

Русская кухня



Ковтонюк Мария Васильевна
Учитель высшей
квалификационной категории
МБСКОУ СКОШ- №3 г.
Березники Пермский край

Ой, вы гости дорогие, Вы пожалуйста сюда



- Приходите поскорее
- Занимайте здесь места.
- Проходите, не стесняйтесь
- Место выбрано для вас,
- Чтобы видно и удобно
- Вы смотрели все на нас.
- Интерес в вас разжигаем,
- Караваем завлекаем.



Русская национальная кухня самобытна и интересна

- Она впитала и творчески переработала кулинарные традиции многих народов и поколений: от татар до французов.
- Влияло все: политика и религия, образ жизни населения, климат.
- Русские воины привозили из походов новые рецепты блюд, которые пришлись им по вкусу.



И я там был, мед, пиво пил... .

- История русской кухни неразрывно связана с историей Руси, с развитием ее культуры.
- Изначально приготовление пищи сводилось к обработке на открытом огне мяса и рыбы.
- Чтобы не голодать долгой холодной зимой, люди сушили грибы и ягоды, солили и вялили мясо и рыбу.



Умеренность в еде всегда была свойственна русским людям всех сословий

- Православные люди, строго соблюдавшие посты, отличались отменным здоровьем.
- В пост не разрешается есть скоромную пищу – продукты животного происхождения.
- Чередование постов и праздников утвердило здоровый образ жизни.
- Многовековой опыт, апробирован жизнью, вошел в плоть и кровь русского человека, запрограммирован в его генах.



Постный стол довольно разнообразен:

- Похлебки, салаты, кисели, каши, грибные и овощные блюда, фрукты и ягоды. Даже пироги и блины на постном (растительном) масле, орехи, изюм, пряники... Разнообразию нет предела.



Что есть в печи – на стол мечи

- Достоинство русской кухни – это приготовление кушаний в русской печи.
- Возраст русской печи составляет около четырех тысяч лет.
- Тепловая обработка пищи заключалась в нагреве теплом русской печи, всего три степени - *"до хлебов"*, *"после хлебов"*, *"на вольном духу"*.



Кушанья получались скорее томленными или полутомленными-полутушенными, отчего приобретали совершенно особый вкус

Готовили бесконтактным огнем и с постоянной держащейся на одном уровне температурой, либо с падающей, убывающей температурой, когда печь постепенно остывала.



Традиционная посуда русских крестьян XIX века поражает наше воображение богатством форм и назначений, многообразием ее применения

- Это и царствующие на праздничном столе величественные ладьевидные ковши для пива, многочисленные ковшики-наливки с резными ручками для черпания напитков, точеные блюда и миски, солонки, вырезанные в виде стульчика или плывущей птицы, изящные расписные ставцы – глубокие чаши с крышкой, стопки, рюмки, чарки, ложки.



Большинство блюд русской кухни готовятся в печи, для чего используются:

- Горшки и чугунки, для тушения мяса птицы используются чугунки особой формы — утятницы.
- Сковороды либо со съёмной ручкой, либо без неё.
- Для установки в печь использовали чапельник (или сковородник), для горшков и чугунков — ухват, садник, в форме деревянной лопаты.



Закуски – слюнки текут

- Слово «Закуски» чисто русского происхождения, означает оно не основную еду, а то что ей предшествует.
- Острый вкус, привлекательный вид настраивают на обед.
- К закускам подают различные соусы и приправы: острые, кисло-сладкие, жгучие (майонез, сметана, горчица, хрен).



Примерное меню закусок

Выбор закуски определяет какие блюда будут подавать на первое и второе.

