**Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы**

**I**

Америка Кошмо Штаттарынын символдорунун бири болгон гамбургер Америкада ойлоп табылган эмес. Анын тамыры Европага барып такалат: балким, тамактын түпкү аты Германиянын шаары Гамбургдан келип чыккан.

 «Hamburger” деген сөз немис тилинен орус тилине "гамбург"деп которулат. Бирок, тамактын авторлугун немистер гана ырастабайт.

Бургер-бардык аймактардын эң популярдуу тамактардын бири. Бул жөнөкөй жана тоюмдуу тамак ,жалпак пирожки, жашыл салат жалбырагы ж. б. ингредиенттер: жашылчалар, туздалган бадыраң, майонез, кетчуп менен экиге бөлүнгөн булочкадан турат.

Эң белгилүү версия боюнча, гамбургердин мекени - Гамбург шаары. XIX кылымдын башында жергиликтүү соодагер Азияга иш сапарын баштаган. Ал көчмөн уруулар этти аттын ээринин астында сактаганын байкаган. Ат чабыш учурунда ал эки тараптан согулуп, жумшак болуп калат. Германияга кайтып келгенде, ал ашпозчуга бул ыкма жөнүндө айтат, ал кызыктуу идеяга ээ болуп, бышыруу алдында уйдун этин балка менен чаап баштаган. Тамак тез эле белгилүү болуп, "Гамбургдун стейки"деп аталды. Германиянын эммигранттары АКШга бул тамакты алып келишкен.

 Дагы бир немец теориясы гамбургердин түпкү атасы улуттук тамак rundstück warm  дешет. Бышырылган эт булочкага, соуска салынып, туздалган бадыраң менен берилет. Анда куурулган уйдун же бышырылган чочконун этин колдонушат. Көрүнүшү гамбургерге окшош! Rundstück warm мекени - ошол эле Гамбург эсептелет.

 Ал эми Америка гамбургердин келип чыгышынын өзүнүн варианттарын сунуштайт . Висконсин штатынын Сеймур шаарынын тургуну Чарли Нагрин 1885-жылы жарманкеде бир кесим эт, туздалган бадыраң, булочканын ортосуна куурулган пияз түрүндөгү тамакты сатканы тууралуу белгилүү окуя бар. Сеймурда немец мигранттары болгон деп айтылат, алардан Нагрин Гамбург стейкинин атын алган. Сеймурдун музейинде гамбургерге арналган экспонат бар.

 Гамбургердин туулган күнү 27-июлда белгиленет. Бул күн 1900-жылы АКШнын Нью-Хейвен шаарынан Луи Лессинг атактуу сэндвичтин мурункусун саткан маанилүү окуянын урматына тандалган. Анын бургери булочканын ортосуна соус жана кичинекей салат жалбырагы кошулган бифштекс болчу.

Биз ишене турган жалгыз нерсе — гамбургерди XIX кылымдын аягында XX башында ойлонуп табылган. Анын келип чыгуу тарыхы элдин жолдо тез тамактанууга болгон муктаждыгы менен байланыштуу болгон.

<https://food.ru/articles/2160-gamburger-istorija-emigranta-pokorivshego-mir>

**II**

Гамбургердин пайдалуулугу анын азыктык баалуулугунда, булочка жана жашылчалар адамдын организмине, ой жүгүртүүгө, кыймылга күч бергенди камсыз кылат. Бул продуктунун курамына кирген салат, помидор жана татымалдар адамдарды A, B, E, C, F , K витаминдерине ээ кылат.

Диетологдор гамбургерди күн сайын жегенге сунуштабайт, бирок жумасына бир жолу жегенге мүмкүн. Жөнөкөй гамбургерде 13 грамм белок, 30 грамм углевод жана 9 грамм май бар, ал эми энергетикалык баалуулугу 255 ккал, бул күнүмдүк керектөөнүн 13% түзөт. Мындай тамак-ашты дайыма колдонуу семирүүгө жана зат алмашуунун бузулушуна алып келет.

<https://calorizator.ru/product/mcdonalds/hamburger>

**Суроого жооп берүү үчүн тексттеги тиешелүү фрагментти белгиле.**

1. **Гамбургер пайда болгон мамлекетти жаз**.

Далилди бир сөз менен жазыңыз.

**Жообу:**

**Германия**

1. **"Гамбургдун стейкинин" пайда болушуна ким себепкер болгон?**

**Суроого жооп берүү үчүн тиешелүү 1 туура жоопту белгиле.**

А ) ашпозчу

Б) соодагер

В) америкалыктар

Г) германиялыктар

**3. Суроого жооп берүү үчүн тексттеги тиешелүү 1 сүйлөмдү жаз.**

Америка Кошмо Штатына гамбургер ким аркылуу келди?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Жообу:

Германиянын эммигранттары АКШга бул тамакты алып келишкен.

