

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»**

# ***Особенности формирования русской национальной кухни***



**Выполнила: Логинова Дарья,  
ученица 6«а»класса  
Научный руководитель:  
Молостова Н.В.,  
учитель географии**

**г. Балахна  
2018г.**

# Актуальность

Многие считают, что все полезные для организма продукты находятся лишь в заморских кухнях, а русская же кухня является тяжелой и вредной.

Между тем, полезные для человека блюда есть в любой кухне. И в русской кухне их не меньше чем во всех прочих.



# Новизна

Новизна работы состоит в том, что, узнавая больше о том, как формировалась русская национальная кухня, мы понимаем, что нам есть чем гордиться, что наша кухня очень полезна. Её надо сохранить!



# Объект исследования

## Русская национальная кухня



## Цель исследования:

**знакомство с особенностями формирования русской национальной кухни**

## Задачи исследования:

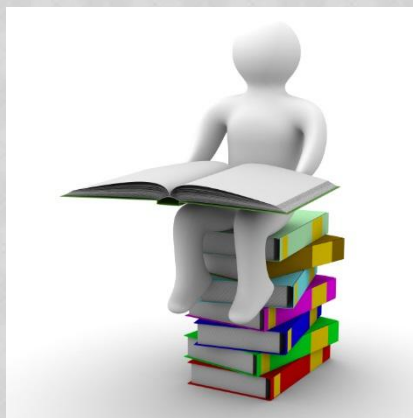
- **познакомиться с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.**
- **провести анкетирование для выявления популярности русской национальной кухни среди подростков.**
- **привлечь интерес школьников к традиционной кухне русского народа.**

# Гипотеза

**Более близкое знакомство с особенностями формирования русской национальной кухни вызывает чувство гордости за нее и делает ее пользу очевидной.**

# Методы исследования:

- Изучение литературы
- Сбор информации из сети «Интернет» и других источников
- Анкетирование обучающихся по данной проблеме.
- Анализ, систематизация и обобщение полученных данных



# Практическая значимость работы

- состоит в возможности расширить представление о русской национальной кухне, ведь когда-то наши предки заложили правильную, рациональную систему питания, которая обеспечивала человека здоровьем, силами, энергией, бодростью на долгие годы.
- использовать материал в воспитательной работе школы.



# Формирование национальных кухонь народов мира

У каждой страны остаются свои вкусы и пристрастия, которые становятся частью их культуры. Сегодня в каждой стране есть своя национальная кухня и блюда, которые принципиально отличаются от других стран. В основе каждой национальной кулинарии лежат набор исходных продуктов и способ их обработки.



# Факторы, определяющие характер традиционной кухни:

- география страны,
- природные ресурсы,
- климатические условия,
- образ жизни народа  
(традиционный вид занятий),
- религиозные верования,
- влияние соседних стран.

# География страны

- В национальных кухнях стран, граничащих с океанами и морями, преобладают блюда из рыбы морепродуктов (Япония, Латвия, Индия и др.).
- В рамках одного государства кухня морского или океанического побережья всегда отлична от кухни регионов, уходящих в глубь материка.
- Зачастую отличаются кухни севера и юга, востока и запада страны.



# Природные ресурсы

Примером влияния на традиционную кухню природных ресурсов может служить русская кухня. Значительная часть территории Руси была покрыта лесами.

Здесь всегда было распространено использование «лесной пищи» — ягод, грибов, орехов, а также дичи.



# Природные ресурсы

Особенность японской кухни — обилие сырых продуктов. Отсутствие термической обработки при приготовлении многих традиционных блюд обусловлено тем, что на островах был заметный дефицит топлива.

Своеобразие традиционной японской кухни во многом обусловлено отсутствием на островах обычных природных источников пищи, характерных для континента.



# Природные ресурсы

- Недостаток в топливе сыграл свою роль и при формировании особенностей китайской кухни:
- здесь традиционно очень мелко нарезают продукты,
- кусочки мяса или овощей заранее маринуются, что сокращает время их приготовления.



