

«Разговор о правильном питании»

**ТЕМА: «ЩИ ДА КАША – ЕДА НАША!»**

КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ 4 А КЛАССА,  
ВЕРЕМЕЕВА Т.А.

## «Щи да каша – еда наша!»

**Цели:** - сформировать у учащихся представление об особенностях питания на Руси и в России; воспитывать уважение к культуре и традициям русского народа.

**Задачи:**

**развивать:**

- представление о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зёрен, необходимости их ежедневного включения в рацион;
- интерес к самостоятельной работе с информационными источниками;
- навык самостоятельного приготовления пищи;

**формировать:**

- осознанное отношение к здоровому образу жизни через культуру питания, основанное на традициях русского народа;
- уважение к культуре собственного народа и других народов.

**Оборудование:**

презентация «Щи да каша - еда наша»;

рабочая тетрадь

продукты для приготовления «Суворовской каши» (2 крупных луковицы, 2-3 моркови, 5 ст.л. пшена, 5 ст.л. перловки, 5 ст.л. дробленого гороха, 5 ст.л. гречки, 2 ст.л. раст. масла, соль. )

**Ход занятия**

**1.Организационный момент. Актуализация знаний и постановка проблемы.**

**Учитель:** (слайд 1)

1. Эта неделя не простая, а предметная. Чему она посвящена?

– *Истории...*

2. А какой праздник 9 декабря отмечает наша страна?

- *День героев отечества*

А что вы знаете о настоящем герое Отечества – Суворове А.В.?

-*Полководец, ни разу не потерпевший поражения. Очень любил солдат, заботился о них.*

3. Да, ребята - 60 сражений провёл великий полководец и ни разу не потерпел поражения.

- Как вы думаете, как связано имя этого выдающегося человека с темой сегодняшнего урока? Прочитайте об этом на карточках и приготовьте ответ.

### **Карточка**

На столе наших прародителей, на протяжении более тысячелетия, всегда были щи, являющиеся основным жидким горячим блюдом в рационе русского мужика. Поэтому во времена Суворова, лично придерживавшегося принципов здорового питания, щи были обязательным блюдом в повседневном армейском рационе. Неотлучно находящийся при Суворове повар Мишка неукоснительно соблюдал традиционный способ их приготовления. Ревностное пристрастие Суворова к щам многие объясняли тем, что для него это блюдо было основным. По утверждению самого генералиссимуса, щи и каша – это основные блюда. Он говорил: «Уничтожить кашу – обед неполный, уничтожить щи – нет обеда». Истина в этих словах в том, что щи не надоедают при регулярном употреблении не генералиссимусу, ни простому солдату. Даже если щи вводят в каждодневной рацион армии, то их охотно едят от рядового солдата до самого высокого командующего.

После одного из тяжёлых сражений, переходя Альпы - высочайшие и красивейшие горы Италии, у солдат его войска не оставалось сил и в довершении ко всему закончилось пропитание и старик командующий - а Суворову тогда исполнилось 70 лет - всю ночь не сомкнул глаз и принял решение: отобрать у солдат их собственные запасы, сложить все продукты в котлы и сварить кашу, какой чудной она бы не показалась. Каша получилась на удивление вкусной, и в народе её прозвали Суворовской.

- Какую информацию узнали? О чем мы сегодня узнаем? Как назовем наш урок?

«Щи да каша – еда наша!» (слайд 2)

## **II. Решение проблемы**

### **1. Учитель:**

- Ребята, наши повара попробуют приготовить нам для дегустации «Суворовскую кашу», а мы с вами отправляемся в экспедицию - в прошлое русской национальной кухни. Помогать нам будут наши архивариусы: Маша и Миша

Но для начала давайте познакомимся с пристрастиями в питании современных жителей России на примере учащихся нашей школы. Послушайте анализ анкетирования шестиклассников. (слайд3)

### **Ученик:**

В итоге мы получили следующие результаты:

1. В опросе участвовало 60 человек.

2. Все любят шоколад, конфеты. 46 из них нравятся чипсы, газировка, сухарики, 9 часто покупают лапшу быстрого приготовления, 19 кушают часто пиццу, 10 – фаст-фуд, 9 – едят мороженое часто.

3. При этом нужно отметить, что о вреде данных продуктов знают все.

