

Открытое внеклассное мероприятие к празднованию дня  
Республики Адыгея

# АДЫГЕЙСКАЯ КУХНЯ

Учитель географии  
МБОУ СОШ №19, а. Новая Адыгея  
Ачмиз Т.А.

- Цель :**
- познакомить учащихся со своеобразным и довольно богатым ассортиментом национальных блюд;
  - сохранить и донести до наших детей кулинарное искусство адыгского народа, секреты адыгской кухни;
  - сохранить национальные традиции и обычаи, связанные с ней.

- Оборудование :**
- разные блюда из адыгской кухни, приготовленные учащимися 5-11 классов;
  - иллюстрации рисунков разных блюд ;
  - сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.

# ПЛАН

1. Организационный момент.
2. Оформление кабинета.
3. Вступительное слово учителя.
4. Выступление специалистов по технологии приготовления блюд из адыгской кухни.
5. Выступление учащихся.
6. Конкурс по технологии приготовления национальных блюд среди учащихся 5-11 классов.
7. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.
8. Итог мероприятия подводит учитель.
9. Выступление завуча по воспитательной части.
10. Мероприятие завершается исполнением всеми участниками песни «У адыгов обычай такой».

**Адыгейская кухня – это колоссальное достояние культуры Адыгеи. На протяжении многовековой истории адыги выработали уникальный и богатый ассортимент национальных блюд. Пока существует народ, процесс этот не остановится, а значит, могут появиться новые рецепты национальной кухни.**

**Кухня адыгов преследует цель не только насыщения и достижения в блюдах определенных вкусовых свойств, но и учитывает степень полезности употребляемых продуктов, т.е. это целая система питания, свидетельствующая о высоком уровне культуры адыгов.**

**В рационе адыгов большое место занимают блюда из натурального мяса(баранины, говядины и птицы), молочные и растительные блюда, а также крупяные и мучные приготовления.**

# Интерьер адыгейской кухни в прошлом



# ПЕРВЫЕ БЛЮДА



**Лылэпс - мясной бульон**

Copyright © Rolov.NET

# Суп из говядины





# Дэшхолэпс - суп с орехами



A top-down photograph of two white ceramic bowls filled with a thick, light-brown chestnut soup. The soup is garnished with several whole chestnuts, dark mushrooms, and fresh green herbs, including a prominent basil leaf in the larger bowl. To the right of the bowls, two silver spoons with ornate handles are placed on a white napkin. The entire scene is set on a light-colored wooden surface.

**Шхъомчхъантхъупс- суп с каштаном**



**Натрыфыпс - кукурузный суп**

A close-up photograph of a bowl filled with a thick, brownish-orange soup. The soup is packed with numerous white beans, some of which are whole and others are broken. There are small pieces of red and yellow vegetables, likely tomatoes and carrots, visible in the broth. The bowl has a decorative, textured rim. The background is a red surface with a white and black pattern.

**Джэнчипс - суп с фасолью**



**Тхьяцупс- суп с лапшой**



**Фыгухъантхъупс - суп из пшена**

# Мясные блюда



Лыгъэжъогъэ чъы1 - вареная говядина





**Лыгъэжъагъ- жареное мясо**



**К1эпцгъэжъагъ - жареная баранья ляжка**



Цэгэгъэжъагъ - жареные ребра  
баранины

# Блюда из птицы

A photograph of a traditional meal. In the background, a plate holds several pieces of roasted chicken with golden-brown skin. In the foreground, a white ceramic bowl with a blue floral pattern is filled with a thick, orange-colored soup. To the right, a plate contains a large portion of yellow, textured dumplings or pastries.

**Чэтщыпс и п1астэ - курица с соусом и мамалыга**

A close-up photograph of a light green ceramic bowl filled with a smooth, vibrant orange sauce. The bowl is placed on a brown, woven placemat. The sauce has a glossy texture and is garnished with a few small black specks. The lighting is bright, highlighting the smooth surface of the sauce and the rim of the bowl.

