

# Как питались люди на Руси и в России



УУДАКАУА

УДАКАУА

## АНКЕТА

1. Какие продукты нравятся вам? (не менее 5 продуктов)

2. О каких из них вы слышали, что они вредны организму?

3. О каких из них вы слышали, что они полезны для организма?

4. Какие продукты предлагают вам ваши мамы? (не менее 5 продуктов)

5. Какие продукты вы бы дали в будущем своим детям? (не менее 5 продуктов)



## Отрывок из книги «Домострой» 1547 год.

«... хлеб решетчатый, 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, иногда и **сущик**, когда **печеная 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 **селедочная каша**...»



# *Первые блюда.*

## **Затируха**



## **Болтушка**



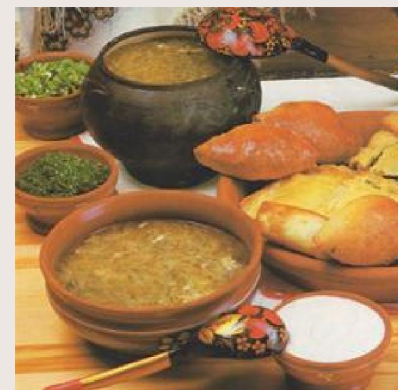
## **Щи**



## **Ботвинья**



**Щи на Руси– общепризнанное национальное блюдо, на щи зазывали гостей, они были знаком гостеприимства.**





# ***ГДЕ ЩИ, ТАМ И НАС ИЩИ***



**ДОБРАЯ ЖЕНА ДА  
ХОРОШИЕ ЩИ – ДРУГОГО  
СЧАСТЬЯ НЕ ИЩИ.**

**НЕ ТА ХОЗЯЙКА, КОТОРАЯ  
КРАСНО ГОВОРИТ, А ТА,  
КОТОРАЯ ЩИ ВАРИТ.**

# *Щи кислые*





# *Щи суточные*



# *Щи постные*



*Русские повара* – **МОГЛИ ПРИГОТОВИТЬ**

**до 60 видов щей:**

**с мясом,**

**с рыбой,**

**головизной,**

**с грибами,**

**щи ленивые,**

**пустые, суточные,**

**зеленые, кислые,**

**из крапивы и т.д.**





# Каша-мать наша



**Но самое  
распространенное и  
почитаемое блюдо  
русской кухни-  
каша.**

**Она – символ  
здоровья и  
благоденствия.**

## Отрывок из книги «Домострой» 1547 год.

«... хлеб решетчатый, 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, иногда и **сущик**, когда **печеная 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 **селедочная каша**...»





**Каши в X - XIV вв.  
приобрели значение  
массового ритуального  
блюда, которым  
начиналось и  
завершалось любое  
крупное мероприятие,  
отмеченное участием  
значительных масс  
народа.**



# «Щи да каша- пища наша»

**Кто из нас не слышал эту поговорку?**

**А еще говаривали:**

**«Каша – мать наша».**

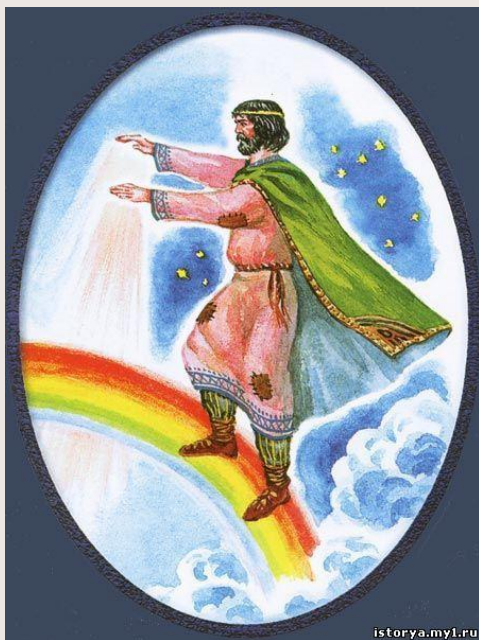
**На Руси кашу называли праматерью хлеба. Ни одного важного дела или события не проходило в старину без каши.**

**Каша считалась символом богатства и благополучия в семье.**

**Ее готовили на свадьбу, поминки, пиры и ... носили в школу учителю.**



**Чтобы сварить простейшую кашу, нужно обеспечить союз Огня, Воды и Зерна – продукта Земли. Все они были для славян божествами, всем трём они поклонялись.**



