ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЯМАЛО–НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

И ИНВАЛИДОВ «ДОБРЫЙ СВЕТ»

В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ НАДЫМСКИЙ РАЙОН»

*Инновационный проект*

*Тема:* **«Мастер-класс**

**«Донской кухни»**

**Автор проекта:**

социальный работник

отделения срочного социального обслуживания

Фоменко Л. С.

г. Надым

2017 г.

1. **Характеристика проблемы**

Говоря о культуре той или иной страны, мы всегда можем назвать блюда, которые кажутся нам неотъемлемой частью этой культуры. Национальная кухня кажется исторически сложившимся образованием, далеким от конструирования. Говоря о национальной кухне, мы имеем в виду систему коллективных представлений о пищевых привычках нации, включающую в себя блюда, которые считаются репрезентативными для данной культуры, и так называемые специалитеты, то есть продукты, специфические для конкретной местности. Эти представления очень устойчивы и разделяются всеми носителями данной культуры, а также передаются за ее пределы.

В России существует проблема забывания русских традиционных блюд. Русская кухня достаточно известна в мире, но, несмотря на такую известность, мы порой не догадываемся, что часто употребляемое, всеми известное и любимое нами блюдо является исконно русским. Постепенно мы забываем о замечательных русских традициях, кулинарных рецептах наших предков. Я думаю, что необходимо знать и гордиться тем, что является исконно русским. Ведь мы во многом «запрограммированы» на традиционную кухню. Вкусная же, аппетитная и полезная еда укрепляет человека лучше всякого лекарства.

Особенности любой национальной кухни, в том числе и донской, зависят от климатических условий, от бытового уклада, от местных традиций, и, наконец, отличных пристрастий. Издревле кухни отдельных регионов и народов развиваются благодаря собственным заимствованиям и влияниям.

В настоящее время у нас, донских казаков, есть еще шанс восстановить по крупицам опыт наших предков, их коллективное творчество, давшее миру, может и не самую изысканную и изощренную, но уж, во всяком случае, очень интересную, «говорящую» кухню.

Существуют критерии, которым должны соответствовать традиционно донские блюда:

1. Простая технология приготовления.

2. Использование доступных и недорогих продуктов.

3. Быстрое приготовление.

4. Привлекательный внешний вид.

5. Соответствие вкусам потребителя.

1. **Актуальность**

Данная проблема особенно актуальна в наши дни, ведь Русская кухня – традиционная кухня русского народа. Ассортимент блюд русской кухни в IX и XX веках стал столь разнообразен, а ее влияние и популярность в Европе настолько велики, что о ней заговорили к этому времени с таким же уважением, как и о знаменитой французской кухне.

Актуальность данной темы особенно остро проявилась во время посещения клиентов отделение социального обслуживания на дому.

Я являюсь социальным работником и по роду своей деятельности посещаю клиентов нашего Учреждения на дому с целью оказания им различной помощи. В мои обязанности входит помощь клиентам в приготовлении пищи. Я обратила внимание на то, чем питаются мои подопечные. Их рацион питания достаточно однообразен. А ведь многие из моих клиентов являются моими земляками. Я, донская казачка, знаю, как разнообразна донская кухня. В беседе с получателями социальных услуг я поняла, что многие из них скучают по блюдам своего детства. Некоторые высказали предположение, что рецепты тех блюд давно утеряны и их сейчас никто не готовит.

В результате этих высказываний и родилась идея создания проекта, посвящённого приготовлению блюд донской кухни.

Наиболее интересным и информативным в познании проблемы оказался мастер-класс, который проводиться на «кухне» клиента с его активным участием.

**3. Цель и задачи**

*Целью* данного проекта является пошаговая технология приготовления отдельных блюд донской кухни с помощью мастер-класса.

*Задачи* данного проекта:

1. Ознакомление с историей развития донской кухни.

2. Изучение кулинарных рецептов отдельных блюд донской кухни.

3. Приготовление традиционные блюда донской кухни.

4. Возрождение традиций приготовления блюд донской кухни.

**4. Концептуальные подходы**

Концептуальным подходом является проведение мастер-класса. Изучение информации с помощью таких источников, как сеть интернет, обмен кулинарными рецептами,

Мастер-класс – это интерактивная форма обучения и обмена опытом.

Мастер-класс - (от английского masterclass: master – лучший в какой-либо области + class – занятие, урок) – современная форма проведения обучающего тренинга для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом участников, расширения кругозора и приобщения к новейшим областям знания.

