

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



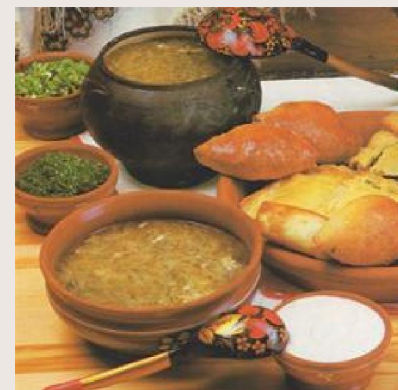
Щи



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».

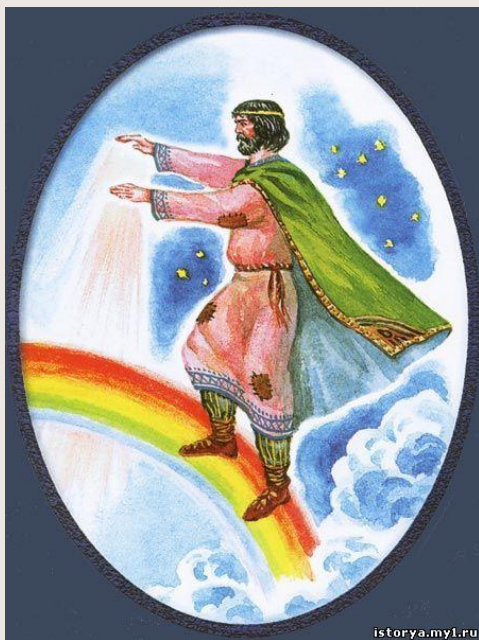
На Руси кашу называли праматерью хлеба. Ни одного важного дела или события не проходило в старину без каши.

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.**

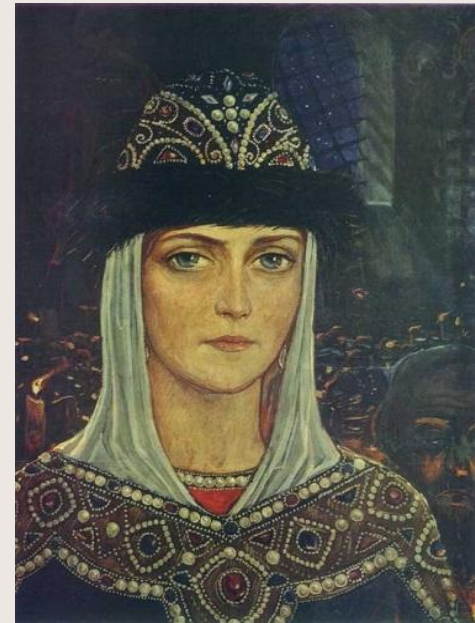


**В зависимости от того, родилась
ли девочка или мальчик, в
крестильной каше было принято
запекать курицу либо петуха**



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.





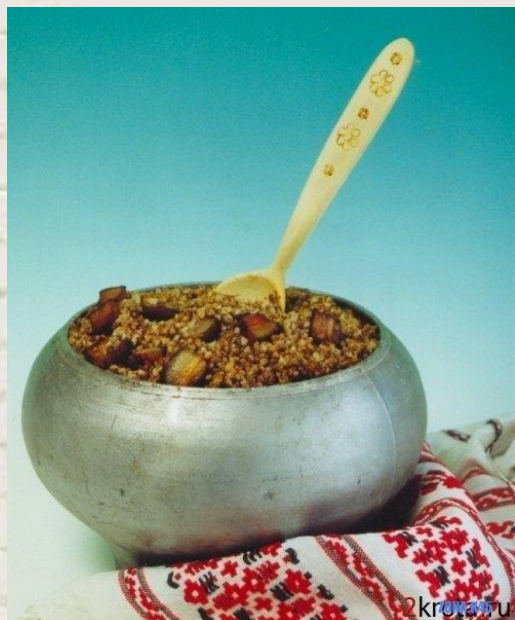
Нижегородский князь тоже не согласился на столь «оскорбительное» предложение.

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 сварить!»*

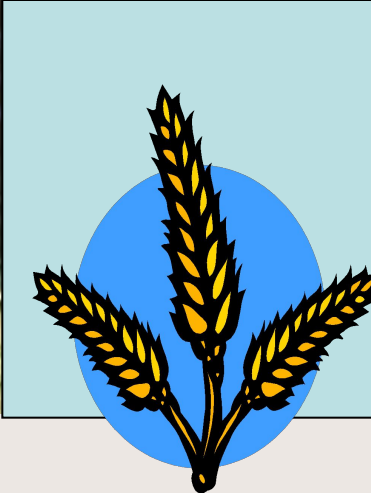
«Каша из топора» «Каша из топора»



«Традиционные русские каши»

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



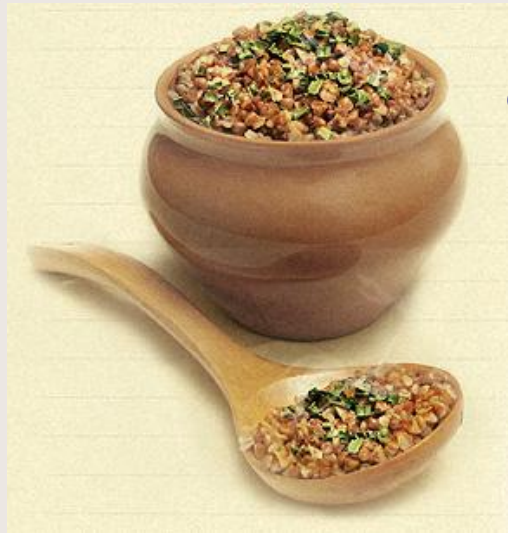


Из чего варят каши?



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,**

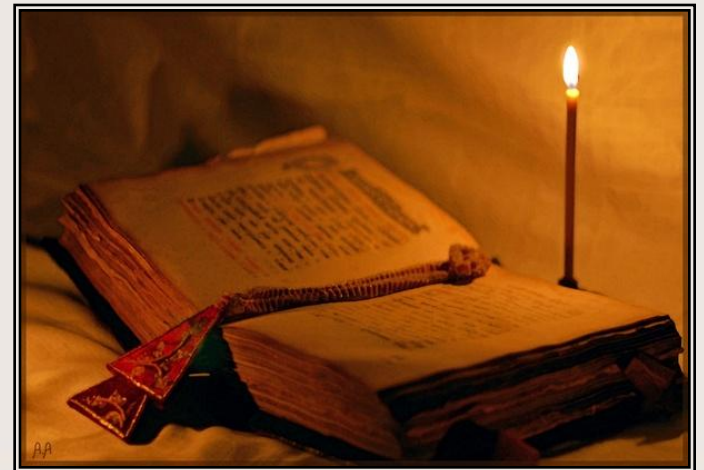
Каша очень хороша!



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 [Статья](#) [Статья на тему «Медицина и Здоровье»](#)

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