



«РУССКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ»

исследовательский проект

*Автор проекта: Новиков Сергей
ученик 2«б» класса*

МБОУ «СОШ №33 им. П.А.Столыпина»

Руководитель: Космынина Нина Владимировна

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Русская кухня, которая, кстати, неотделима от понятия русские гулянья, пожалуй, одна из самых колоритных кухонь в мире. Многие считают, что основные блюда русской кухни – щи и каша, но, на самом деле, она отличается большим разнообразием!



ГИПОТЕЗА

- Народная кухня есть в любой стране, и у каждой своя история.
- Русский национальный стол немислим без хлеба, пирогов, каш, супов, без разнообразия рыбных и грибных блюд, без мяса, солений, кваса и др.

ПРОБЛЕМА (ИДЕЯ) ПРОЕКТА:

- Некоторые старинные русские блюда на сегодняшний день незаслуженно забыты. Несмотря на то, что на Руси долгое время были неизвестны многие современные продукты: картофель, помидоры, кукуруза, рис, иностранцы отмечали, что русский стол – богатейший в мире.



Цель исследования:

Изучить историю древнерусской кухни, узнать ее особенности, также ознакомиться с изменениями в русской кухне.

Предмет исследования:

Русская народная кухня.

Задачи исследования:

- Изучить литературу по теме исследования;
- Создать проект-презентацию по результатам исследования;
- Научиться некоторым рецептам и особенностям приготовления русских блюд.

• **Вид проекта по содержанию:**

исследовательский

• **Вид проекта по комплектности:**

надпредметный

• **Вид проекта по характеру контактов между участниками:**

индивидуальный

• **Вид проекта по продолжительности:**

средней продолжительности

• **Этапы работы над проектом:**

- Поиск, отбор, систематизация информации.
- Создание проекта-презентации из подготовленных материалов.
- Освоение рецепта приготовления каши.
- Выступление в классе.
- Подведение итогов работы.

В Древней Руси существовали различия между кухнями разных классов и сословий. Кухня простого народа отличается скромностью и простотой, кухня боярства, дворянства и знати — изысканностью.



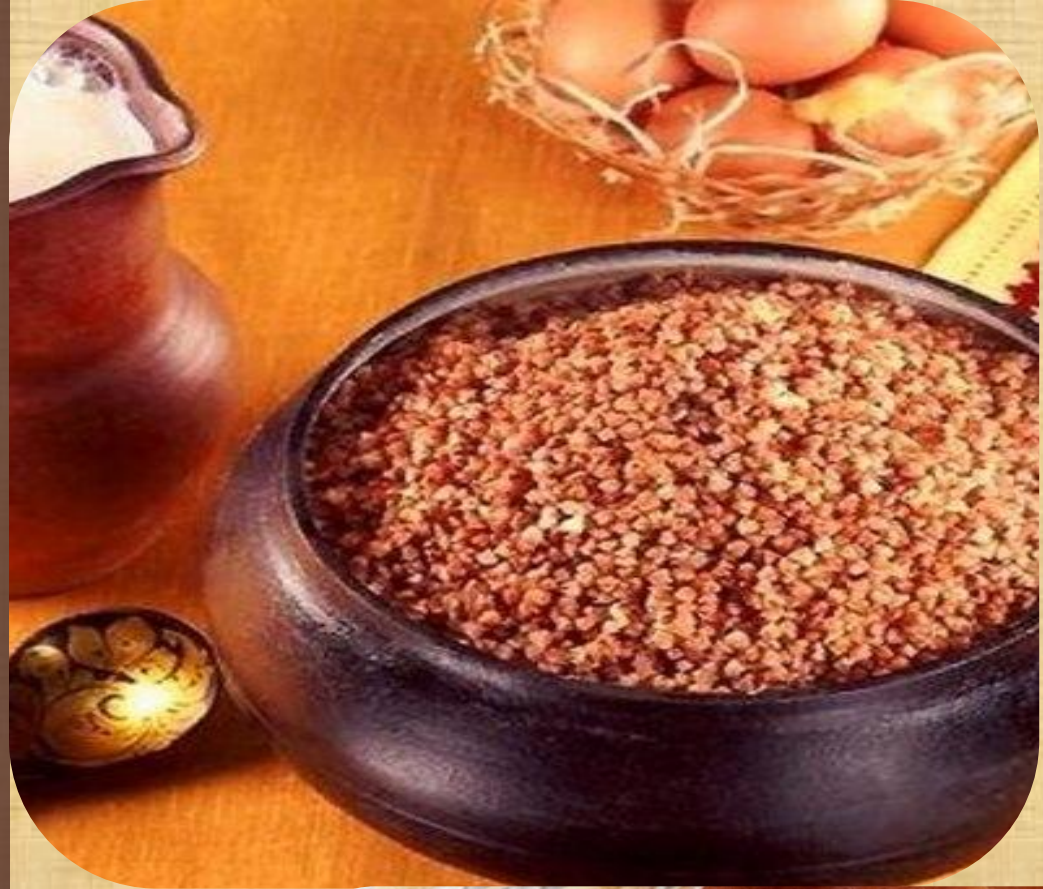
РУССКАЯ ПЕЧЬ

Холодный климат, который присущ России, заметно повлиял на формирование русской кухни. Пища должна быть горячей, дающей энергию и тепло. Это способствовало появлению на Руси - русской печи, которая служила одновременно для обогрева жилья и приготовления пищи.