# Климатические ресурсы

- Во многих странах с жарким климатом распространены холодные супы.
- Так, одним из символов испанской кухни является «гаспачо» — холодный суп из смеси черствого хлеба, чеснока, оливкового масла, соли и уксуса.



# Климатические ресурсы

- В странах с холодным климатом традиционно много калорийных, жирных блюд. Однако обилием жирных калорийных блюд отличается и кухня народов Средней Азии — казахов, узбеков, где летом столбик термометра может подниматься выше 40 градусов.





# Образ жизни народа

В традиционной кухне народов, которые занимались скотоводством и кочевали (казахи, киргизы, буряты), много кисломолочных продуктов, есть вяленое и сушеное мясо.



# История народа

С помощью традиционной кухни можно проследить и историю народа.

- Так, в болгарской и греческой кухнях много сходства с турецкой. Это результат многовекового турецкого ига в этих странах.
- В традиционной русской кухне много блюд, пришедших от финно-угорских народов, после того как были освоены Урал и Сибирь.



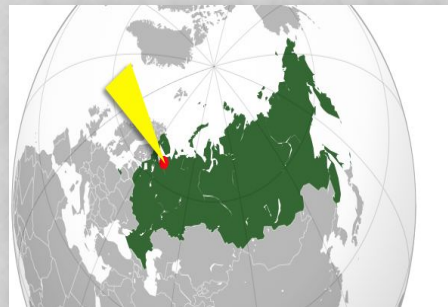
# Религиозные верования

- Религия как часть жизни народа также находит свое отражение в традиционных кухнях, влияя на рацион и кулинарные обычаи.
- Например, в исламе нельзя есть мясо животных, добывающих себе пропитание передними зубами.
- Во многих религиях существует традиция постов.



# Формировании русской национальной кухни

- От большого количества воды, солнечного тепла и света в каждом регионе водятся совершенно разные растения, птицы, рыбы и животные.
- Важнейшую роль в формировании русской национальной кухни сыграла территория, покрытая лесами и развитая гидрографическая сеть.



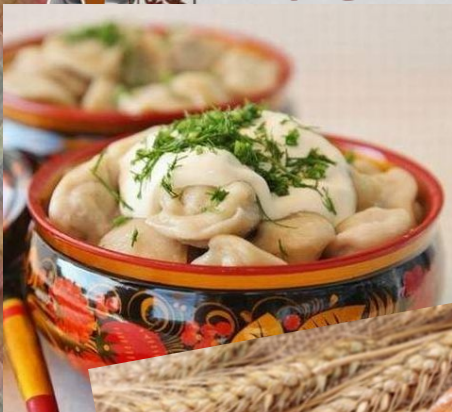
# Что такое «Русская кухня»

Русская кухня – традиционная кухня русского народа. Её блюда и вкусовые акценты меняются в зависимости от географического положения.



# Развитие русской национальной кухни

Древнерусская кухня



# Русская кухня XVI–XVII веков



# Русская кухня XVII-XVIII веков



*Калья*



*Чай*



*dudukka*

*Рассольник*



*Солянка*



*Коврижка*



*Пельмени*

[elena-ranko.ucoz.ru](http://elena-ranko.ucoz.ru)



# **Русская кухня XVIII-XIX веков**

**Закончилось разделение национальной кухни на простонародную.**

**Сопротивление чужеземным кулинарным влияниям было очень велико.**

**Слово «суп» объединило в одно безликое определение самые разные традиционные русские кушанья**

# Русская кухня второй половины XIX века



*Трактиры*



*Винегреты*

[elenaranko.ucoz.ru](http://elenaranko.ucoz.ru)