Во время мастер-класса ведущий рассказывает и, что еще более важно, показывает, как применять на практике новую технологию или метод. Очевидно, таким образом, что мастер-классы не показывают, а проводят. Мастер-класс проводит эксперт в определённой дисциплине для тех, кто хочет улучшить свои практические достижения в этом предмете.

Задачами мастер-класса являются:

- передача мастером своего опыта путем прямого и комментированного показа последовательности действий, методов, приемов и форм;

- совместная отработка подходов мастера и приемов решения поставленной проблемы;

- рефлексия собственного мастерства участниками мастер-класса;

- оказание помощи участникам мастер-класса в определении задач саморазвития и формировании индивидуальной программы самообразования и самосовершенствования.

В ходе мастер-класса участники:

- изучают разработки по теме мастер-класса;

- участвуют в обсуждении полученных результатов;

- задают вопросы, получают консультации;

- предлагают для обсуждения собственные проблемы, вопросы, разработки;

- высказывают свои предложения по решению обсуждаемых проблем.

Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас».

Мастер-класс – это двусторонний процесс, и отношения «ведущий – слушатель» являются абсолютно необходимыми. Непрерывный контакт, практически индивидуальный подход к каждому слушателю – вот то, что отличает мастер-классы от всех остальных форм и методов.

**5. Основное содержание**

В России немало регионов, имеющих древнюю историю, славящихся своими достопримечательностями и самобытными традициями, уникальными этнографическими и фольклорными программами, разнообразным радушием и гостеприимством жителей! Ростовская область занимает среди них особое место

Ростовская область неразрывно связана со славной историей Всевеликого Войска донского. Казачья кухня передаёт особенности быта и культуры казаков. Давняя традиция вкусно и сытно поесть, да гостей лакомствами накормить строго соблюдается на Дону и по сей день. На самобытной казачьей земле всего вдоволь: богатые урожаи злаков и овощей, фрукты и ягоды, дичь и домашний скот, а главное – речная рыба.

Рыбный стол, несомненно, всегда был самым разнообразным. Самых важных гостей потчевали именно донской рыбой, которая занимала значительное место в рационе донских казаков, особенно низовых. Питались ею круглый год, в запасе всегда была вяленая рыба, которую ели с картофелем или квасом и луком в пост. Ее запекали целиком и использовали в качестве начинки для пирогов.

Только здесь, на Донской земле можно приготовить и отведать настоящей казачьей ухи. Блюдо, приготовленное в котле с томатами и зеленью, из нескольких видов рыбы, любимое кушанье казака в каждой станице и в каждой семье по-своему уникально.

Однако не все казаки проживают на Донской земле. Многих из них жизнь разбросала по необъятным просторам нашей Родины. Но, не смотря на это, они продолжают чтить обычаи и традиции своих предков. Это касается и традиций приготовления пищи. Однако со временем рецепт приготовления многих традиционных блюд забываются, теряются. Что бы помочь получателям социальных услуг возродить, вспомнить исконно донские блюда, рецепты их приготовления наиболее интересным и информативным будет проведение мастер-класса. Определились основные темы мастер-класса:донская уха,донские зразы и нардек (приложение 1, 2, 3).

**Модель проведения мастер-класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание** | **Деятельность участников** |
| ***Подготовительно-организационный:*** | | |
| Постановка целей и задач. | Приветствие, вступительное слово ведущего. | Встраиваются в диалог, проявляют активную позицию, тем самым помогая ведущему в организации работы. |
| ***Основная часть*** | | |
| Содержание мастер-класса, его основная часть: план действий, включающий поэтапно реализацию темы. | Рекомендации для воспроизведения темы мастер-класса. Показ своих “изюминок” (приемов) с комментариями. | Выполняют задания в соответствии с обозначенной задачей. |
| ***Представление выполненных работ*** | | |
| Заключительное слово. | Обмен мнениями присутствующих, оценка происходящего. | Самооценки и самоанализ результата деятельности. |

**6. Этапы и сроки реализации**

Данный проект цикличный, рассчитан на один год. По итогам реализации будут изменены темы мастер-классов по заявкам получателей социальных услуг.

Этапы и сроки реализации отражены в таблице 1.