**Тхъачэтщыпс - соус из  
индейки**



Тхьачэтгъэжъагъ - жареная индейка



**Чэтхурээгъэжъагъ- жареная  
курица**





**Чэтхъэжъагъ - жареная курица**



Чэтгъэжъуагъ- варенная курица

# Молочные блюда



**Къуае - адыгейский сыр**



**Лъэтэкъяуай - сычужный сыр**



**Къоегъугъ - копченый сыр**



**Къояжъ - жареный сыр**



**Щатэ - домашняя сметана**



A close-up photograph of a dark, possibly wooden or ceramic, bowl filled with a thick, white, curdled milk product. The curd has a distinct, wavy, and somewhat lumpy texture, characteristic of traditional fermented milk. The bowl is placed on a bright orange surface, which appears to be a tablecloth or placemat. In the background, a portion of a plate with a colorful floral pattern is visible. The lighting is warm, highlighting the creamy texture of the milk.

**Щхыу- кислое молоко**



**Къундысыу - сыворотка с молоком**

# **Крупяные и мучные блюда**



**Коцмамрыс- мамалыга из  
пшеничной муки**

A close-up photograph of a blue ceramic plate filled with several golden-brown, fried dumplings. The dumplings have a characteristic crescent shape with a crimped edge. In the center of the plate, there is a dollop of thick, white, creamy sauce. The background is slightly blurred, showing a red and white checkered tablecloth and a blue bowl containing a white substance, likely sour cream or cheese. The lighting is bright, highlighting the texture of the dumplings and the smoothness of the sauce.

**Хьалыжъожъый - вареники с сыром**



**Натрыфп1аст - мамалыга из кукурузной крупы**




Тхъужъэхьалыжъу- чебурек с  
адыгейским сыром



Губат - изделие из слоеного теста



A close-up photograph of a woven basket filled with numerous golden-brown, triangular fried dumplings. The dumplings are piled together, showing their slightly irregular, hand-rolled shapes. The basket is lined with a white cloth featuring a red and pink checkered pattern. The background is a plain, light-colored surface.

**Хьалыжъу- пирожки с  
адыгейским сыром**

<http://perhita200.blogspot.com/>



**Хьарып1- лепешки из кукурузной муки**



**Лэкъум - пышки**

# Адыгейские напитки



**Къалмыкъщай- калмыцкый чай**



**Бахъсым- буза**

Губбат



Бахъсым



Күәе

Натрыфмамрыс






**Къужъыпс- грушевый напиток**



**Пряности**



Къонхъаджыгъ, щыбжьыйхъаджыгъ, чынак 1-  
набор пряностей: кориандр (семена кинзы), серный  
душистый молотый перец, чеснок, красный стручковый  
перец, красный перец (молотый), гедгин-приправа  
из сушеного молотого чебреца и красного молотого перца





Бжыныфщыгъу - чесночная соль

*Вкусно*

# Сервировка стола в прошлом



**Сегодня сервировка  
стола у адыгов совсем иная...**



### *У адыгов обычай такой*

*Если где-то в кругу молодых  
Держит речь седовласый адыг,-  
Ты не вздумай его перебить,  
Придержи свою гордость и прить .  
Уважай его возраст седой,-  
У адыгов обячай такой.*

*Если гость постучит у двери,-  
Гостю сердце свое отговори.  
И полдома на время отдай,  
И четлибжем его угощай,  
И пой ключевую водой,-  
У адыгов обычай такой.*

*Если строиш ты заново дом,-  
Весь аул помогает трудом.  
Ты один не поднимеш бревно,  
А для всех как пушинка оно.  
Встанет радостным дом над рекой,-  
У адыгов обычай такой.*

*Если дочь родилась или сын,  
Нашей славной страны гражданин,-  
Ты прижми его нежно к груди,  
А в саду деревцо посади,  
В честь того, кто нарушил покой  
У адыгов обычай такой.*