**Агуня - бог Огня**



**Дана - богиня воды**



**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.**







**Кашей называли  
общее действо –  
собрание или  
военный поход.**

**Есть версия, что  
пиры в Древней Руси  
различались на  
кашные и все прочие.**



# **В поминальные дни на Руси**

**ГОТОВИЛАСЬ  
ПОМИНАЛЬНАЯ  
КАША-«КОЛИВО».  
Сладкая каша, в  
основу которой  
входила красная  
пшеница,  
смешанная с  
медом, лесными  
ягодами.**



**Крестильную кашу  
готовили на  
молоке, а также  
клали в неё много  
масла.**



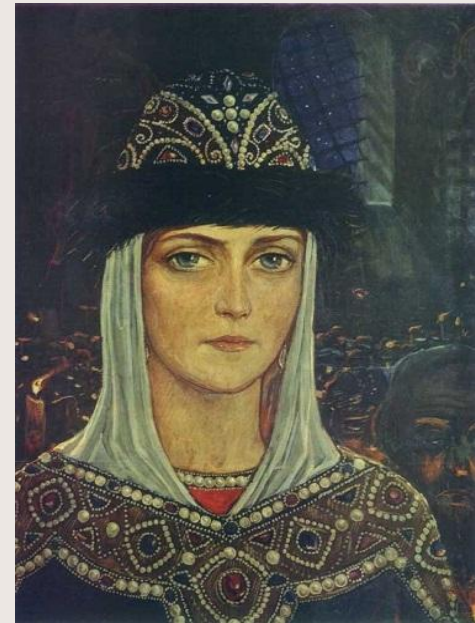
**В зависимости от того, родилась  
ли девочка или мальчик, в  
крестильной каше было принято  
запекать курицу либо петуха**





**Решив жениться на дочери нижегородского князя, Дмитрий Донской, по обычаю должен был ехать на кашу к отцу невесты.**

**Но московский князь, счел ниже своего достоинства справлять свадьбу на земле будущего тестя и пригласил его к себе.**







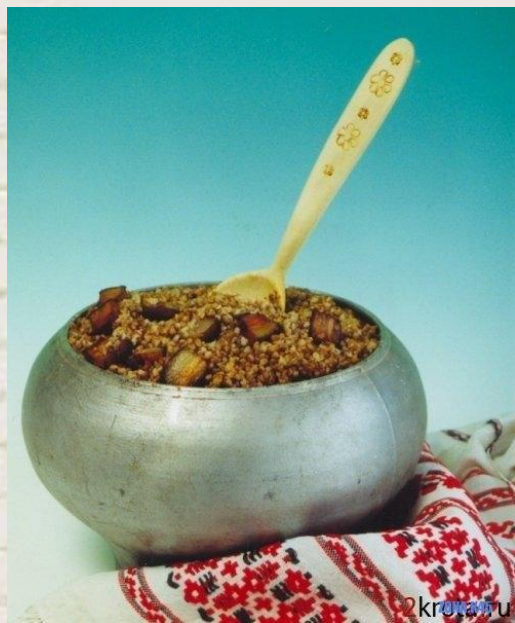
**Нижегородский князь тоже не согласился на столь «оскорбительное» предложение.**

**Тогда выбрали золотую середину.**

**Кашу сварили не в  
Москве и не в  
Новгороде, а в  
Коломне.**



# **«Щи да каша – пища наша»**



- *Каша на Руси делалась в трех видах в зависимости от соотношения зерна и воды: крутые, размазни и кашицы (полужидкие).*
- *Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.*
- *Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: «С ним каши не сваришь!»*



«Каша из топора» «Каша из  
топора»