4. Оказалось, что многим ребятам мамы не отказывают в покупке таких продуктов питания. Но свежие фрукты часто покупают только 32 мамы, а из молочных продуктов – 11 мам. Каши, супы и борщи дома варят- 32 мамы, мясо и рыбу, птицу готовят 29 мам. Овощи постоянно кушают в 32 семьях.

5. В общем-то, никто из ребят не против правильного питания своих будущих детей, но предпочтут дать ребёнку то, что он захочет (13 детей). А все мы знаем, чего мы обычно хотим – того, что упоминалось во 2-м пункте. Каши предлагают -25 учащихся, супы -18, молочные продукты – 12, овощи - 34, а фрукты -40 человек. Мясным и рыбным продуктам отдали предпочтение 26 человек.

## **2.Учитель:**

- А теперь давайте узнаем, как питались задолго до появления таких «жизненно важных продуктов», как газировка, чипсы и пицца. Открываем Рабочие тетради на стр. 68 (слайд 4)

В 1547 году советник царя Ивана Грозного– монах Сильвестр написал книгу, которая называется «Домострой». Это свод житейских правил и наставлений, благодаря которому мы сегодня можем многое узнать о быте и жизни наших предков. Вот как в этой книге говорится о питании семьи на Руси: *«...хлеб решётчатый, щи да каша с ветчиной жидкая, а иногда и крутая с салом, и мясо, если будет к обеду, в воскресенье и в праздники иногда пироги, иногда и кисель, а иногда и блины или иная какая еда; на ужин щи да молоко или каша, иногда с вареньем, а иногда и сущик, когда печёная репа, да в ужин иногда и капустные щи, толокно, а то и рассольник или ботвинья, по воскресеньям и праздникам к обеду какие-нибудь пироги, или густые каши, или овощи, или селёдная каша...»*

На нашей книжной выставке вы можете посмотреть современный экземпляр «Домостроя».

### Работа с тетрадью, беседа

-Встретились ли вам в этом тексте знакомые названия? Какие?

-О каких блюдах ты слышишь первый раз? Выпиши их названия.

-Что вы разузнали у родителей об этих блюдах?

-Сколько видов супов и какие перечислены в этом отрывке?

-А что вы знаете о супах, какие дополнительные факты из русской кухни вам известны? Слово архивариусу:

(Рассказ о супах)- Приложение 1 (слайд 5)

**Учитель:**

Действительно, супы в русской кухне всегда играли важную роль, впрочем, как и каши, и пироги. Ну а самый известный из супов на Руси – щи!. Главенствующую роль на русском столе всегда играли жидкие блюда-хлёбово.

Но щи на Руси– общепризнанное национальное блюдо, на них зазывали гостей, они были знаком гостеприимства. (слайд 6)

Чтение поговорок в рабочей тетради и беседа

**Учитель:**

-Открываем тетради и читаем поговорки о щах. (слайд 7)

-Ты знаешь, какие виды щей существуют? Из чего их готовят?

-Выпиши продукты, которые необходимы для приготовления этого блюда  
(*Дети рассказывают о разных рецептах щей: супочные, кислые, постные*)  
(слайд 8-10)

**Учитель:** (слайд 11)

За многовековую историю нашей страны русский народ изобрел огромное количество кулинарных рецептов. Русские повара – могли приготовить до 60 видов: с мясом, с рыбой, головизной, с грибами, щи ленивые, пустые, супочные, зеленые, кислые, из крапивы и т.д.

И одним из главных достоинств, наряду со вкусом и полезностью, признается то, что они не «приедаются». А потому и до сих пор трудно представить себе соотечественника, который обходился бы без него.

**3. Учитель:** (слайд 12)

На Руси не было большого разнообразия блюд, зато вся пища была здоровой и приносила только пользу. Но самое распространенное и почитаемое блюдо русской кухни - каша. Она – символ здоровья и благоденствия. Каша сопровождает русского человека на протяжении всей жизни, маленьких детей кормят манной кашей, сваренной на молоке, взрослые любят гречневую кашу, кутья является поминальным блюдом.

Работа с тетрадью, беседа (слайд 13)

**Учитель:**

- Прочти еще раз отрывок из «Домостроя». Сколько раз упоминается в отрывке каша? О каких видах каш там говорится? Выпиши...