*Гарниры*



*Салаты*

# **Русская кухня XX и XXI века**

**Хлеб, вермишель, макароны входят в широкое употребление.**

**Появилось большое количество поваренных книг.**

**Началась чистка национального репертуара русских блюд от разных инородных заимствований и наслоений.**

# Основные продукты на Руси



*Репа*



*Капуста*



*Редька*



*Огурцы*



*Ягоды*



*Грибы*



*Рыба*

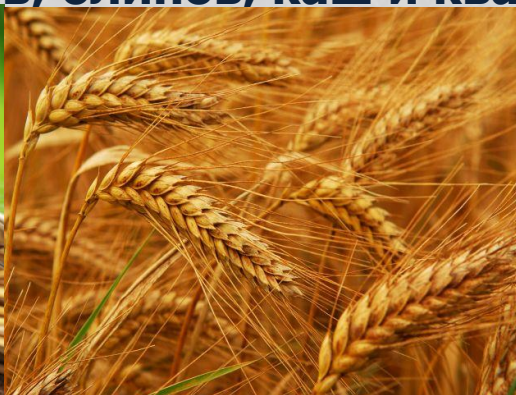


*Мясо*

**Изобилие злаков – рожь, пшеница, овес, просо, горох, чечевица – позволили готовить множество сортов хлебов, блинов, каш и квасов.**