1. **Сүрөттү көрүп, кайсы шаарды элестетесиӊ?**

Тексттен алган маалыматыӊды пайдалан. Далилди бир сөз менен жаз.

**Жообу:**

**Гамбург**



1. Таблицада берилген ырастоолор тексттин маалыматында камтылгандыгын аныктагыла. Ар бир ырастоо үчүн "ооба" же "жок" дегенди белгиле.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бул маалымат кездешеби?** | **Ооба**  | **Жок**  |
| Гамбургердин келип чыгышы Европага таандык? | + |  |
| АКШга гамбургерди өз мекенинен чыккан адамдар алып барган. | + |  |
| Гамбургерди жасоо Америкага гана таандык. |  | - |
| XIX кылымдын башында гана гамбургер ойлонуп табылган. |  | - |
| Адамдын ден соолугу үчүн гамбургердин пайдалуулугу көбүрөөк.  |  | - |
| Гамбургердин жаралыш тарыхын атайын белгилүү күн менен белгилешет. | + |  |

1. **Бир гана жоопту белгиле.**

Адамдын ден соолугу үчүн көбүрөөк пайдалуу сүрөттү белгиле.

А) Б) В) Г)

   

7. Тексттен алган маалыматка таянуу менен берилген тапшырманы аткар. 1 жоопту белгиле.

Эгер адам организми үчүн 1 күндүк керектөөсүндө 1 гамбургер жесе, андан сырткары бөлүгүн пайыз менен тап.

А) 100% б) 30% в) 77% г) 13%

8. Сүрөттү пайдаланып, гамбургерди көп колдонгон адамдын ден соолугунун жыйынтыгын белгиле.



А) ой жүгүртүүнүн өсүшү;

Б) тез семирүү ;

В) күчкө ээ болуу;

Г) ден соолугунун чыӊ болушу.

9.Сүйлөмдү маанисине карата толукта. 1 гана жоопту белгиле.

Гамбургердин зыяндуулугу көп \_\_\_\_\_ жана жогорку \_\_\_\_\_ камтылгандыгында көрүнүп турат.

А) сатканда/ даярдыкты

Б) татымалдыгында/ тазалыкты

В) колдонууда/ күчтү
Г) калориялуулугунда /майлуулукту

10. Тексттин 1-бөлүгүндө негизги ой кайсы?

А) Чарли Нагриндин гамбургер жөнүндө окуясы;

Б) Гамбургердин пайда болуу тарыхы;

В) Гамбургердин белгилүү жасалган курамы.

Г) Гамбургердин туулган күнүнүн белгилениши.

**Окуу сабаттуулугу (5-класс)**

|  |
| --- |
| **Тапшырма №1 Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы** **(1/10) 01.11.01.11.05.01.** |
| **Тапшырманын мүнөздөмөсү** **Мазмундук өзөк**: Илимий билим жана ачылыштар**Компетенттүүлүк чөйрөсү**: Маалымат табуу жана чыгаруу **Контекст:** көптүк **Тексттин тиби:** түз **Тапшырманын татаалдык деңгээли:** төмөн **Жооптордун форматы:** 1 туура жоопту тандоо**Баалоо объектиси:**бир маалыматты таап, чыгарып алуу **Максималдык балл:**1 балл |
| **Баалоо системасы:** |
| **Балл**  | **Критерийдин мазмуну** |
| 1 | **Тандалган жооп****Германия** |
| 0 | Башка жооп тандалды , же жооп жок. |

|  |
| --- |
| **Тапшырма №2 Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы** **(2/10) 01.11.02.11.05.02.** |
| **Тапшырманын мүнөздөмөсү** **Мазмундук өзөк**: Илимий билим жана ачылыштар**Компетенттүүлүк чөйрөсү**: Маалыматты интегрирлештирүү жана и интерпретациялоо**Контекст:** көптүк **Тексттин тиби:** түз **Тапшырманын татаалдык деңгээли:** орто**Жооптордун форматы:** 1 туура жоопту тандоо**Баалоо объектиси:** Тексттин бир бөлүгүндө берилген маалыматтын негизинде тыянак чыгаруу жана жалпылоо**Максималдык балл:**1 балл |
| **Баалоо системасы:** |
| **Балл**  | **Критерийдин мазмуну** |
| 1 | **Тандалган жооп****Б) соодагер** |
| 0 | Башка жооп тандалды , же жооп жок. |