Давайте послушаем еще одного нашего архивариуса...

(*Рассказ о каше*)-Приложение 2 (слайд 14)

**Учитель:**

1.Рассказ учителя. (слайд 15)

- Кто из нас хоть раз в жизни каши не пробовал. Праматерью хлеба величают её в народе.

- Кто из вас сможет объяснить это выражение? (Мать всех хлебов)

(слайд 16)

Каша была и предметом религиозного почитания на Руси. Чтобы сварить простейшую кашу, считали славяне, нужно обеспечить союз Огня, Воды и Зерна – продукта Земли. Все они были для славян божеествами, всем трём они поклонялись.

(слайд 17)

А ещё каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир на Руси так и называли «кашей»: *молодых обсыпали крупой перед отправлением к венцу, при выходе из церкви, перед входом в дом, для того чтобы в доме молодых всегда был достаток, дольше сохранялась молодость и красота.*

(слайд 18)

Кашу варили в знак примирения между врагами: без съеденной каши мирный договор был недействительным. Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: «С ним каши не сварить». Выражение дошло до наших дней. Каша в значении пира имела особое значение – это был сближающий, объединяющий пир.

(слайд 19)

В поминальные дни на Руси готовилась поминальная каша-«коливо». Сладкая каша, в основу которой входила красная пшеница, смешанная с медом, лесными ягодами. Сладость символизировала райское блаженство, а зерна - воскрешение умершего.

(слайд 20)

Крестильную кашу готовили на молоке, а также клали в неё много масла. В зависимости от того, родилась ли девочка или мальчик, в крестильной каше было принято запекать курицу либо петуха.

(слайд 21)

Вот какая история вышла с кашей Дмитрия Донского. Решив жениться на дочери нижегородского князя, он, по обычаю должен был ехать на кашу к отцу невесты. Но Дмитрий, князь московский, счел ниже своего достоинства справлять свадьбу на земле будущего тестя и пригласил его к себе.

(слайд 22)

Нижегородский князь тоже не согласился на столь «оскорбительное» предложение. Тогда выбрали золотую середину. Кашу сварили не в Москве и не в Новгороде, а в Коломне. С этой историей, говорят, связано появление популярного русского присловья «заваривать кашу».

(слайд 23)

Почему же на Руси всегда с таким почитанием относились к каше? Возможно, потому что корни обрядового отношения к столь, казалось бы, простой пище кроются в наших языческих корнях. Известно из рукописей, что кашу приносили в жертву Богам земледелия и плодородия, чтобы попросить хорошего урожая на следующий год. Богам, как известно, предлагалось только все самое лучшее. Когда работали артелью, то готовили кашу на всю артель. Поэтому, долгое время слово «каша» было синонимом слова «артель». Говорили: «Мы в одной каше», что означало в одной артели, в одной бригаде, что-то наподобие современного выражения «мы одна команда».

#### 4. Просмотр мультфильма и беседа (слайд 24)

**Учитель:**

- Сейчас я вас приглашаю в гости к русской народной сказке

*Просмотр мультфильма «Каша из топора»*

**Учитель:** Вот так-то Солдат и каши поел, и топор унёс.

- А как вы думаете, ребята, какую крупу мог варить Солдат вместе с топором? (слайд 25)

*(Ребята называют крупы, которые можно варить на воде и без сахара: перловая, рисовая, гороховая).*

**Учитель:**

- Любую кашу можно сварить на воде. Самые «старшие» среди каш - пшеничная, перловая и овсяная, человек ест их уже 9 тысяч лет. Рисовую кашу - 5 тысяч лет; гречневую кашу - 4 тысячи лет.

На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в питании народа, являясь одним из основных блюд как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица: «Каша — мать наша». Находки археологов свидетельствуют, что это кушанье было известно нашим предкам более тысячи лет назад,— именно таков возраст каши, обнаруженной в горшке под слоем золы при раскопках древнего города Любеча на Украине.

### III. Применение знаний. Рефлексия

#### 1. Групповая работа. (слайд 26)

**Учитель:**

- Названия каш вы знаете. А сможете ли назвать - какая каша из зёрен каких растений готовится? У вас на столе в конвертах набор полосок разного цвета: название растений, название круп из этих растений, название каш. Вы должны правильно определить сочетание этих элементов и наклеить на чистые листы.