**Этапы и сроки реализации проекта**

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование**  **мероприятия** |  |  |
| **Дата** | **Ответственный** |
| **1.** | ***I этап – Диагностическо-проектный*** | | |
| 1.1 | Проведение анкетирования среди получателей социальных услуг по вопросу «кулинарных» предпочтений. | Январь 2017 г. | Фоменко Л. С.,  соцработники ОСОД |
| 1.2 | Разработка алгоритма проведения мастер-класса. | Февраль 2017 г. | Фоменко Л. С. |
| 2. | ***II этап – Содержательно-деятельный*** | | |
| 2.1 | Проведение мастер-класса в приготовлении:  - «Донская уха»;  - «Зразы донские»;  - «Нардек» | один раз в квартал | Фоменко Л. С. Синельникова Л. А. |
| 2.2 | Контроль за состоянием здоровья получателей социальных услуг. | постоянно | Фоменко Л. С.,  соцработники ОСОД |
| 2.3 | Обмен кулинарными рецептами. | постоянно | Фоменко Л. С.,  соцработники ОСОД |
| 2.4 | Участие получателей социальных услуг в программе «Осенины» на базе Учреждения. | Октябрь 2017 г. | Фоменко Л. С.  Харечко Н. В. |
| 3 | ***III этап – Рефлексивный*** | | |
| 3.1 | Участие получателей социальных услуг во встрече на базе ОДП «Отдохнуть настало время». | Ноябрь 2017 г. | Фоменко Л. С.  Харечко Н. В. |
| 3.2 | Мониторинг участия получателей социальных услуг в реализации проекта. | Декабрь 2017 г. | Фоменко Л. С. |

**7. Перечень нормативно-правовых актов**

— Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;

— Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 01.12.2014 № 109-ЗАО «О некоторых вопросах организации социального обслуживания населения в Ямало-Ненецком автономном округе»;

— Постановление Ямало-Ненецкого автономного округа от 25.12.2014 № 1087-П «О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг».

**8. Сведения о ресурсах**

*Кадровые ресурсы:* социальные работники отделения ОССО и ОСОД;

*Финансовые ресурсы* - не требуются.

*Материально-технические ресурсы*: мастер-класс проводится на «кухне» получателя социальных услуг.

*Информационные ресурсы:* использование сети ИНТЕРНЕТ и стационарные связи.

**9. Механизм реализации инновационной методики или технологии социальной работы**

Данный проект предполагает проведение мастер-классов по трем основным блюдам донской кухни.

Для каждого мастер-класса разработан алгоритм приготовления блюда, количество ингредиентов, стоимость выхода готового блюда.

Проведение мастер-классов проходит один раз в квартал, то есть в месяц «готовится» одно блюдо из всех перечисленных.

На проведение мастер-класса приглашаются получатели социальных услуг.

Мастер-класс проводится на дому у получателя социальных услуг, который изъявил желание научиться новому, вспомнить этапы приготовления.

Помощь, кроме ведущего мастер-класса оказывает социальный работник.

**10. Ожидаемые конечные результаты**

При реализации проекта используются целевые показатели, указанные в таблице 2.

**Ожидаемые результаты за 20017 год**

Таблица №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **2017г.** | |
| **I полугодие** | **II полугодие** |
| 1. | Количество получателей социальных услуг ОСОД | 6 | 8 |
| 2. | Количество получателей социальных услуг ОДП | 3 | 3 |
| 3. | Количество человек, принявших участие в мастер-классах | 9 | 11 |
| 4. | Количество отзывов получателей социальных услуг, пользующихся мероприятиями проекта | 10 | 12 |
| 5. | Количество специалистов учреждения, участвующих в данном проекте | 7 | 10 |
| 6. | Количество получателей социальных услуг, принявших участие в анкетировании | 15 | 20 |

**11. Достигнутые результаты**

За время проведения мастер-классов (январь-июнь 2017 г.) были достигнуты следующие результаты.

**Достигнутые результаты**

Таблица №3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Показатель** | **Результат** | **% выполнения** |
| 1. | Количество получателей социальных услуг ОСОД | 6 | 5 | 83,3 |
| 2. | Количество получателей социальных услуг ОДП | 3 | 3 | 100 |
| 3. | Количество человек, принявших участие в мастер-классах | 9 | 10 | 111 |
| 4. | Количество отзывов получателей социальных услуг, пользующихся мероприятиями проекта | 10 | 8 | 80 |
| 5. | Количество специалистов учреждения, участвующих в данном проекте | 7 | 7 | 100 |
| 6. | Количество получателей социальных услуг, принявших участие в анкетировании | 15 | 15 | 100 |
|  | **Итого:** |  |  | **95,7** |

**12. Механизм оценки результатов инновационной методики или технологии социальной работ**

Анкетирование и удовлетворённость получателей социальных услуг, количество участников мероприятий.