|  |
| --- |
| **Тапшырма №3 Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы** **(3/10) 01.11.01.11.05.01.** |
| **Тапшырманын мүнөздөмөсү** **Мазмундук өзөк**: Илимий билим жана ачылыштар**Компетенттүүлүк чөйрөсү**: Маалымат табуу жана чыгаруу **Контекст:** көптүк **Тексттин тиби:** түз **Тапшырманын татаалдык деңгээли:** төмөн **Жооптордун форматы:** 1 туура жоопту тандоо**Баалоо объектиси:** бир маалыматты таап, чыгарып алуу **Максималдык балл:**1 балл |
| **Баалоо системасы:** |
| **Балл**  | **Критерийдин мазмуну** |
| 1 | **Тандалган жооп**Германиянын эммигранттары АКШга бул тамакты алып келишкен. |
| 0 | Башка жооп тандалды , же жооп жок. |

|  |
| --- |
| **Тапшырма №4 Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы** **(4/10) 01.11.04.11.05.01.** |
| **Тапшырманын мүнөздөмөсү** **Мазмундук өзөк**: Илимий билим жана ачылыштар**Компетенттүүлүк чөйрөсү**: Тексттен алынган маалыматты колдонуу**Контекст:** көптүк **Тексттин тиби:** түз **Тапшырманын татаалдык деңгээли:** төмөн **Жооптордун форматы:** 1 туура жоопту тандоо**Баалоо объектиси:** Фондук билимди тартуу менен практикалык маселени чечүү үчүн тексттен алынган маалыматты колдонуу.**Максималдык балл:**1 балл |
| **Баалоо системасы:** |
| **Балл**  | **Критерийдин мазмуну** |
| 1 | **Тандалган жооп**Гамбург |
| 0 | Башка жооп тандалды , же жооп жок. |

|  |
| --- |
| **Тапшырма №5 Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы** **(5/10) 01.11.02.11.05.03.** |
| **Тапшырманын мүнөздөмөсү** **Мазмундук өзөк**: Илимий билим жана ачылыштар**Компетенттүүлүк чөйрөсү**: Маалыматты интегрирлештирүү жана и интерпретациялоо**Контекст:** көптүк **Тексттин тиби:** түз **Тапшырманын татаалдык деңгээли:** жогору**Жооптордун форматы:** Бир нече туура жоопту тандоо **Баалоо объектиси:** Тексттин түзүлүшүн маанисин түшүнүү (теманы аныктоо,  негизги ой/ идея).**Максималдык балл:**1 балл |
| **Баалоо системасы:** |
| **Балл**  | **Критерийдин мазмуну** |
| 2 | **Тандалган жооп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бул маалымат кездешеби?** | **Ооба**  | **Жок**  |
| Гамбургердин келип чыгышы Европага таандык? | + |  |
| АКШга гамбургерди өз мекенинен чыккан ададар алып барган. | + |  |
| Гамбургерди жасоо Америкага гана таандык. |  | - |
| XIX кылымдын башында гана гамбургер ойлонуп табылган. |  | - |
| Адамдын ден соолугу үчүн гамбургердин пайдалуулугу көбүрөөк.  |  | - |
| Гамбургердин жаралыш тарыхын атайын белгилүү күн менен белгилешет. | + |  |

 |
| 0 | Башка жооп тандалды , же жооп жок. |

|  |
| --- |
| **Тапшырма №6 Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы** **(6/10) 01.11.04.11.05.02.** |
| **Тапшырманын мүнөздөмөсү** **Мазмундук өзөк**: Илимий билим жана ачылыштар**Компетенттүүлүк чөйрөсү**: Тексттен алынган маалыматты колдонуу**Контекст:** көптүк **Тексттин тиби:** түз **Тапшырманын татаалдык деңгээли:** орто **Жооптордун форматы:** 1 туура жоопту тандоо**Баалоо объектиси:** Фондук билимди тартуу менен практикалык маселени чечүү үчүн тексттен алынган маалыматты колдонуу.**Максималдык балл:**1 балл |
| **Баалоо системасы:** |
| **Балл**  | **Критерийдин мазмуну** |
| 1 | **Тандалган жооп**В) E:\Мои документы\атыр\шар окуу\lg!pbp.jpg |
| 0 | Башка жооп тандалды , же жооп жок. |