*(Учащиеся выполняют в течение 3-4 минут).*

**Учитель:**

- Проверим, что у вас получилось. Чем полезны эти каши? (слайд 27)

2. Игра «Продолжи пословицу». (слайд 28)

**Учитель:**

- А. теперь – ЛОТО! На ваших рабочих листах пословицы с пропущенными словами. Вам нужно вставить недостающее слово в пословицу. Это слово – какой-нибудь продукт или блюдо.

- Добрая жена да хорошие ... - другого счастья не ищи.*(щи)*
- Не красна изба углами, а красна ...*(пирогам)*
- Кашу ... не испортишь.*(маслом)*
- Знает кошка, чье ... съела.*(мясо)*
- Всякому ... своё время.*(овощ)*
- В Москве ..., как огонь, горячи.*(калачи)*
- Щи да ... - еда наша.*(каша)*
- ... не клин, брюха не расколет.*(блин)*
- ..., хоть не вари, так можно есть.*(сахари)*
- Пресное ... найдет место.*(тесто)*
- Этот ... уж семерых пас, а добирается и до того, кто делает его.*(квас)*
- Хрен ... не слаще.*(редька)*

**Учитель:** (слайд 29)

- А вот и наша Суворовская каша. *(Поварята вносят кашу в чаше на стол и просят продегустировать гостей и ребят)*

**Учитель:**

- Ну что же, друзья. Вот и закончилось наше первое путешествие в историю русской кухни..

Первые скудные сведения о русской кухне содержатся в летописях – древнейших письменных источниках X-XV веков. Древнерусская кухня начала складываться с IX века и к XV веку достигла своего расцвета.

На следующем уроке мы продолжим изучение истории русской кухни и поговорим о хлебе и напитках на Руси.

Теперь скажите, что нового вы сегодня узнали?

Что бы вы хотели внедрить в свою повседневную жизнь? Спасибо вам за ответы. Вы сегодня просто молодцы, так активно участвовали в конкурсах! А чтобы вы не забыли о сегодняшней встрече, мы хотим подарить вам комплекты рецептов тех блюд, о которых сегодня говорилось, а самых любознательных приглашаем посетить нашу книжную выставку.

## Приложение 1

Вряд ли какая другая национальная кухня мира располагает таким богатым ассортиментом супов, как русская. **Щи, борщи, рассольники, солянки, окрошки, овощные супы, уха** - за каждым из этих названий стоят десятки кушаний. Жидкие блюда русской кухни первоначально называли не супами, а хлебным, похлебками, ухами. Слово суп, по всей вероятности вошло в



русский лексикон в эпоху Петра I. В древних русских литературных источниках встречаются такие названия, как «шти», «варево». На русском столе суп являлся блюдом первой подачи. В настоящее время суп едят после закусок. Для приготовления супов в русской кухне используются самые разнообразные продукты - овощи, картофель, бобовые, макаронные изделия, грибы, мясо, рыба и др. Однако суп – это жидкое блюдо и потому основу всегда составляет жидкость: вода, молоко, простокваша, бульон. Особое место в ряду русских национальных супов занимают щи.

По предположению историков, это блюдо было известно на Руси задолго до ее крещения. По воспоминанию современников, во время войны 1812 года, будучи вдали от родины, русские солдаты за неимением капусты квасили листья винограда и варили из них щи.

## **Приложение 2**

Крупы из цельного зерна – важный источник растительных белков и углеводов. В них содержатся довольно много минеральных веществ и необходимых витаминов, особенно витаминов группы В. Поэтому каши, приготовленные из круп, широко применяются в питании детей и пожилых людей. Еще одно достоинство каш – их универсальность. Они хорошо сочетаются с любыми другими продуктами: мясом и рыбой, грибами и овощами, фруктами и ягодами.