КАША

В число особенно важных блюд русской кухни входит- каша. Она была одним из главнейших блюд, была обязательным блюдом на пирах, считалась символом богатства и благополучия дома. Отсюда и возникла русская пословица: "Каша - мать наша". Самой почитаемой на Руси кашей являлась - гречневая.



ХЛЕБ, ВЫПЕЧКА

Выпечка, а в частности хлеб, имеется на столе в каждой русской семье. Хлеб употреблялся преимущественно ржаной, он считался полезнее пшеничного, ему приписывались многие лечебные свойства. Русская печь давала возможность ежедневно выпекать не только хлеб, но и неповторимые русские пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, караваи, ватрушки. «Не красна изба углами, а красна пирогами!» – говорит русская пословица.



СУПЫ

Слово суп пришло из французского, а в древности жидкие блюда на Руси называли «похлебкой» или «хлебовом». Знали множество рецептов супов на все случаи жизни. Летом ели холодные супы: окрошки, тюри, свекольники. Зимой - горячие щи, борщи, солянки, рассольники и конечно же уха. Уха - прародительница русских супов, гордость русской кухни!



МЯСО

- Мясо делилось на дичь (добытое на охоте) и убоину (мясо домашнего скота и птицы). Характерным для русской народной кухни является приготовление крупных кусков мяса- целыми тушками.



РЫБА

- Главная рыба в кулинарии русских людей -осетровая, то есть пять ее видов: осётр, севрюга, белуга, шип и стерлядь. Рыбу готовили на пару, варили , тушили, фаршировали её различными начинками. Делали из неё заливное, ели её солёной, сушёной.



ОВОЩИ

- Основными овощами, используемыми в русской национальной кухне, были репа, капуста, огурцы. Лук и чеснок также употребляются вместе с большинством блюд.
- Репа до 18 века играла на Руси ту же роль, что теперь картофель. Она входила в состав почти всех кулинарных изделий, даже квас делали из репы.



ГРИБЫ

- Российские леса богаты боровиками, опятами, маслятами, лисичками, рыжиками, подосиновиками. Нет, наверное, больше таких продуктов, которые можно приготовить с таким разнообразием. Из грибов варят супы, их жарят, добавляют в каши, сушат и маринуют.



НАПИТКИ

Напитками в старину служили квасы, кисели, морсы, отвары. Но все-таки главным русским напитком издревле оставался хлебный квас. На его основе готовили окрошки, баланды. С чем только его не делали - от изюма до мяты! Кисель также был очень популярен, он имел серовато-коричневый цвет, так как готовился на основе ржаных или овсяных отваров. А по консистенции больше походил на холодец, при этом на вкус кисель был, понятное дело, кислым.



ТРАПЕЗА

В старину каждая трапеза имела свой определенный час. Вся семья собиралась за столом. Во главе стола сидел хозяин дома, он же первым садился за стол. Жидкие горячие блюда обычно подавали в общей большой миске на всю семью. Хозяин дома следил, чтобы каждый ел, не обгоняя других. Большие ломти хлеба использовались как тарелки, на них клали густую пищу. После обеда такие «хлебные тарелки» обычно съедались.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Русская кухня очень колоритная. Она отличается большим разнообразием. Некоторые старинные русские блюда на сегодняшний день незаслуженно забыты. Русский стол немислим без хлеба, пирогов, каш, без первых жидких блюд, без разнообразия рыбы и грибов, солений, всевозможного мяса, кваса и др.

Так давайте же не будем забывать, а станем наоборот возрождать все те забытые блюда нашей русской кухни! Ведь нам поистине есть чем гордиться!



РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ:

- Работа над проектом была интересна.
- Из различных источников я узнал много фактов о русской народной кухне.
- Найденные материалы обработал, отобрал самое интересное, подобрал фотографии.
- На основе этих материалов создал проект-презентацию.
- Я выступил перед одноклассниками.
- Планирую продолжить работу над этим проектом и дальше.

*Я освоил рецепт
приготовления
гречневой каши с
грибами!*



Список литературы, электронные адреса сайтов.

1. <http://900igr.net/prezentacija/tekhnologija/russkaja-kukhnja-212251.html>
2. <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-russkaya-kuhnya-1128487.html>
3. Н.И. Костомаров. Очерк домашней жизни и нравов великорусского народа в XVI и XVII столетиях
4. В. Н. Балязин. Неофициальная история России. 2007. ISBN 978-5-373-01229-4
5. Ю. Рябцев. Крестьянская трапеза // История русской культуры: Художественная жизнь и быт XI–XVII веков / Ю. Рябцев. – М., 1997