**13. Предполагаемые затраты и перечень источников финансирования, смета расходов**

Для реализации проекта финансирование не требуется, кроме финансовых затрат на приобретение продуктов за счёт средств получателей социальных услуг.

**Приложение**

1. **Мастер-класс по приготовлению ухи**

Отличительная особенность донской ухи заключается в том, что ее готовят на двойном, а то и на тройном бульоне. Сначала закладывается мелкая рыба, вываривается и выбрасывается. После кладется рыба покрупнее, а уже в конце закладываются куски крупной, благородной рыбы.

Для приготовления ухи потребуется:

- рыба - (сазан и толстолобик);

-для бульона мелкая рыба;

- лук;

- картофель;

- морковь;

- помидоры;

- масло сливочное;

- лавровый лист;

- перец горошек;

- соль;

- красный перец;

- перец черный, молотый;

- петрушка;

- укроп;

- водка.

Рецепт приготовления

1. Ставим кипятиться воду, кладем в нее одну целую очищенную луковицу, перец горошек и кипятим минут 5.

2. Для того, чтобы бульон был наваристый, закладываем сначала мелкие куски рыбы, хребет, пузыри. Варим их 10 минут и вынимаем шумовкой, за это время мясо успевает свариться и отдать аромат.

3. Далее закладываем крупные куски и головы. Варим на среднем огне 5-10 минут не закрывая крышкой, так как рыба варится очень быстро.

4. Заранее почистить, помыть и порезать картошку, морковь, зелень и оставшийся лук.

5. Когда рыба сварится, вынимаем ее шумовкой в отдельную посуду, ставим остывать.

6. Бульон можно процедить. Затем добавляем в него морковь, варим 10 минут и следом бросаем лук, картошку, зелень, лавровый лист, солим, перчим по вкусу. Варим пока картошка не сварится, минут 15-20.

7. Зелень добавляется заранее, чтобы проварилась, если предполагается, что уха будет стоять не один день. Если же уху съедают за один раз, то зелень бросают перед выключением или сразу в тарелку.

8. Тем временем мясо остывает и, чтобы потом в тарелке не выбирать мелкие кости и части голов, тщательно обираем его, кости выбрасываем, а мясо возвращаем обратно в кастрюлю.

9. Добавляем сливочное масло, помидоры, варим еще 5 минут на слабом огне, выливаем 50 грамм водки, размешиваем, выключаем и даем настояться 20-30 мин.

**2. Мастер-класс по приготовлению донских зраз**

В качестве основной составляющей блюда выступает речная рыба, что делает зразы донские невероятно сочным, вкусным и питательным.

Состав:

- рыба;

- репчатый лук;

- сливочное масло (или маргарин);

- панировочные сухари;

- яйца;

- молоко;

- мука;

- растительное масло (для жарки);

- измельченная зелень петрушки и укропа;

- молотый черный перец;

- соль.

Рецепт приготовления:

1. Готовим фарш: репчатый лук очистить и мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле, охладить. Добавить немного сухарей и тщательно все перемешать, добавить мелко нарезанные отваренные яйца, зелень, посолить и поперчить. Тщательно все перемешать.

2. Для приготовления донских зраз предпочтительнее использовать судака, осетрину, сома, хека или ледяную рыбу. Очищенную рыбу разделать на филе без кожи и костей (или хрящей), нарезать тонкими кусками, слегка их отбить, посолить, поперчить.

3. В полоски филе завернуть фарш, придать им продолговатую форму, запанировать в муке, смочить в яйце, взбитом с молоком, обвалять в сухарях и обжарить во фритюре.

4. Гарнируем донские зразы жареным (фри) картофелем, картофельным пюре или слегка припущенными овощами. Отдельно подать майонез или соус (томатный или сметанный с грибами).

1. **Мастер-класс по приготовлению нардека (арбузного мёда)**

Нардек – это есть донской десерт, приготовляемый исключительно на Дону по станицам. Приготовление нардека происходит осенью, когда поспеют арбузы, из которых он приготовляется. Мякоть спелых столовых арбузов пропустить через пресс. Слить в эмалированный или медный таз. Поставить на огонь и довести до кипения. Постоянно помешивая, варить на слабом огне, уваривая до 1/8 - 1/10 объема. Хранить мед в сухих стеклянных банках в прохладном месте.

Употребляется нардек, главным образом, как десерт за завтраком, в полдень, при чем, его едят с хлебом и с пышками.