На Руси же кашу варили из тех злаков, которые выращивали: рожь, пшеницу, ячмень, просо, гречиху. Готовили кашу «на пропась ладов», в будни и праздники. Кстати, кашей в Древней Руси называли не только крупяные блюда, а вообще все, что варились из измельченных продуктов. Так, в старинных источниках упоминаются хлебные каши, которые делали из сухарей, а также самые разнообразные рыбные каши: сельдяная, сигаевая, семужья, лососевая, стерляжья, осетровая, белужья, каша с головизной. По-видимому, рыбу мелко крошили и, возможно, смешивали с разваренной крупой. В XVIII —XIX веках крупу разваривали вместе с картофелем. Заправленное луком и постным маслом, это блюдо получило название кулеш. Каша – несомненно, исконно русское блюдо. Согласно старорусским традициям, во время свадебной церемонии жених с невестой обязательно готовили кашу. Очевидно, от этой традиции и зародилась поговорка: «С ним (с ней) каши не сваришь». Кашу варили на свадьбу, при рождении ребенка, на крестины и именины, на поминки или похороны. Без каши собственного оригинального приготовления нельзя было принять гостей. Причем каждая хозяйка имела свой собственный рецепт, который хранился в тайне. Готовилась каша обязательно перед большими сражениями, а уж на победных пирах без «победной» каши не обходилось. Каша служила символом перемирия: для заключения мира обязательно нужно было готовить «мирную» кашу.

## Приложение 3 – Рецепты

### Суворовская каша.

Вот тоже интересная история. Говорят, в 1799 году при переходе русской армии через Альпы сложилась сложная ситуация: провиант почти закончился, и солдаты буквально умирали от холода и голода. И Суворов приказал сварить вместе все крупы и накормить войска. Так великий полководец спас своих людей, а заодно придумал новое блюдо, которое солдаты, уж поверь, оценили по достоинству.

#### Рецепт приготовления суворовской каши

1 крупная луковица

1 морковь 2 ст. л пшена

2 ст. л перловки

2 ст. л гречки

2 ст. л гороха

Крупы и горох замочить вместе на 1 час в холодной воде. Воду слить, залить кипятком, посолить и варить, помешивая, чтоб не пригорела, 20-30 мин. если понадобится - подливать воду. овощи потушить отдельно на растительном масле, перемешать с готовой кашей и дать ей потомиться в тепле.

### Гурьевская каша

Говорят, было это после Отечественной войны 1812 года. В имении отставного майора Юрисовского принимали знаменитого соседа - министра финансов России Дмитрия Ивановича Гурьева. Дмитрий Иванович был уверен, что знает все каши на свете! Однако хозяину удалось его поразить и, более того, оспорить у Гурьева свой денежный долг. Крепостной повар Захар Кузьмин рассказал министру, из чего состоит придуманная им каша, добавив фразу: «Каша без души – пустая». Гурьев выкупил Захара с женой и детьми и сделал чудесную кашу знаменитой.

В России она стала аристократическим десертом. Гурьев даже возил Захара с собой за границу, чтобы и там удивлять гурманов оригинальным блюдом. А каша, которой он их потчевал, так и стала называться – «гурьевской». Так министр финансов прославил свою фамилию на века. Про повара Кузьмина сейчас мало кто знает, этот герой нашей истории, к сожалению, остался в тени. И до сих пор есть те, кто приписывает изобретение блюда самому Гурьеву и не верит, что какой-то крепостной мог придумать такое, - слишком уж изысканное блюдо, вроде бы даже на французский манер. В конце этой истории хочется добавить оговорочку: гурьевская каша стала такой популярной и столько раз готовилась разными поварами, что уже сложно точно сказать, какие именно ингредиенты положил в нее крепостной повар. Поэтому возможны варианты. Но главное всегда сохраняется: хорошо приготовленная гурьевская каша - это невероятно вкусно!

