

*ГБПОУ ВО « Семилукский политехнический колледж »*

***Тема : « Традиции русской  
кухни »***

*Автор: Уразова Виктория Олеговна*

---

*Руководитель : Кульнева Ольга Викторовна*

**Русская национальная кухня прошла длительный, тысячелетний путь развития и пережила несколько этапов. Каждый из них оставил неизгладимый след, причем довольно сильно отличался от других составом меню, композицией блюд и технологией приготовления их, т. е. представлял своего рода отдельную кухню.**

**Главной особенностью русской национальной кухни является обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд.**



**Холодный климат, который присущ России, заметно повлиял на формирование русской национальной кухни. Пища должна быть горячей, дающей энергию и тепло, которых так не хватает русским людям зимой. Все это способствовало к появлению в Руси русской печи, которая служила одновременно для обогрева жилья и приготовления пищи.**

**Первоначально для русской кухни жаренье не было приемлемо. Технологический процесс всего, что нужно было приготовить, сводился к варке, тушению или запеканию. Причём эти процессы никогда не совмещались, а протекали отдельно. Всё готовилось в русской печи без непосредственного контакта с огнём, только на раскалённых кирпичах**



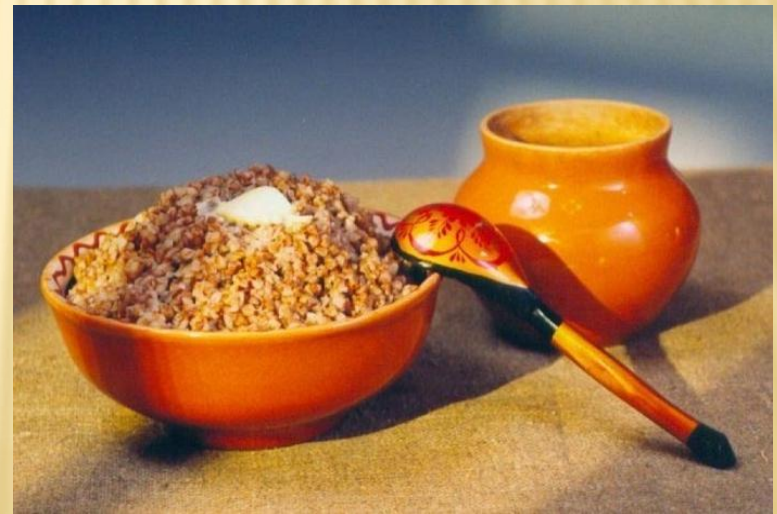
# Блюда русской кухни

## Каша

**В число особенно важных блюд русской кухни входит каша. На Руси каша была одним из главнейших блюд. Впрочем, кашей в Древней Руси называли не только крупяные блюда, а вообще все кушанья, сваренные из измельченных продуктов.**

**На Руси каша с древних времен не только занимала важнейшее место в питании народа, но и была обязательным блюдом на пирах, символом богатства и благополучия дома. Отсюда и возникла русская пословица: "Каша - мать наша".**

**Кашу варили из пшена, овса, ячменя, гречи и других круп. Самой почитаемой в России кашей являлась гречневая.**





## Супы

**Большую роль в русской кухне играют супы. Разнообразие, высокая питательность, отличный своеобразный вкус и аромат снискали им широкую популярность.**

**Основой супов являются прежде всего мясные, рыбные, грибные и овощные отвары, молоко, квасы, рассолы. Сюда относятся различные бульоны, которые в старину называли ухой: рыбные, куриные, мясные, грибные.**

**Особенно распространены заправочные супы – щи, борщи, рассольники, солянки. К супам, как правило, подают сметану, каши, изделия из теста – пироги, караваи, пирожки, рыбники, расстегаи и др. Разнообразен ассортимент и холодных супов, таких, как окрошка, ботвинья, свекольник, взвар (сладкий суп). Одно из самых распространенных первых блюд северных и центральных областей России – это щи.**

**Также очень популярным из супов является – рыбное блюдо уха.**

**Уха – прародительница русских супов, гордость русской кухни.**

# Виды супов



**Борщ**



**Щи**



**Рассольни  
к**



**Суп с лапшой**

# Хлеб

**Основой русской кухни были хлебные и мучные изделия и блюда из зерна. Ещё в девятом веке в рацион вошёл ржаной чёрный хлеб, ставший национальным русским хлебом, любовью к которому отличалось большинство народа. Русские методы выпечки и сочетание пшеничной и ржаной муки послужили появлению новых национальных блюд: оладьи, пышки, баранки, бублики и, конечно же, калачи – основной белый национальный русский хлеб.**



**«Хлеб-всему голова!»**

## Пироги и пирожки

Одно из самых любимых на Руси блюд – пироги. **«Не красна изба углами, а красна пирогами»**, – говорит русская пословица. Само слово «пирог», происшедшее от древнерусского слова «пир», говорит о том, что ни одно торжественное застолье не могло обходиться без пирогов. При этом каждому празднеству соответствовал свой особый вид пирогов, что и явилось причиной разнообразия русских пирогов как по внешнему виду, так и по вкусу теста, начинки.