|  |
| --- |
| **Тапшырма №7 Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы** **(7/10) 01.11.04.11.05.03.** |
| **Тапшырманын мүнөздөмөсү** **Мазмундук өзөк**: Илимий билим жана ачылыштар**Компетенттүүлүк чөйрөсү**: Тексттен алынган маалыматты колдонуу**Контекст:** көптүк **Тексттин тиби:** түз **Тапшырманын татаалдык деңгээли:** жогору**Жооптордун форматы:** 1 туура жоопту тандоо**Баалоо объектиси:** Фондук билимди тартуу менен практикалык маселени чечүү үчүн тексттен алынган маалыматты колдонуу. **Максималдык балл:**1 балл |
| **Баалоо системасы:** |
| **Балл**  | **Критерийдин мазмуну** |
| 1 | **Тандалган жооп**В) 77% |
| 0 | Башка жооп тандалды , же жооп жок. |

|  |
| --- |
| **Тапшырма №8 Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы** **(8/10) 01.11.04.11.05.02.** |
| **Тапшырманын мүнөздөмөсү** **Мазмундук өзөк**: Илимий билим жана ачылыштар**Компетенттүүлүк чөйрөсү**: Тексттен алынган маалыматты колдонуу**Контекст:** көптүк **Тексттин тиби:** түз **Тапшырманын татаалдык деңгээли:** орто**Жооптордун форматы:** 1 туура жоопту тандоо**Баалоо объектиси:** Фондук билимди тартуу менен практикалык маселени чечүү үчүн тексттен алынган маалыматты колдонуу. **Максималдык балл:**1 балл |
| **Баалоо системасы:** |
| **Балл**  | **Критерийдин мазмуну** |
| 1 | **Тандалган жооп**Б) тез семирүү ; |
| 0 | Башка жооп тандалды , же жооп жок. |

|  |
| --- |
| **Тапшырма №9 Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы** **(9/10) 01.11.02.11.05.03.** |
| **Тапшырманын мүнөздөмөсү** **Мазмундук өзөк**: Илимий билим жана ачылыштар**Компетенттүүлүк чөйрөсү**: Маалыматты интегрирлештирүү жана и интерпретациялоо**Контекст:** көптүк **Тексттин тиби:** түз **Тапшырманын татаалдык деңгээли:** жогору **Жооптордун форматы:** Бир нече туура жоопту тандоо **Баалоо объектиси:** Тексттин түзүлүшүн маанисин түшүнүү (теманы аныктоо,  негизги ой/ идея).**Максималдык балл:**1 балл |
| **Баалоо системасы:** |
| **Балл**  | **Критерийдин мазмуну** |
| 2 | **Тандалган жооп**Г) калориялуулугунда /майлуулукту |
| 0 | Башка жооп тандалды , же жооп жок. |

|  |
| --- |
| **Тапшырма №10 Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы** **(10/10) 01.11.02.11.05.03.** |
| **Тапшырманын мүнөздөмөсү** **Мазмундук өзөк**: Илимий билим жана ачылыштар**Компетенттүүлүк чөйрөсү**: Маалыматты интегрирлештирүү жана и интерпретациялоо**Контекст:** көптүк **Тексттин тиби:** түз **Тапшырманын татаалдык деңгээли:** жогору **Жооптордун форматы:** Бир нече туура жоопту тандоо **Баалоо объектиси:** Тексттин түзүлүшүн маанисин түшүнүү (теманы аныктоо,  негизги ой/ идея).**Максималдык балл:**1 балл |
| **Баалоо системасы:** |
| **Балл**  | **Критерийдин мазмуну** |
| 2 | **Тандалган жооп**Б) Гамбургердин пайда болуу тарыхы; |
| 0 | Башка жооп тандалды , же жооп жок. |

**Пример спецификации по читательской грамотности**

**Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Число заданий**  | **В %** |
| ***Содержательная область***  |
| **Гамбургер. Качан жана кайда пайда болгон? Дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясы**  |  |  |
| **01.11.01.11.05.01.** |  |  |
| **01.11.02.11.05.02.** |  |  |
| **01.11.01.11.05.01.** |  |  |
| **01.11.04.11.05.01.** |  |  |
| **01.11.02.11.05.03.** |  |  |
| **01.11.04.11.05.02.** |  |  |
| **01.11.04.11.05.03.** |  |  |
| **01.11.04.11.05.02.** |  |  |
| **01.11.02.11.05.03.** |  |  |
| **01.11.02.11.05.03.** |  |  |
| ***Компетентностная область*** |
|  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| Находить и извлекать информацию | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 20% |
| Интегрировать и интерпретировать информацию |  | + |  |  | + |  |  |  | + | + | 40% |
| Оценивать содержание и форму текста, а также использовать информацию из текста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использовать информацию из текста |  |  |  | + |  | + | + | + |  |  | 40% |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *100% (итого)* |
| ***Контекст*** |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| Образование/профессиональная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Личный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общественный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Множественный (включающий несколько контекстов) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 100% |
| Деловой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *100% (итого)* |
| ***Уровень сложности*** |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| Низкий | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  | 30% |
| Средний |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | 30% |
| Высокий |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + | 40% |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *100% (итого)* |
| ***Формат ответа*** |
| .  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| Задание с выбором одного верного ответа |  | + | + |  |  |  | + | + | + | + | 60% |
| Задание с выбором нескольких верных ответов. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | 10% |
| Задание с кратким ответом  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  | 30% |
| Задание с развернутым ответом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Задание на установление соответствия. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0% |
| Задание на установление последовательности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | *100% (итого)* |
| **Всего** |  | 100% |