#### Рецепт приготовления гурьевской каши

200 г манной крупы

500 мл сливок 35%

1/2 стакана смеси из грецких орехов, фундука и миндаля

2 ст. л. сахара

2 ст. л. сливочного масла

щепотка ванили, щепотка соли, щепотка корицы

1 ч. л рома, 2 ст. л. меда

10 шт. абрикосов или кураги, 10 шт. клубники

5 шт. инжира, 3 ст. л. цукатов

**Приготовление** Вылейте сливки в кастрюльку и поставьте в духовку при температуре 160 гр. Когда накопится пенка, снимайте ее шумовкой и складывайте на плоское блюдо. Количество слоев каши зависит от количества пенок (рекомендуется 5-7 шт.). Оставшиеся сливки поставьте на маленький огонь, добавьте соль, 1 ст. л сахара, ром и ваниль. Тонкой струйкой всыпьте манку, постоянно помешивая. Сварите кашу, положите масло. Дайте каше остыть. Миндаль и фундук обдайте кипятком и очистите от кожицы. Раздробите орехи в мелкую крошку и обжарьте в духовке на фольге. Переложите на сковородку, добавьте 1 ст. л сахара, столько же воды и карамелизируйте. Выньте косточки из абрикосов. А курагу замочите в горячей воде на 30 мин. Уложите на дно смазанной маслом формы слой манной каши слоем 1-2 см, выровняйте его лопаткой, слегка смажьте медом. Выложите слой абрикосов, затем выложите первую пенку. Теперь второй слой каши. Смажьте ее медом и посыпьте орехами. Уложите пенку. Опять выложите кашу, на нее - порезанную клубнику. И так чередуйте до последнего слоя - с инжиром, абрикосами, орехами, цукатами и клубникой. Последний слой каши припудрите сахаром. Поставьте кашу в духовку и выпекайте до образования на поверхности карамели при температуре 170 гр. Выньте форму из духовки, украсьте орехами, ягодами и корицей

### **Каша силенуха**

Наверняка вам и не приходилось слышать о такой каше, некогда считавшейся традиционным русским кушаньем. А ведь какое это вкусное блюдо! Как же ее приготовить? Понадобится: 100г грибов, 300г гречневой крупы, 2 луковицы, 3-4 яйца, сливочное масло и соль. Отдельно сварите гречневую кашу. Обжарьте лук в масле, сварите яйца и грибы, потом их измельчив. А дальше — просто смешайте это все с кашей. И вы будете приятно удивлены ее вкусом.

### **Приложение 4 (для групповой работы)**

**МАННАЯ КРУПА**

**ПШЕНО**

**ГРЕЧКА**

**ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ**

**ПЕРЛОВКА**

**ГРЕЧИХА**

**ОВЁС**

**ПШЕННАЯ КАША**

**ПЕРЛОВАЯ  
КАША**

**МАННАЯ КАША**

**ГРЕЧНЕВАЯ  
КАША**

**ОВСЯНАЯ  
КАША**

**ПРОСО**

**ПШЕНИЦА**

**ЯЧМЕНЬ**

## **КАРТОЧКА 1**

На столе наших прародителей, на протяжении более тысячелетия, всегда были щи, являющиеся основным жидким горячим блюдом в рационе русского мужика. Поэтому во времена Суворова, лично придерживавшегося принципов здорового питания, щи были обязательным блюдом в повседневном армейском рационе. Неотлучно находящийся при Суворове повар Мишка неукоснительно соблюдал традиционный способ их приготовления. Ревностное пристрастие Суворова к щам многие объясняли тем, что для него это блюдо было основным. По утверждению самого генералиссимуса, щи и каша – это основные блюда. Он говорил: «Уничтожить кашу – обед неполный, уничтожить щи – нет обеда». Истина в этих словах в том, что щи не надоедают при регулярном употреблении не генералиссимусу, ни простому солдату. Даже если щи вводят в каждодневной рацион армии, то их охотно едят от рядового солдата до самого высокого командующего.

После одного из тяжёлых сражений, переходя Альпы - высочайшие и красивейшие горы Италии, у солдат его войска не оставалось сил и в довершении ко всему закончилось пропитание и старик командующий - а Суворову тогда исполнилось 70 лет - всю ночь не сомкнул глаз и принял решение: отобрать у солдат их собственные запасы, сложить все продукты в котлы и сварить кашу, какой чудной она бы не показалась. Каша получилась на удивление вкусной, и в народе её прозвали Суворовской.

## **ЛОТО!**

Вам нужно вставить недостающее слово в пословицу. Это слово – какой-нибудь продукт или блюдо.

- Добрая жена да хорошие ... - другого счастья не ищи.
- Не красна изба углами, а красна ...
- Кашу ... не испортишь.
- Знает кошка, чьё ... съела.
- Всякому ... своё время.
- В Москве ..., как огонь, горячи.
- Щи да ... - еда наша.
- ... не клин, брюха не расколет.
- ..., хоть не вари, так можно есть.
- Пресное ... найдёт место.
- Этот ... уж семерых пас, а добирается и до того, кто делает его.
- Хрен ... не слаще.