедликами. Чехи часто едят рубленые бифштексы и разнообразные котлеты, так же как и немцы. Шницель – жареный кусок свинины, обваленный в муке, яйца и в панировочных сухарях, также любимое блюдо. Типичный чешский суп – суп из потрохов. К чешским блюдам можно еще отнести кнедлики со шпиком или со салами, и свиные ребра с начинкой. Особенности нашей кухни интересны для гостей из-за рубца, и ему бы следовало познакомиться с ними.

Типичными для нашей кухни также являются различные пирожки и пирог. Большинство из них можно купить в магазинах, например, пончики, булочки, кексы, рождественскую паветку или кулич. К известным продуктам нашей продовольственной промышленности относятся кароварские вафли и пряник из Парубиц.

Что у нас больше всего пьют? Мировой известностью пользуются Празарой, крушо-виноградники, кароварскую Бехеровку или моравскую Славовицу.



В Чешской республике типичный обед состоит из двух блюд. Первым блюдом всегда является какой-нибудь суп – овощной, рисовый, томатный или бульон с вермишелью. Основным блюдом является мясо с гарниром, например, мясо с макаронами, картошкой, рисом, картошкой фри или свежими овощами. Едят вместе с компотом или овощным салатом. После обеда, как правило, мы не едим пирожных, но с удовольствием кофе всегда едят что-нибудь сладкое – **блочники** **штрудель**, **булку** или пирог.

Мясо бывает: говядина (из коровы), свинина (из свиньи), телятина (из телёнка), птица (из курицы, баранина (из барана), птица (из цыплёнка, курицы, гуся или утки), дичь (из диких зверей, например, олень или кабан). В соответствии с тем, как вы хотите приготовить мясо, оно может быть **прожаренным**, **средне прожаренным** или с **кровью**.

#### Существует множество видов овощей:

картофель	капусты	салат	сладкий перец	редис	маринаованные огурцы
морковь	шпинат	чеснок	помидор	лук порей	бобовые (чечевица, горох, фасоль)
яблоко	груша	манна	кабачок	лимон	яблочная капуста
апельсин	персик	клубника	тыква	манго	капустная кочерыжка
абрикос	грейпфрут	слива	арбуз/дыня	банан	
слива	яблочко	черешня	ананас	виноград	



Можно **запекать** мясо в духовке, запекать **тесто** в духовке, жарить на масле в сковороде, варить, готовить на пару, готовить на пару, делать **пирог**, тушить или коптить. Для приготовления пищи нужно **очистить** овощи, **нарезать** хлеб или мясо на **куски**, нарезать, рубить или резать на **кубики**, натирать сыр, **обваливать** в чём-то, **взбивать** яйца, **замешивать** тесто, **смазывать** противень перед выпечанием, делать **картофельное пюре**, **просеивать** сахарную пудру, **сбивать** **взду** у мака-

Сладкое кладут в **пакеты**, жвачки в **пачки**, молоко в **бутылках** или **пакетах**, спички в коробках, шпроты в **консервных банках**, шоколад в **плитках**, мёд в **банках**, вино в **бочках** и пиво в **ящиках**.

В нашей столовой **длинный кухонный стол** с огромным количеством **поваров** для **тарелок**, **кружек** и **кастрюль**. Служа **раковина**, а рядом несколько **ящиков**. В верхнем ящике лежат **приборы**. Под раковиной стоит **мусорное ведро**. Рядом с мусорным ведром **посудомоечная и стиральная машины**. Справа **ванна** и **микроволновая печь**. Последний шкафчик справа – **холодильник**. На кухне есть **маленькая кафельная**. Посреди кухни стоит **круглый стол** и четыре **стула**. На столе, на котором обычно лежит **скатерть**, всегда стоит **блюдо с фруктами**.