<https://food.ru/articles/2160-gamburger-istorija-emigranta-pokorivshego-mir>

|  |  |
| --- | --- |
| **Когда и где появился гамбургер** История эмигранта, покорившего мир | Гамбургер качан жана кайда пайда болгон дүйнөнү багындырган эмигранттын окуясыСалттуу фастфуд, Америка Кошмо Штаттарынын символдорунун бири болгон гамбургер, Америкада ойлоп табылган эмес. Анын тамыры Европага барып такалышы мүмкүн: балким, тамактын түпкү аты Германиянын экинчи чоң шаары Гамбургдан келип чыккан. «Hamburger” деген сөз немис тилинен орус тилине "гамбург"деп которулат. Бирок, тамактын авторлугун немистер гана ырастабайт.Атактуу Фаст-фуддун мекени Бургер-бардык аймактардын эң популярдуу тамактардын бири. Ал кафелерде жана тамак-аш ташуучу унааларда, барларда жана ресторандарда берилет. Бул жөнөкөй жана тоюмдуу тамак жалпак пирожки, жашыл салат жалбырагы жана башка ингредиенттер: жашылчалар, туздалган бадыраң, майонез, кетчуп менен экиге бөлүнгөн булочкадан турат. «Hamburger” деген сөз немис тилинен орус тилине "гамбург"деп которулат. Бирок, тамактын авторлугун немистер гана ырастабайт.Атактуу Фаст-фуддун мекени Бургер-бардык аймактардын эң популярдуу тамактардын бири. Ал фаст-фуд концепциясы бар кафелерде жана тамак-аш ташуучу унааларда, барларда жана ресторандарда берилет. Бул жөнөкөй жана тоюмдуу тамак жалпак пирожки, жашыл салат жалбырагы жана башка ингредиенттер: жашылчалар, туздалган бадыраң, майонез, кетчуп менен экиге бөлүнгөн булочкадан турат. Эң белгилүү версия боюнча, гамбургердин мекени - Гамбург шаары. XIX кылымдын башында жергиликтүү соодагер Азияга иш сапарын баштаган. Ал көчмөн уруулар этти аттын ээринин астында сактаганын байкаган. Ат чабыш учурунда ал эки тараптан согулуп, жумшак болуп калат. Германияга кайтып келгенде, ал ашпозчуга бул ыкма жөнүндө айтып берди, ал кызыктуу идеяга ээ болуп, бышыруу алдында уйдун этин балка менен чаап баштаган. Тамак тез эле белгилүү болуп, "Гамбургдун стейки"деп аталды. Анан Германиянын эммигранттары АКШга бул тамакты алып келишти. Дагы бир немис теориясы гамбургердин түпкү атасы улуттук тамак rundstück warm  болгон деп айтылат бышырылган эт булочкага салынып, соуска салынып, туздалган бадыраң менен берилет. Ал үчүн, эреже катары, куурулган уйдун же бышырылган чочконун этин колдонушат. Көрүнүшү гамбургерге абдан окшош! Rundstück warm мекени ошол эле Гамбург болуп эсептелет. Америка багынган жок жана гамбургердин келип чыгышынын өзүнүн варианттарын сунуштайт . Висконсин штатынын Сеймур шаарынын тургуну Чарли Нагрин 1885-жылы жарманкеде бир кесим эт, маринаддалган бадыраң жана эки булочканын ортосуна куурулган пияз түрүндөгү тамакты саткан тууралуу белгилүү окуя бар. Сеймурда көптөгөн немис мигранттары болгон деп айтылат, алардан Нагрин экинчи сөздү четке кагып, Гамбург стейкинин атын алган. Сеймур шаардык музейинде гамбургерге арналган экспонат бар.  Гамбургердин туулган күнү 27-июлда белгиленет. Бул күн 1900-жылы АКШнын Коннектикут штатындагы Нью-Хейвен шаарынан Луи Лессинг атактуу сэндвичтин мурункусун саткан маанилүү окуянын урматына тандалган. Анын бургери эки булочканын ортосуна соус жана кичинекей салат жалбырагы кошулган бифштекс болчу.Кандай болгон күндө да, биз ишене турган жалгыз нерсе — гамбургерди XIX кылымдын аягында XX башында ойлонуп табылган. Анын келип чыгуу тарыхы элдин жолдо тез тамактанууга болгон муктаждыгы менен байланыштуу. |
| Традиционный фастфуд, один из символов США гамбургер вероятно был придуман не в Америке. Его корни могут уходить в Европу: возможно, оригинальное название блюда происходит от второго по величине города в Германии Гамбурга. | Салттуу фастфуд, Америка Кошмо Штаттарынын символдорунун бири болгон гамбургер, Америкада ойлоп табылган эмес. Анын тамыры Европага барып такалышы мүмкүн: балким, тамактын түпкү аты Германиянын экинчи чоң шаары Гамбургдан келип чыккан.Суроого жооп берүү үчүн тексттеги тиешелүү фрагментти белгиле.Гамбургер пайда болгон шаарды жаз.Далилди бир сөз менен жазыңыз.**Жообу:****Гамбург** |
| Слово hamburger с немецкого на русский переводится как «гамбургский». Впрочем, на авторство блюда претендуют не только немцы.Родина знаменитого фастфудаБургер — одно из самых популярных блюд на всех континентах. Его подают в кафе с фастфуд-концепцией и фудтраках, в барах и ресторанах. Это простое и сытное блюдо состоит из разрезанной пополам булочки с плоской котлетой, листом зеленого салата и другими ингредиентами: овощами, соленым огурцом, майонезом, кетчупом. | «Hamburger” деген сөз немис тилинен орус тилине "гамбург"деп которулат. Бирок, тамактын авторлугун немистер гана ырастабайт.Атактуу Фаст-фуддун мекени Бургер-бардык аймактардын эң популярдуу тамактардын бири. Ал фаст-фуд концепциясы бар кафелерде жана тамак-аш ташуучу унааларда, барларда жана ресторандарда берилет. Бул жөнөкөй жана тоюмдуу тамак жалпак пирожки, жашыл салат жалбырагы жана башка ингредиенттер: жашылчалар, туздалган бадыраң, майонез, кетчуп менен экиге бөлүнгөн булочкадан турат. |
