

Презентация на тему:
«Традиции французского рациона»
Выполнил:
ученик 6Ж класса МБОУ ЦО №8
Фатеев Александр Павлович



Начало дня во Франции встречают легким завтраком в 9–10 утра. Трапеза состоит из любимого напитка вприкуску с пышным круассаном, ароматной булочкой из местной пекарни, багетом с маслом и конфитюром либо хрустящей тартинкой с медом. Французский завтрак **очень скромн** и недаром именуется маленьким завтраком (le petit déjeuner). Чаще всего он ограничивается чашечкой кофе и небольшой булочкой, рогаликом или бутербродом. Интересно отметить, что за завтраком французы предпочитают сладкие бутерброды — часто это хлеб со сливочным маслом и вареньем/джемом или традиционные **круассаны**.





Обед (по французской терминологии — завтрак, *le déjeuner*) начинается в **12 часов дня**. Обычно он состоит из закусок, зеленого салата, мясных или рыбных блюд, сыра и кофе.

Каждодневное питание сильно отличается от высокой французской кухни, где процессу приготовления пищи уделяют много сил и внимания. В повседневной жизни среднестатистического француза время, отведенное стоянию у плиты, ограничивается двадцатью минутами. Это связано с их любовью к свежим, термически не обработанным продуктам, которые они прекрасно сочетают с мясными закусками. Ветчина, сырокопченая колбаса, паштеты и всевозможные виды вяленого мяса занимают важное место в рационе питания настоящего француза, а рыбные и мясные стейки являются скорее основным блюдом выходного дня.

Сыр на десерт

Любовь французов к сырам - это не клише, а особенность национального мышления, к которому приучают с детства. Каждый ребенок способен по виду и запаху определить сорт сыра и рассказать, как и с чем его правильно сочетать. И еще, сыр - это десерт, который принято есть с фруктами, ягодами или орехами после ужина или воскресного обеда, а не в виде бутерброда на завтрак, как любят в России.





Поздний ужин

В большинстве французских семей вечерняя трапеза начинается около 20 часов и, согласно последним исследованиям, все чаще проходит за просмотром любимых телевизионных передач. Однако несмотря на такой график питания французам помогает оставаться в форме наличие свежих овощей и зелени в рационе. Листовой салат — еще один обязательный продукт в каждом холодильнике. Его чаще всего едят просто с оливковым маслом и уксусом, добавляя иногда помидоры черри и тертую морковь.

Кофе каждый день

Черный кофе во Франции - это больше, чем напиток. Его пьют все, всегда и везде. Утром французы спускаются за ним в ближайшие кафе или булочные, пьют его в течение дня, чтобы взбодриться, на полдник, если нет времени перекусить, и, конечно же, после еды. Кстати, заказывать кофе после обеда или ужина, пожалуй, одно из основных правил французского этикета. Причем чем дороже ресторан, в котором вы обедаете, тем неукоснительнее это правило соблюдается.





За границей французов считают **любителями лягушек**, и совершенно не случайно, ведь они действительно охотно едят нежное белое мясо задних лапок лягушки, напоминающее по вкусу мясо цыпленка. Однако для семейного обеда это **довольно дорогое удовольствие**, поэтому лягушачьими лапками лакомятся не каждый день.

В обычной французской семье чаще всего едят бифштекс с жареной картошкой, тушеное мясо с овощами, рагу из кролика или петуха в вине. Наряду с бифштексом из говядины готовят бифштексы из конины, которая продается в особых мясных лавках.

Из экзотичных для русского человека яств французы любят **ракушки и улитки**. Некоторые ракушки едят сырыми — они напоминают устриц. Другие специально готовят — их мясо сходно с мясом крабов или раков. Очень вкусное блюдо получается из крупных виноградных улиток — **«эскарго»**: их запекают в масле с петрушкой и чесноком и подают прямо в раковине.



На главный семейный праздник — Рождество — в старину готовили жареного кабана. Потом его заменил поросенок, теперь все чаще — **индейка**. Рождественский стол обычно украшает блюдо с устрицами и особый, продолговатой формы торт — **«рождественское полено»** (bûche de Noël).

