

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ольховецкая основная общеобразовательная школа»

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ
«МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ»
НОМИНАЦИЯ «КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ – ОСНОВА ХОРОШЕГО ВОСПИТАНИЯ»

«АНКОВСКИЙ» ПИРОГ.
ПРОБУЕМ ИСТОРИЮ НА ВКУС.



Выполнил: Панков Михаил, 13 лет,
ученик 8 класса
Руководитель: Комагорова Людмила
Александровна, учитель математики

2022 год

Традиции питания семьи Толстых



В 1880-х годах Лев Николаевич Толстой отказался от мяса и рыбы. Вскоре его примеру последовали и старшие дети. Основной едой для них были овощи, грибы, картофель, хлеб. Жена писателя, Софья Берс, выступала категорически против такого рациона и утверждала, что «не допустит до вегетарианства» младших детей до 12 лет.

Завтрак в Ясной Поляне подавали в час дня. Он состоял из блинов, яиц, разнообразных каш. Лев Николаевич обожал яичницу.

Семья Толстых



Традиции питания семьи Толстых

Летом на стол, конечно, ставили свежие фрукты и ягоды.

Лев Николаевич с семьёй не завтракал и спускался в столовую около двух часов пополудни. Ему подавали отдельно овсяную или гречневую кашу, яйцо всмятку, небольшой горшочек простокваши. Иногда писатель брал только чай с баранками и уходил к себе в кабинет.

Обед у Толстых обычно состоял из супа, овощей или молочных блюд. На десерт подавали фрукты или сладкую выпечку. Например, левашники — постные пирожки из дрожжевого теста с ягодной начинкой. Толстой обычно к обеду опаздывал и садился за стол ближе к концу трапезы.



Левашники



«Обеда Лев Николаевич не любил. С обедом был связан церемониал: строгое распределение мест, чинное поведение, зажжённые бронзовые канделябры на столе, торжественно прислуживающие лакеи в белых перчатках.

Всё это, а особенно лакеи, только мучило великодушного старца, напоминая ему о его привилегированном, «господском» положении».

Владимир Булгаков,
последний секретарь Л.Н.Толстого



Совсем иначе писатель относился к семейным ужинам. По вечерам домочадцы и гости рассаживались кто где хотел, и даже свечи на столе зажигали не всегда — довольствовались светом ламп. Чаще всего пили чай с домашним вареньем, печеньем и мёдом.



Софья Андреевна любила готовить. Конечно, не сама, она обожала давать указания повару.

Читая рецепты, по которым готовили в доме Толстых, приходишь в некоторое недоумение: сочетание продуктов странное, а способ приготовления крайне запутанный. Вот, например, простейшая паста, которая, именуется макаронами, но по рецепту их предлагается «сварить, затем проложить слоями сыра и масла, залить всё это овощным соусом и выпечь в печи». Манипуляций много, и я уверен, что на вкус они совершенно не влияют, только добавляют излишек калорий.

«АНКОВСКИЙ» ПИРОГ

Об этом пироге, вернее, песочном торте, ходили легенды! Говорили, что его обожает великий писатель, и что без этого торта не обходится ни одно торжество в хлебосольном доме Толстых.



ПОЧЕМУ «АНКОВСКИЙ»?

На самом деле, «торжеств» с этим пирогом в году было два, от силы три - Рождество и именины в семье, но самое интересное, что Толстой его терпеть не мог.

Пирог в семье называли «анковский» по фамилии Николая Богдановича Анке, доктора по профессии, на правах друга семьи передавшего этот рецепт теще Толстого - Любови Александровне Берс, а она уже отдала его дочери, Софье Андреевне, жене Льва Николаевича.



НИКОЛАЙ БОГДАНОВИЧ АНКЕ

06.12.1803 - 29.12.1872

Заслуженный профессор,
декан медицинского
факультета
Московского университета,
тайный советник.
Анке всю жизнь трудился
для других, практически
ничего не оставив для себя.



«ЛЮБИМЫЙ» ПИРОГ ЛЬВА ТОЛСТОГО



**«Что сильнее, чем смерть и рок?
Сладкий анковский пирог».**

Л. Толстой

РЕЦЕПТ И СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ «АНКОВСКОГО» ПИРОГА

И, несмотря на антилюбовь Льва Николаевича к этому пирогу, я сильно заинтересовался и решил его приготовить. Историю надо пробовать и на вкус!

Итак, ингредиенты:

- Мука – 400 г
- Лимоны – 2 шт.
- Масло сливочное – 300 г
- Сахар – 350 г
- Яйца – 5 шт.
- Вода – 50 г (1 рюмка)
- Ваниль по желанию



КАК Я ГОТОВИЛ

1. Муку просеять, добавить в неё 200 г холодного сливочного масла, 100 г сахара, 3 желтка (белки не понадобятся) и ваниль. Перемешать, добавить воды и замесить тесто.



КАК Я ГОТОВИЛ

2. Тесто разделим на две равные части. Первую часть выложим в форму, разровняем, ставим в разогретую до 200 градусов духовку и выпекаем 15-20 минут, пока края не станут золотистыми.

(Важно: не передержите корж, иначе он станет жёстким)

В этой же последовательности приготовим второй корж. Можно готовить одновременно и оба коржа, если у вас позволяет духовой шкаф.

Коржей не обязательно должно быть именно два, иногда получается и три, теста на них вполне хватает.