Во время обеда на столе стоят **тарелки** и **мелкие тарелки**, **столовая ложка**, **нож**, **вилка**, **стакан**, **посудинки** на расстоянии вытянутой руки, **сафетка** и ваза для **салата**. Суп наливается **поварником**. Во второй половине дня на столе стоят **блюдо** с чашками или **большими кружками** для чая, **молоочник** и **сахарница**, и посреди стола **чайник** с чаем, для кофе здесь стоит **чашка**, **блюдо** и **чайная ложка**.

Мое любимое блюдо – жареный сыр, обваленный в муке, яиче и **паннирочных сухарях**. Как правило, я ем его с картошкой фри и **майонезом**. Его можно есть с вареным картофелем, но без майонеза его есть невозможно. Иногда я готовлю его дома, но получаю не так вкусно как в ресторане. Потом остаётся гора **немной** посуды. Для этого нужны две сковородки, а я не люблю мыть посуду. Когда мы идём куда-нибудь поесть, то я часто заказываю жареный сыр, так как это очень вкусно и дешево. Ещё мне нравятся китайская кухня. Я бы в китайском ресторане, и это было действительно замечательно. Мне нравятся **пряные блюда**, так что мне подходят мексиканская и индийская кухня. Также мне нравятся итальянские рецепты макарон и пиццы.



11. Когда я был маленьким, то не ел слишком разнообразную пищу. Мне не нравились **аранки** и **мапинованные огуры**, а теперь я их люблю. Зато все еще не люблю суп из картофеля и фарш.

12. Из меня не слишком хороший **повар**, но иногда приходится помогать маме. Я могу приготовить **баню**, вроде макарон с сыром или жареную курицу с рисом. Это легко, но приходится прождать много времени на кухне и в конце концов получается не так уж и вкусно.

13. Это хорошо, так как это быстро, можно сэкономить время, потому что потом не приходится мыть посуду. Насколько это хорошо для заваривания? В этом я не уверен, поэтому иногда лучше приготовить **повуфарику** и приготовить традиционную **домашнюю еду**.

14. Да, в некотором смысле да, но что поделает? Питаться нужно, а каждый день есть вне дома слишком накладно. Существует техника, которая экономит наше время: **микроволновая печь, миксеры, морозилки, посудомоечные машины** и т. д.

Рестораны – это прекрасно, но дорого. Можно выбрать то, что ты хочешь, правда потом это может вызвать расстройство пищеварения. Заказывает заказывает то, что ему хочется, но никогда не заказывает в ресторане, например, чечевичу.

15. В школьной столовой не пахнет, но в ней нет никакого выбора, и там всегда очередь. Порции всегда недостаточны, и приходится просить добавки. Я люблю домашнюю еду, но больше ей не остаю в том, что потом приходится мыть посуду.

**Толкование:** Путь к сердцу мужчины лежит через желудок.  
Love – лучший повар.

<i>любить сладкое</i>	<i>новаренная книга</i>
<i>сдобные булочки</i>	<i>бутерброд</i>
<i>разрыхлитель</i>	<i>печень</i>
<i>накрывать на стол</i>	<i>почки</i>
<i>пончик</i>	<i>мапинованные</i>
<i>батон</i>	<i>скалка</i>
<i>дрожжи</i>	<i>домашний</i>
<i>без вкуса</i>	<i>дома выращенный</i>
<i>буханка</i>	<i>сковородка</i>
<i>кешуи</i>	<i>кусок мяса</i>
<i>горячая</i>	<i>комлета</i>
<i>обедки</i>	<i>сковородка</i>
<i>омлет</i>	<i>кастрюля</i>
<i>диетическое мясо</i>	<i>табак</i>
<i>жирное мясо</i>	<i>предуп</i>

## ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ:

1. Что ты думаешь о генетически модифицированных продуктах?
2. Родители заставляют тебя есть то, что ты не любишь есть?
3. Хорошо ли есть ночью?
4. Когда ты покупаешь еду, что оказывается решающим: цена, марка или качество?
5. Ты покупаешь продукты со скидкой?
6. Ты был/а на какой-нибудь праздник в ресторане? Опиши это!