| Согласно самой популярной версии, родина гамбургера — город Гамбург. В начале XIX в. местный торговец отправился в деловую поездку по Азии. Он заметил, что кочевые племена хранят мясо под лошадиным седлом. Во время скачки оно отбивается с двух сторон и становится мягче. Вернувшись в Германию, он рассказал об этом методе повару, который подхватил интересную идею и стал отбивать говядину молотком перед приготовлением. Блюдо быстро стало популярным и получило название «гамбургский стейк». И уже потом немецкие эмигранты привезли это блюдо в США. | Эң белгилүү версия боюнча, гамбургердин мекени - Гамбург шаары. XIX кылымдын башында жергиликтүү соодагер Азияга иш сапарын баштаган. Ал көчмөн уруулар этти аттын ээринин астында сактаганын байкаган. Ат чабыш учурунда ал эки тараптан согулуп, жумшак болуп калат. Германияга кайтып келгенде, ал ашпозчуга бул ыкма жөнүндө айтып берди, ал кызыктуу идеяга ээ болуп, бышыруу алдында уйдун этин балка менен чаап баштаган. Тамак тез эле белгилүү болуп, "Гамбургдун стейки"деп аталды. Анан Германиянын эммигранттары АКШга бул тамакты алып келишти."Гамбургдун стейкинин" пайда болушуна ким себепкер болгон?Суроого жооп берүү үчүн тиешелүү 1 туура жоопту белгилеңизА ) ашпозчуБ) соодагерВ) америкалыктарГ) германиялыктар |
| Еще одна немецкая теория говорит, что предком гамбургера было национальное блюдо rundstück warm — запеченное мясо, которое кладут на булочку, заливают соусом и подают с маринованными огурчиками. Для него, как правило, используют ломтик ростбифа или запеченной свинины. С виду очень похоже на гамбургер! Тем более, что иногда ломтик мяса кладут в разрезанную вдоль булочку. Кстати, родиной rundstück warm считается тот же Гамбург. | Дагы бир немис теориясы гамбургердин түпкү атасы улуттук тамак rundstück warm  болгон деп айтылат бышырылган эт булочкага салынып, соуска салынып, туздалган бадыраң менен берилет. Ал үчүн, эреже катары, куурулган уйдун же бышырылган чочконун этин колдонушат. Көрүнүшү гамбургерге абдан окшош! Айрыкча, кээде бир кесим эт узунунан кесилген булочкага салынат. Баса, rundstück warm мекени ошол эле Гамбург болуп эсептелет.А )Б)В)Г) |
| Америка не сдается и предлагает свои варианты происхождения гамбургера. Известна история о жителе города Сеймура в штате Висконсин Чарли Нагрине, который в 1885 г. продавал на ярмарке блюдо в виде вложенного между двумя булочками куска мяса, маринованных огурцов и жареного лука. Говорят, что в Сеймуре было много немецких мигрантов, у которых Нагрин позаимствовал название гамбургского стейка, откинув второе слово. В городском музее Сеймура работает экспозиция, посвященная гамбургеру. | Америка пикирлерге багынган жок жана гамбургердин келип чыгышынын өзүнүн варианттарын сунуштайт . Висконсин штатынын Сеймур шаарынын тургуну Чарли Нагрин 1885-жылы жарманкеде бир кесим эт, маринаддалган бадыраң жана эки булочканын ортосуна куурулган пияз түрүндөгү тамакты саткан тууралуу белгилүү окуя бар. Сеймурда көптөгөн немис мигранттары болгон деп айтылат, алардан Нагрин экинчи сөздү четке кагып, Гамбург стейкинин атын алган. Сеймур шаардык музейинде гамбургерге арналган экспонат бар.А )Б)В)Г) |
| День рождения гамбургера отмечают 27 июля. Этот день выбрали в честь важного события в 1900 г., когда Луи Лессинг из американского города Нью-Хейвен в американском штате Коннектикут продал предшественника знаменитого бутерброда. Его гамбургер представлял из себя бифштекс с соусом и маленьким салатным листом, поданный между двумя булками.В любом случае, единственное, в чем мы можем быть уверены — гамбургер изобрели в конце XIX — начале XX вв. И история его происхождения связана с потребностью народа в быстром перекусе на ходу. | Гамбургердин туулган күнү 27-июлда белгиленет. Бул күн 1900-жылы АКШнын Коннектикут штатындагы Нью-Хейвен шаарынан Луи Лессинг атактуу сэндвичтин мурункусун саткан маанилүү окуянын урматына тандалган. Анын бургери эки булочканын ортосуна соус жана кичинекей салат жалбырагы кошулган бифштекс болчу.Кандай болгон күндө да, биз ишене турган жалгыз нерсе — гамбургерди XIX кылымдын аягында XX башында ойлонуп табылган. Анын келип чыгуу тарыхы элдин жолдо тез тамактанууга болгон муктаждыгы менен байланыштуу.А )Б)В)Г) |
|  | https://img-fotki.yandex.ru/get/6410/137106206.165/0_95e40_aabd75aa_orig |

