

# Еда и напитки крестьян XVIII века





## Баланс растительных и животных продуктов

Рацион питания надо строить в зависимости от возраста человека, его профессии, климатических условий, в которых он проживает, состояния здоровья. Но в любом случае в меню необходимо включать различные продукты, содержащие широкий спектр ценных элементов. При этом употреблять продукты разнообразного происхождения - животного и растительного - надо в определенном соотношении, учитывая потребность в них организма. Традиционная крестьянская еда очень близка к этим правильным пропорциям.

Так, по данным научных исследований, человек должен употреблять ежедневно до килограмма растительных продуктов, тогда как мяса достаточно всего двести граммов. Желающие могут отдавать предпочтение вегетарианским блюдам, но только при условии пропорционального их сочетания с более калорийными мясными и рыбными.





## Как питались предки

Многовековой народный опыт свидетельствует о том, что земледельцы и собиратели питались довольно рационально. В холодные времена в пищу шли заготовки - соленья, мочения, сушеные овощи, грибы и ягоды. Весной, когда не хватает витаминов, крестьяне собирали дикорастущие растения, такие как лебеда, подорожник, сныть.

Крестьяне широко использовали дары леса. Огромным подспорьем для них были грибы, ягоды, орехи (из орехов выжимали масло). Для приправ брали дикий чеснок, укроп, лук, мяту.





## Хлеб - всему голова

Но основным продуктом для крестьянских семей, безусловно, был хлеб. Рецептов приготовления хлеба великое множество. В муку для выпечки главного блюда добавляли различные травы.

До сегодняшних дней дошли рецепты русского хлеба без дрожжей, с использованием заквасок. Последние готовились из ржаной муки, овса, ячменя. Такие продукты способствовали попаданию в организм полезных кислот, витаминов.





## Супы и похлебки

Русская кухня богата разнообразными рецептами жидких блюд. В стародавние времена готовили супы и похлебки - жидкие блюда, которые хлебали ложкой.

Супы готовили на мясных, овощных, грибных или рыбных бульонах с добавлением различных трав только по праздникам. В будние дни обходились похлебками, приготовленными на воде с добавлением круп, овощей; для придания сытости забеливали молоком или сметаной.

В современной кулинарии супы приобрели повседневное значение, а травы добавляют для придания более выраженного вкуса.





В русской кухне огромное количество рецептов мучных блюд, которые готовят по всему миру:

- блинчики из муки гречишной, овсяной, кукурузной;
- пироги с капустой, грибами, рыбой, морковью;
- пряники медовые и коржики сахарные;
- куличи и кулебяки.

Пекли мучные изделия, замешивая тесто на закваске; это было долго и не всегда удобно, поэтому, в большинстве случаев, хозяйки баловали свои семьи по праздникам. К тому же люди много работали, и готовить сложные блюда попросту не было времени, нужно было быстро и сытно накормить большие крестьянские семьи после длинного трудового дня. Позже, когда появились дрожжи, аромат пирогов стал доноситься каждый день из любой избы.





## Что пили в старину

Из душицы, ромашки готовили вкусные и полезные напитки. О квасах и говорить нечего: в каждой избе можно было отведать несколько видов этого напитка. Также готовили медовухи, бражки, сбитни.

Вся крестьянская еда основывалась на растительной пище. Конечно, готовились и мясные блюда. Но в старину люди больше понимали пользу растений. Рецепты народной кулинарии, дошедшие до современности, не просто произвольные, они проверялись веками; каждый из них содержит абсолютно пропорциональное сочетание продуктов. Поэтому стоит почаще обращаться к старинным крестьянским блюдам, хотя бы для того, чтобы укрепить здоровье.





Спасибо за внимание!