В традиционной русской кухне для пирогов используется несладкое тесто; обычно пирог имеет продолговатую форму. Кроме того, во время постов используют для теста не сливочное масло, а постное (растительное). Пироги или пирожки сопровождают практически все остальные блюда. Чего только не кладут в пироги русские умельцы! И фрукты, и варенье, и овощи. Все можно найти в русском пироге или его маленьком виде – пирожке.





Пироги почитались в России порой выше хлеба. Недаром русские пословицы гласят: «Не красна изба углами, а красна пирогами», «Красно гумно стогами, а стол – пирогами». Наличие пирога на русском столе говорило прежде всего о благосостоянии семьи, о ее достатке.



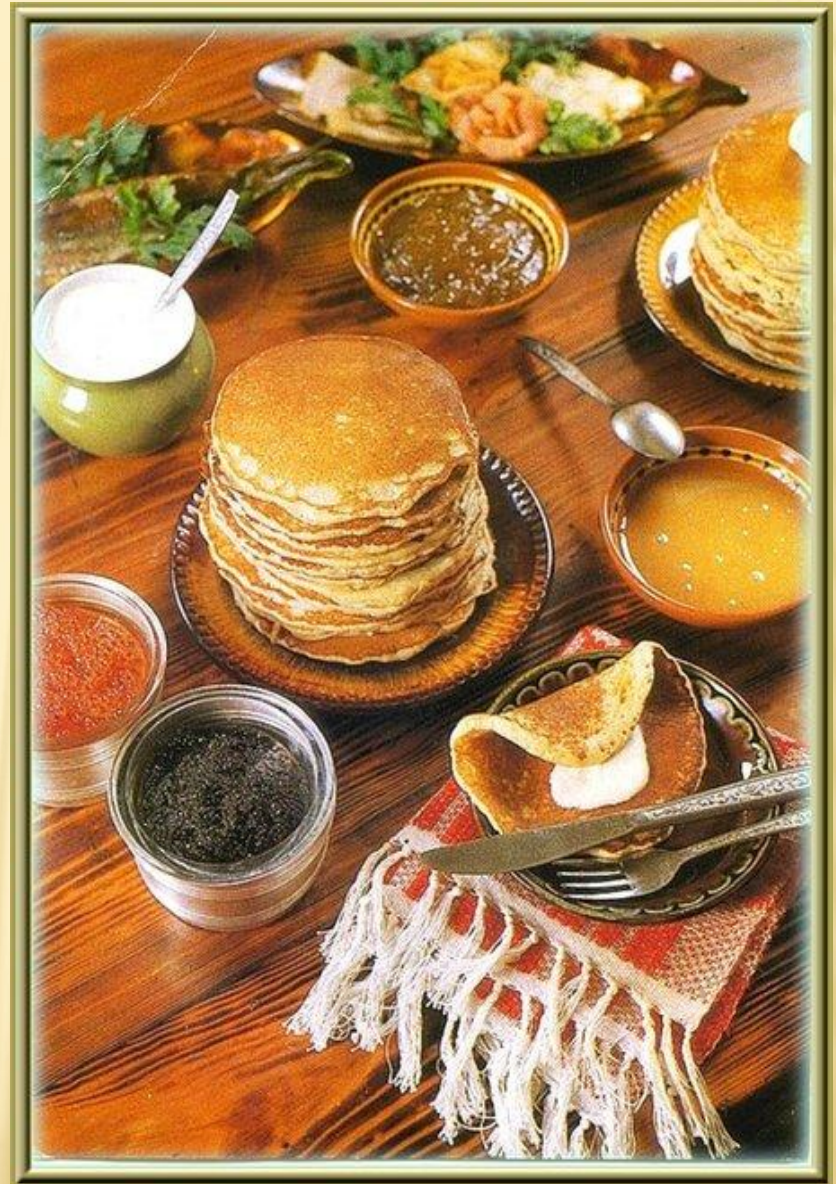
## Блины

Русские блины – это традиционное блюдо восточных славян. Слово блин произошло от «млин» (мелить, или молоть), то есть изделие из намеленной муки.

В русской кухне блины готовят из максимально забродившего жидкого дрожжевого теста.

Насчитывается до сотни разновидностей блинов: блины сдобные и блины постные, блины крестьянские и блины царские, а также блины красные и боярские.