Полезные свойства и вред сэндвича Гамбургер

Его полезные свойства заключаются в его питательности, булка и зелень обеспечивают человеческий организм легкоусвояемыми углеводами, которые дают энергию для мышления и движения. Свежие листья салата, помидор и приправы, входящие в состав этого продукта, обеспечивают людей витаминами А, В, Е, С, F и К, макро и микроэлементами (цинк, железо, магний, фосфор, кальций, медь, марганец и калий) и клетчаткой.

Гамбургердин пайдалуу касиеттери анын азыктык баалуулугунда, булочка жана жашылчалар адамдын организмине, ой жүгүртүүгө, кыймылга күч бергенди камсыз кылат. Бул продуктунун курамына кирген салат, помидор жана татымалдар адамдарды A, B, E, C, F жана K витаминдерине ээ кылат.

Диетологи не советуют употреблять сэндвичи Гамбургер ежедневно, однако раз в неделю вполне можно устроить себе 1 прием пищи в виде такого гамбургера. В классическом гамбургере содержится 13 г белка, 30 г углеводов и 9 г жира, а энергетическая ценность составляет 255 ккал, что составляет 13% суточной нормы. Постоянное употребление такой пищи приводит к ожирению и нарушению обмена веществ.

Диетологдор гамбургерди күн сайын жегенге сунуштабайт, бирок жумасына бир жолу жегенге мүмкүн. Жөнөкөй гамбургерде 13 грамм белок, 30 грамм углевод жана 9 грамм май бар, ал эми энергетикалык баалуулугу 255 ккал, бул күнүмдүк керектөөнүн 13% түзөт. Мындай тамак-ашты дайыма колдонуу семирүүгө жана зат алмашуунун бузулушуна алып келет.

