



Щи да каша – пища наша
проект
«МЫ-СЛАВЯНЕ»

.

Основные продукты питания славян

Раскопки древнерусских городов позволяют узнать, чем питались древние славяне. Чаще всего это были злаки ячменя, ржи, гречихи, овса и пшеницы. Зерна обычно перерабатывали в крупы. Из них же делали пиво, квас, брагу. В качестве горячих блюд ели кашу с растительным маслом. Мясо или жарили или тушили в собственном соку. Суп как таковой, в том числе уха, появился благодаря приезжим иностранцам только лишь в конце XVII столетия. Из овощей употребляли лук, морковь, горох, репу. Немного позже в рационе питания появились капуста, огурец и чеснок. Летом ели тюрю – это предок нашей картошки.

ПИЩА ДРЕВНИХ СЛАВЯН

Древние славяне умели заготавливать продукты на зиму. В конце лета, уже предчувствуя зиму, практически каждая хозяйка мочила яблоки, солила огурцы и капусту. Сахар в Древней Руси был неизвестен. Вместо него использовали мед. Белки употреблялись в виде мяса, рыбы и продуктов из молока – сыр, сметана, масло, творог. Соль стоила очень больших денег, и позволить себе ее употреблять мог не каждый. Очень часто заваривались различные травы. В качестве горячего напитка был кипяченый, с водой и яйцами, мед.

ЩИ (ШТИ)

**Разновидность заправочного супа,
национальное русское блюдо**

**В первоначальном варианте слово «съти»,
восходящее к**

**древнерусскому «съто» (пропитание)
означало «питательный напиток, жидкое
кушанье, похлебку, варево, суп,
заправленный капустой, щавелём и
другой зеленью. Существуют и другие
версии восхождения слова: к
слову щавель (древнерусское щавьнь)**

КАША

Каша в России это особое блюдо. Привычное, неприметное, но обладающее особым колоритом. Каша – это и национальная гордость, и брэнд, но в первую очередь – вершина кулинарного искусства древней Руси.

Каша всегда была особым блюдом: обрядовым, торжественным и одновременно первейшим блюдом на пирах или празднествах, например, на свадьбах. Есть версия, что пиры в Древней Руси различались на кашные и все прочие. В летописях 12-14 веков можно встретить упоминания о том, как Александр Невский устроил «большую кашу» в Торопце и в Новгороде. Кашей действительно можно очень сытно накормить, но каша в значении пира, вероятно, имела особое значение – это был сближающий, объединяющий пир. Каша выступала блюдом, которое готовилось в одном большом котелке, и все ели одно и то же блюдо, на равных. Такое значение прочно вошло в русский язык, и сейчас мы, уже не задумываясь, говорим «однокашник», «с ним кашу не сварить», употребляя слово, обозначающее, казалось бы, кулинарное блюдо, а на практике – кроме кулинарии ещё и социальные механизмы. Кашей обозначали сообщество, единство, коллектив, артель и даже родство.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- <http://www.slavyanskaya-kultura.ru/slavic>
- <http://www.knlife.ru/category/antient-culture/slaviane>
- <https://ru.wikipedia.org>
- <http://www.slavyanskaya-kultura.ru/>
- <http://rodonews.ru/>
- [news.readers.ru > showthread.php?t=3076;](http://news.readers.ru/showthread.php?t=3076)