КАК Я ГОТОВИЛ

3. Для начинки натрём цедру одного лимона. Затем выжимаем сок из двух лимонов.
4. В форму для водяной бани насыпаем оставшийся сахар (200 г), добавим порезанное на кусочки сливочное масло (100 г), 2 яйца, цедру и процеженный лимонный сок. Перемешаем. Если у Вас получилось, смело ставьте себе пятёрочку! Но это ещё не всё...



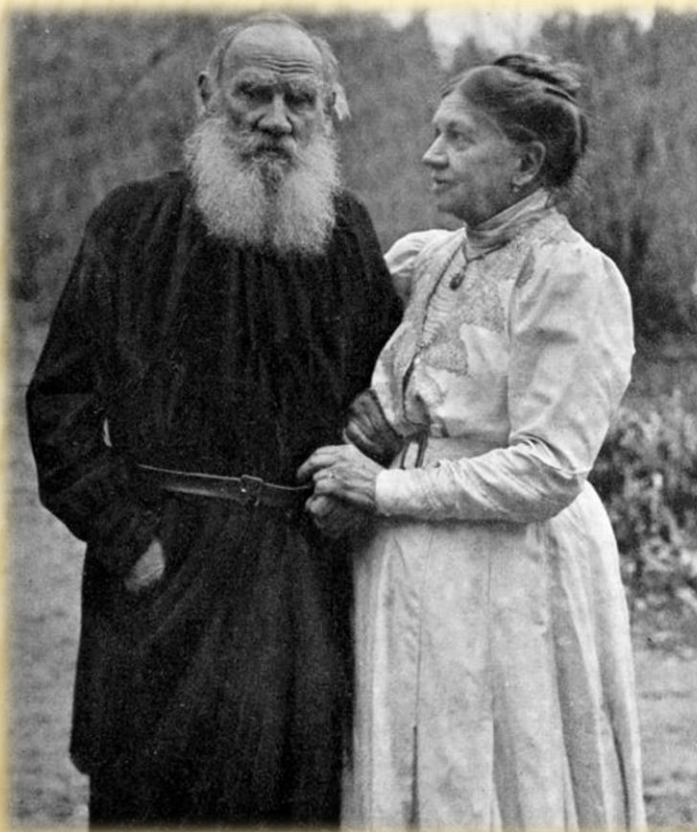
КАК Я ГОТОВИЛ

5. Ставим форму на водяную баню, варим на медленном огне 15-20 минут, постоянно помешивая, до загустения. Или, как писала Софья Андреевна, «кипятить до тех пор, пока будет густо, как мёд». Снимаем с огня, остужаем.
6. Первый корж смазываем половиной лимонного крема, выкладываем на него второй корж и с любовью распределяем по нему оставшийся крем. Не забывайте: Вы творите историю!



КАК Я ГОТОВИЛ

7. Отправляем пирог на несколько часов в холодильник, чтобы коржи пропитались, и крем застыл. А Софья Андреевна советовала «оставить пирог на сутки на холоде, но вряд ли вы столько вытерпите». Аромат пирога при открывании холодильника будет, конечно, Вас манить, но при должной стойкости духа Вы получите незабываемое кондитерское наслаждение.



ПОЧЕМУ ИМЕННО «АНКОВСКИЙ» ПИРОГ?

А началось всё с внеклассного мероприятия, посвящённого традициям семьи Толстых. Мы узнали не только о разнообразном досуге Льва Николаевича и его семьи, но и совершили виртуальную экскурсию в Ясную Поляну, познакомились с кулинарными предпочтениями семьи нашего великого земляка. Левашники я пробовал, это вкусно. Но «анковский» пирог покорило моё сердце. Однако... муку в нём мы заменили на рисовую, с низким индексом гликемического индекса, а сахар - на эритритол, с меньшим содержанием глюкозы. Вкус пирога необыкновенный! Этот мой кулинарно-исторический опыт я с удовольствием изложил здесь. История на вкус необычна, уникальна и захватывающе интересна. Пробуйте!





Стол для чаепития мы сервировали, опираясь на фотографии яснополянских чаепитий. В завершении мероприятия все участники попробовали «анковский» пирог, приготовленный по оригинальному рецепту Софьи Толстой при моём скромном участии и маленькой интерпретации с продуктами.

«АНКОВСКИЙ» ПИРОГ В ОЛЬХОВЕЦКОЙ ШКОЛЕ



На новогоднем чаепитии в нашем классе на столе красовался и благоухал «Анковский» пирог, который я впервые приготовил с мамой

А КАК У ВАС?

Эстафета «правильного питания» -
добрая традиция Ольховецкой школы.



А КАК У ВАС?



В нашей образовательной организации ежемесячно проходят кулинарные мероприятия, посвящённые местным традициям, обычаям и, конечно, правильному питанию. Для приготовления блюд мы используем сезонные овощи с пришкольного участка, а для десертов - яблоки нашего школьного яблоневого сада.

А КАК У ВАС?

Внеурочные мероприятия у нас всегда проводятся в командном соревновательном духе, где наставниками выступают наши учителя.





Лев Толстой



*У меня нет
всего, что я
люблю,
но я люблю все,
что у меня есть.*

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ:

- <https://zen.yandex.ru/media/margo1/liubimyi-pirog-lva-tolstogo-5cfa4c3ffa15f800b097025b>
- <https://www.culture.ru/materials/253605/semeinyi-uklad-v-yasnoi-polyane>
- <https://youtu.be/wyi6vsoeC0k>
- <https://www.culture.ru/persons/8211/lev-tolstoi>
- https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9,%D0%9B%D0%B5%D0%B2_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87