*Рожь*



*Пшеница*



*Овёс*



*Просо*

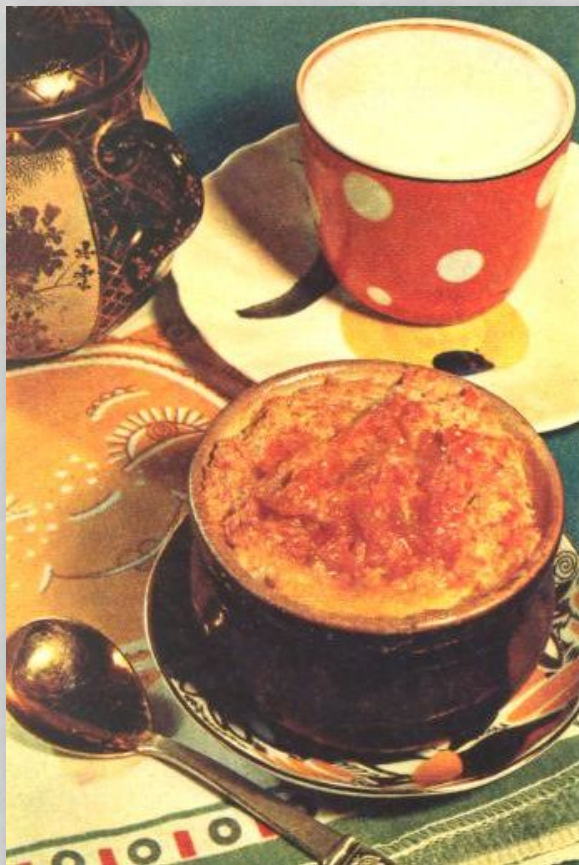


*Горох*



*Чечевица*

# Каша



# Супы, похлёбки

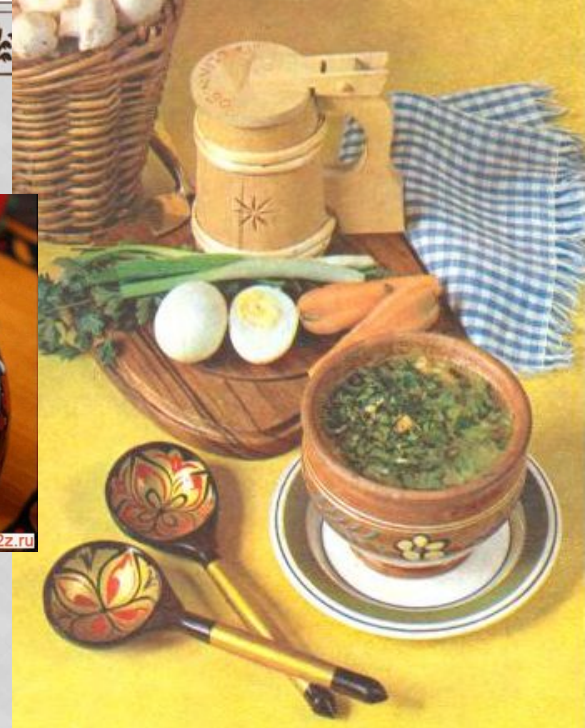


Щи



как2z.ru

Окрошка



Колья



Фото Максима Сырникова

Ботвинья



Тюря



Фото Максима Сырникова

Солянка



# Вторые блюда



*Няня*



*Тельное*



*Тыковник*



# Хлеб, блины, пироги



*Расстегай*



*Блины*



*Кулебяка*

# Напитки, десерты



Фото Максима Сырникова

*Кулага*



*Взвар*



*Сбитни*



Фото Максима Сырникова

*Мёд хмельной*

[eljenaranko.ucoz.ru](http://eljenaranko.ucoz.ru)



*Квас*

# Социологический опрос

1. Перечислите блюда русской национальной кухни.

2. Как вы считаете, русская кухня полезная?

- да

- нет

3. Чем русская кухня полезна или вредна?

4. Какое русское блюдо вы чаще всего едите?

5. Какие блюда вам больше всего нравятся?

- блюда русской кухни

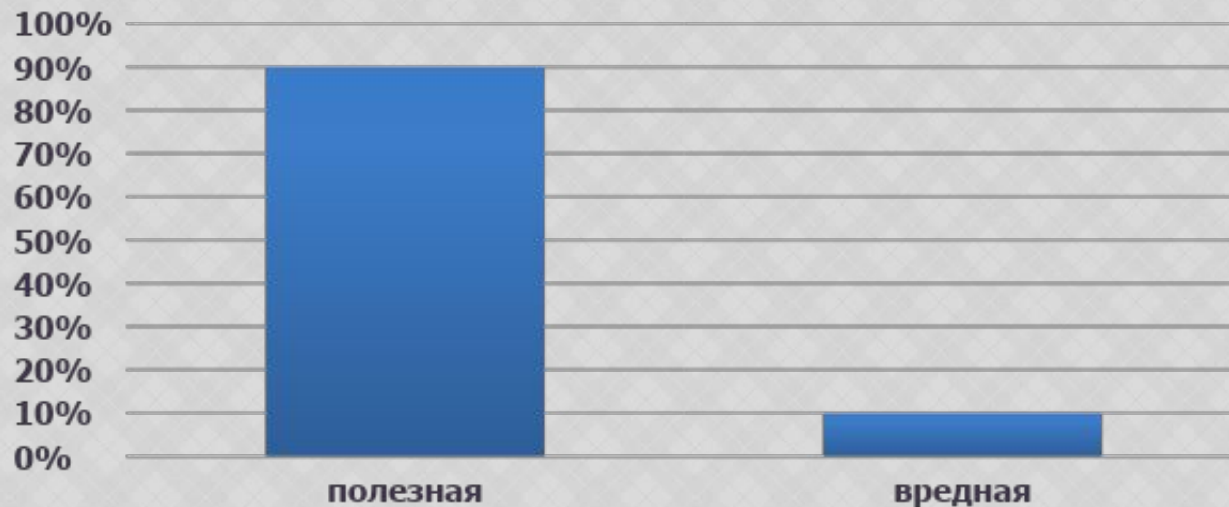
- предпочитаю фастфуд

6. Какие блюда вы употребляете за обедом?

# Результаты исследования

В результате проведённого опроса было выяснено, что все опрошенные (100%) знают блюда русской национальной кухни, но только самые распространенные (щи, окрошка, блины).

90% опрошенных считают, что русская кухня полезная, 10% считают её вредной. Последние уверены, что блюда русской кухни слишком жирные.