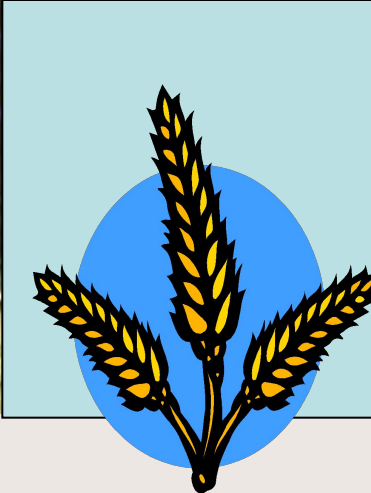


# «Традиционные русские каши»

- манная
- гречневая
- перловая
- ячневая
- пшённая
- рисовая





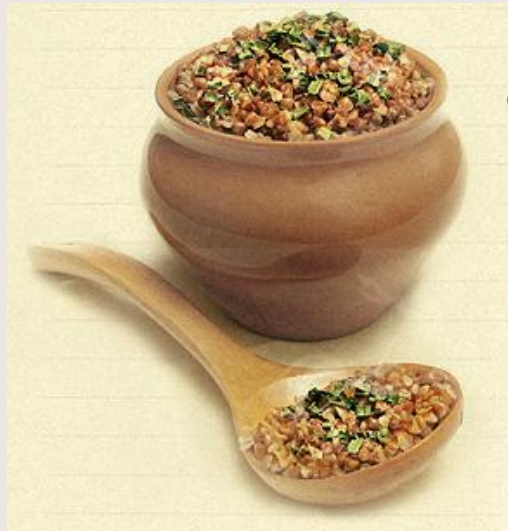


*Из чего варят каши?*



# ЛОТО

Щи, пироги, масло



Овоци, калачи,  
сухари

Блин, тесто, редька

Квас, мясо, каша

# ***В каше русская душа!***

**В каше сила,**

**В каше смелость.**

**В каше русская душа!**

**Каша молодость и  
честность,**

**Каша очень хороша!**



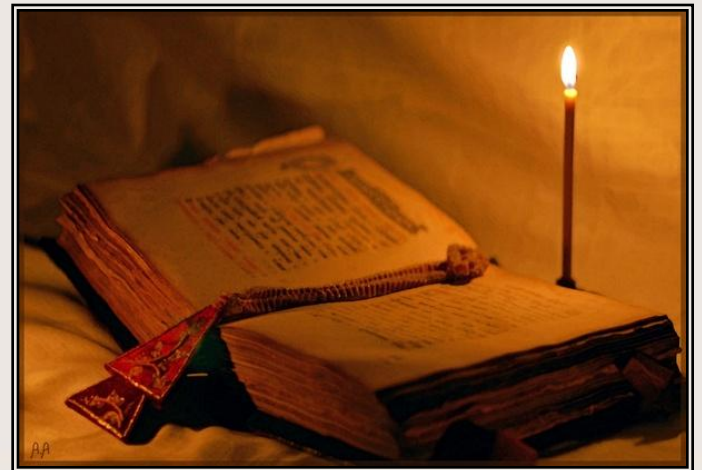


# **Любимая солдатская каша «Суворовская»**





**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.**



## Особенности питания наших предков:



- пища была разнообразной;
- своеобразие блюд обуславливалось особенностями русской печи;
- основное достоинство русской кухни - умение вбирать в себя и творчески дорабатывать, совершенствовать лучшие блюда всех народов, с которыми приходилось общаться русским людям на долгом историческом пути.

**Идеальное питание здорового человека-**  
это домашняя пища, которая основывается на  
рецептах, передаваемых из поколения в  
поколение, на семейных традициях.

**Многие кулинарные обычаи и традиции**  
нашей страны основываются на правилах  
рационального питания и **способствуют**  
**сохранению здоровья.**

**Традиционные блюда русской кухни-**  
**полезны и вкусны.**

Их следует включать в свой рацион.

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

**Спасибо за работу!**

**Успехов!**





# Использованные ресурсы

- <http://nestle.idcompanymedia.ru>
- <http://russia.edu.ru/russia/cuisine/kasha>

Даль В. И. Пословицы русского народа. – М.: ЭКСМО, 2009

Е. Потёмкина. Современные каши. М., Айрис-Пресс, 2010

Юдина Н А., Русские обряды и обычаи, - М.: Издательский дом Вече, 2005

Славянская кухня. – М.: ЗАО Из-во ЭКСМО-Пресс, 1999

Русский народ. Его обычаи, обряды, предания: В 2кн. Кн.2

Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. ОЛМА

Медиа Групп, 2013./ Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

[Modernlib.Ru](http://Modernlib.Ru) [Статья](#) [Статья на тему «Медицина и Здоровье»](#)

- [«Здоровый образ жизни»](#), «Щи да каша – пища наша».