Традиционные русские блины, это небольшие блины размером с блюдце, которые в старину выпекались только на вычищенных с помощью соли и хорошо прогретых чугунных сковородках. Перед началом выпечки каждого блина, сковорода для блинов смазывалась маслом с помощью луковицы или картошки наколотой на вилку, или кусочком сала. Пеклись блины в русской печи, поэтому до сих



## Пряники

Пряник — мучное кондитерское изделие, выпекаемое из специально приготовленного теста. Для особого вкуса добавляется в качестве начинки мёд, орехи, изюм, фруктовое или ягодное повидло, пряности. На вид пряник — пластина фигурной, прямоугольной или овальной формы, на верхней части которой выдавлен рисунок и покрыто глазурью. На Руси пряник отождествлялся с праздником, хотя делали пряники и не только **на праздники**.

## Куличи

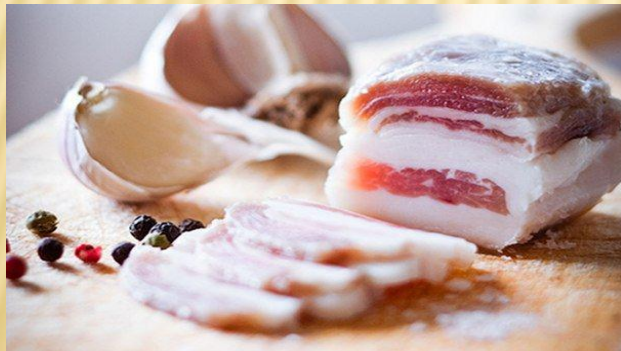
Прежде куличи пекли два-три, а то и один раз в году, по самым большим праздникам, связанным с переменой времени года: либо в Новый год, либо ранней весной (начало сельскохозяйственного года), либо осенью, по случаю урожая (завершение сельскохозяйственного года). Это объяснялось не только сравнительно высокой стоимостью куличей, для приготовления которых требуется много ценных пищевых продуктов, но и трудоемкостью и длительностью процесса изготовления их — только на созревание и выпечку теста уходит более шести часов.



## Холодные закуски

Холодные закуски традиционной русской кухни очень разнообразны: из одной только капусты готовили десятки блюд; Петр I добавил к овощному разнообразию картофель, в качестве закусок шли различные холодцы;

любили русские холодное мясо, рыбу под соусом или маринадом, сало. Особой популярностью пользовалась икра, не меньшей пользовались и грибы: сушеные, маринованные, соленые, а также разные соленья.



# Напитки

**Чаепитие** в деревнях долгое время считалось уделом только праздничных дней. Для будней этот напиток считался дорогим удовольствием: «Где нам дуракам в будни чай пить», — говорили русские крестьяне. Пить чай садились к концу пиршества, когда гости уже устали от еды, хмельных напитков, шума, веселья, пения и плясок. Совместное питье чая успокаивало разгулявшихся мужчин и женщин, придавало своего рода благопристойность пиршеству, снимало напряжение праздника. Однако со временем, когда чай подешевел, он стал употребляться и в будние дни.



Русские люди считали, что совместное чаепитие поддерживает любовь и дружбу между членами семьи, скрепляет родственные и дружеские связи, а самовар, кипящий на столе, создает атмосферу уюта, благополучия и счастья.

## Квас

Любовь к квасу у наших предков, возможно, можно объяснить его дешевизной. К тому же на основе кваса готовили самые дешевые блюда: баланды, окрошки, тюри. Чтобы перечислить все рецепты приготовления кваса, потребуется не одна неделя. Что уж говорить, если в деревнях у каждой хорошей хозяйки был свой рецепт. Квас так и называли – «Маланьин» или «Дарьин». Профессия квасника была очень популярной на Руси, каждый из них имел специализацию и производил какой-то определенный квас. Были квасники ячневые, яблочные, грушевые. При этом квасник имел право торговать напитком только в своем районе. Нарушение этого правила приводило к тяжелым последствиям.



## Кисель

Издавна кисель являлся самым популярным сладким русским напитком. Ну, вы помните: «молочные реки, кисельные берега»? Правда, выглядел тогда кисель не столь «нарядно». Он имел серовато-коричневый цвет, так как готовился на основе ржаных, пшеничных или овсяных отваров. А по консистенции больше походил на студень или холодец, при этом на вкус кисель был, понятное дело, кислым. Со временем кисель превратился в десерт, который стали подавать после обеда. Для придания сладости в него добавляли мед, ягодные сиропы или варенье.



## **Заключение**

**Главной традицией русского национального стола является обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд.**

**И русский национальный стол немислим без хлеба, блинов, пирогов, каш, без первых жидких холодных и горячих блюд, без разнообразия рыбных и грибных блюд, солений из овощей и грибов; дичи и жареной домашней птицей, без варенья, пряников, куличей и др.**