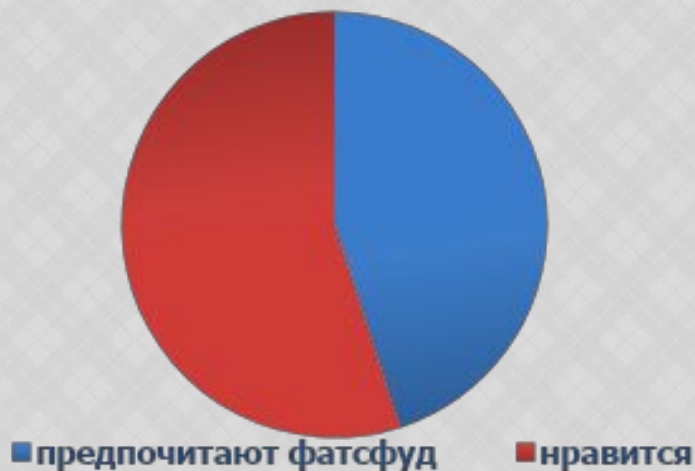


20% опрошенных не могли сказать, чем она полезна.

**65% ответили, что не едят блюда русской кухни вообще (хотя, скорее всего, они просто не знают к какой кухне относится данное блюдо), а остальные 35% опрошенных едят её практически каждый день.**



**55%** опрошенных нравится русская национальная кухня, **45%** –предпочитают фастфуд. У **100%** учащихся смешанное питание.



**Вывод:** исходя из ответов учащихся 6 класса, можно сделать вывод, что русская национальная кухня не очень популярна среди подростков, не все знают о её пользе, некоторые считают даже вредной и жирной.

# Советы правильного питания:

*Русская кухня на страже здоровья*

- Кислые щи и капуста, да яблочки моченые.
- Нет лучшего лекарства для желудка, чем теплый супчик.
- На Руси жареного не ели никогда. Ели печеное, сдобренное натуральными приправами.
- Кисломолочные продукты позволяют поднять иммунитет, нормализовать пищеварение, улучшить состояние кожи.
- Пищеварение прекрасно нормализует обычный черный хлеб.
- Запеченная речная рыба представляет собой один из самых диетических продуктов животного происхождения.



# Моё увлечение





# **Заключение:**

**Сейчас очень важно не забывать опыт наших предков по приготовлению пищи и правильному питанию. Когда-то они заложили правильную, рациональную систему питания, которая обеспечивала человека здоровьем, силами, энергией, бодростью на долгие годы.**

**Наша гипотеза подтвердилась. Узнавая больше о русской национальной кухне, мы понимаем, что нам тоже есть чем гордиться, что современным обществом незаслуженно были забыты русские национальные традиции и кулинарные рецепты предков, что наша кухня очень полезна. Её надо сохранить!**

# Литература:

1. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. М., 1994.
2. Захарова Л.Ф., Толчинская Е.И. "Путешествие в страну кулинарию"
3. Калинкина К.А. «Русская кухня», Ульяновск: Дом печати, 1992.
4. Ляховская Л.П. Русская кухня. СПб., 1999.
5. Ляховская Л.П. Календарь славянской жизни и трапезы. М., 1996.
6. Русская кулинария. М., 1962.
7. <http://denorst.livejournal.com/233376.html>
8. <http://supercook.ru/russian/rus-74.html>
9. <http://eda-server.ru/cook-book/muchnye/raznoe/st00228.htm>
10. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F3%F1%F1%EA%E0%FF\\_%EA%F3%F5%ED%FF](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F3%F1%F1%EA%E0%FF_%EA%F3%F5%ED%FF)
11. <https://yandex.ru/images/search?text=картинки%20о%20русской%20национальной%20кухне&redircnt=1428267117.2>
12. <http://elenaranko.ucoz.ru/>-(шаблон для презентации)

A large, black, rounded pot with a lid sits on a wooden stand inside a stone stove. A fire is burning in the background, and the stove is made of dark stone blocks. The floor is made of wooden planks. The text "Спасибо за внимание!" is overlaid in orange.

***Спасибо за внимание!***