<https://calorizator.ru/product/mcdonalds/hamburger>

Жөнөкөй гамбургердин курамын өлчөмү менен дал келтир.

|  |  |
| --- | --- |
| Гамбургердин курамы | Өлчөмү  |
| А) | белок  | 1. | 30 |
| Б) | күчү | 2. | 27 |
| В) | углевод | 3. | 13 |
| Г) | май | 4. | 225 |
|  |  | 5. | 9 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **А** | **Б** | **В**  | **Г**  |
| **3** | **4** | **1** | **5** |

# «Бесят люди которые говорят что гамбургер — это типа вредная еда»: Узнали, правда ли это

Недавно в сети между беларускими пользователями [возникла дискуссия](https://twitter.com/shuravko/status/1161023156833755136) о бургерах. Бизнесмен Виталий Шуравко высказался, что его бесит, когда гамбургеры называют вредной едой. Когда же он пытается узнать, что именно там вредно: фарш, помидор, лук или салат, то никто не озвучивает внятных аргументов против. Редакция The Village Беларусь решила выяснить, правда ли бургер — это плохо, и обратилась за консультацией к диетологу.



**АНАСТАСИЯ ТРАВИНА**

Нутрициолог, диетолог-консультант

Знаете, я вообще против того, чтобы делить еду на хорошую или вредную, ведь любая пища — это набор микро- и макронутриентов, определенная калорийность и набор белков, жиров и углеводов. И любой продукт, если его разделить на составляющие, нельзя назвать плохим или хорошим. Вопрос скорее в том, какие у вас цели, в количестве еды, которую вы употребляете, и как часто вы это употребляете. Что же касается самих бургеров, если разобрать их на конкретный состав ингредиентов, то можно действительно задаваться вопросом, что же в нем такого вредного?

Речь идет о качестве этого бургера и качестве используемых в нем продуктов. Если мы говорим о модных нынче крафтовых бургерах, то очень часто это вполне себе хороший продукт и его можно употреблять. Естественно, если у вас есть просто желание похудеть, то съев такой бургер вы просто получите большое количество калорий, за счет того, что там, как правило, достаточно жирные и калорийные соусы, калорийные булочки, калорийное мясо. Но если вы его впишите в свою калорийность дня, ничего плохого из этого не будет.

Вообще идея того, что вы съедите картошку фри в «МакДональдсе» или гамбургер, и он тут же окажется на ваших бедрах или вашей талии лишним жиром, неверна. Если это вписывается в вашу калорийность, если вы едите меньше, чем тратите калорий за день, даже от бургеров вы не поправитесь.

Что касается самого состава, овощи — это окей, булочки, которые там используются, если их пекут на месте, то есть в ресторане где готовят бургер, тоже окей. Если там хорошее мясо, они сами готовят фарш, они знают, из чего он сделан, если это говядина, то это вообще замечательно. Сейчас есть миллион бургеров с разным составом: есть бургеры с рыбой, бургеры с фалафелем, бургеры с курицей. Вариантов масса.

Единственное, что здесь может быть не совсем полезным — это обилие насыщенных жиров, которые содержатся как в самом мясе, так и в масле, в котором это все дело обжаривают. Если это какая-то обработка во фритюре, то важно, чтобы повар использовал каждый раз свежее масло, так как прогорклое и используемое много раз масло — это и есть те самые трансжиры, которых стоит бояться. А если это быстрая обжарка в свежем масле, то даже в этом нет ничего страшного.

Важно обратить внимание на соус, который там используется. Если это не какой-то покупной и химический, то он вполне имеет право на существование. Еще стоит обратить внимание на то, с чем вы едите бургер. Запивать это все дело ударной дозой сладкой газировки — нехорошо. Если это отдельный, вдумчивый прием пищи, то пожалуйста, ешьте бургеры и не переживайте, просто больше двигайтесь и тратьте больше калорий, чем потребляете.

Хороший бургер можно приготовить и дома. Можно поизвращаться и заменить пшеничную булочку на цельнозерновую, можно найти булочки на закваске или ржаные. Можно взять качественное мясо и перекрутить его на фарш, взять свежие овощи, сделать домашний соус. Экспериментируйте и не думайте, что если это бургер — то априори что-то вредное.

Что же касается фастфуда, за счет чего он вреден? Мы едим его быстро, потребляя большой объем калорий за один прием пищи. При этом это не сильно плотная по нутриентам еда. Через 2-3 часа вы вновь захотите есть и есть риск перебрать калорий. А если так питаться все время — то вы получите лишний вес. Все хорошо в меру.