- Грибы заливные
- Икра грибная
- Сельдь с гарниром
- Рыба под маринадом
- Студень(холодец)
- Мясо заливное
- Рулет из печени
- Поросенок отварной



Всеми любимый холодец (студень)

- Свинину и ножки залейте 1.5л холодной воды и варите на слабом огне, пока мясо не начнет отставать от костей.
- В конце варки посолите, добавьте перец и лавровый лист. Мясо, отделив от костей, нарежьте кубиками.
- Бульон процедите. Мясо залейте бульоном, заправьте растертым чесноком



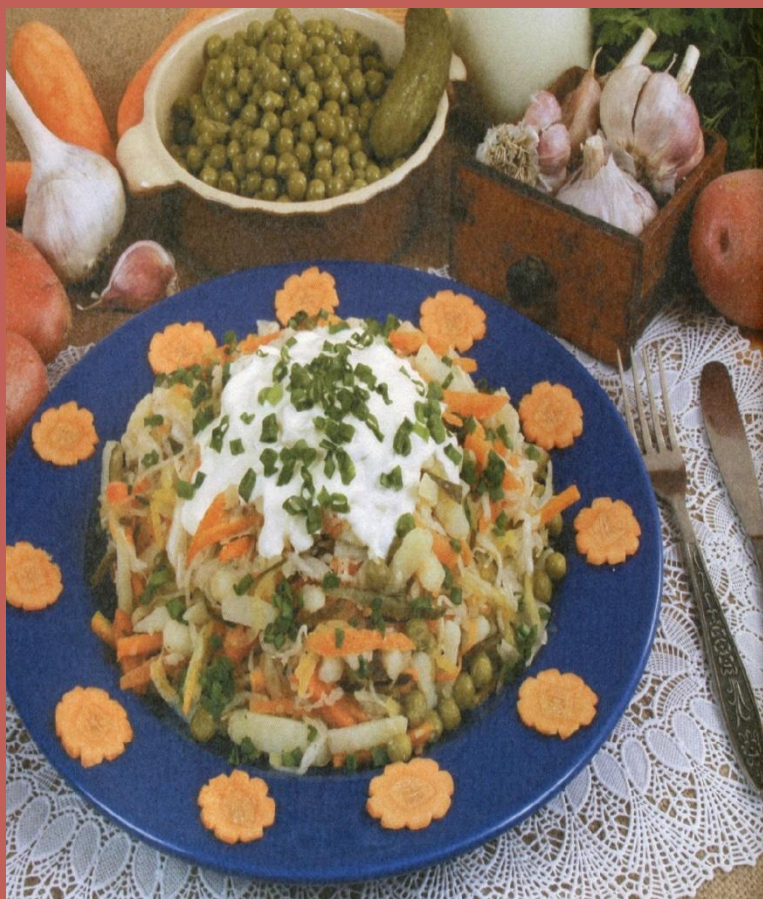
Салаты – украшают стол, возбуждают аппетит и разнообразят пищу

- Винегрет
- Салат деревенский
- Салат «Старорусский»
- Салат «Купеческий»
- Салат «Барышня»

*Оформлять салаты нужно
таким образом, чтобы
показать все компоненты.*



Салат старорусский



2 клубня картофеля,
2 соленых огурца,
100 г. квашенной
капусты,
100г.консервированного
горошка, 2 моркови,
2 дольки чеснока,
75г. сметаны, соль,
перец, зеленый лук
для украшения.

Большой популярностью всегда пользовались грибы

В словаре Даля приведено более пяти десятков различных их названий: сушеные, маринованные, соленые — со сметаной, хреном, чесночком, обязательное украшение русского стола с конца XV века.



• САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

- картофель 500 г,
- грибы соленые или маринованные 300 г,
- лук репчатый 100 г,
- огурцы соленые 50 г,
- капуста квашеная 100 г,
- сметана или майонез 100 г,
- зелень.

Приготовление

- Вареный картофель, грибы нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать, огурцы нарезать ломтиками, капусту порубить, все перемешать и заправить сметаной или майонезом. Подать в салатнике, посыпав нарезанной зеленью.

На столе не пусто, если есть капуста Капуста не пуста, сама лезет в уста

- И весной и летом, а особенно ранней весной желанная гостья – квашенная капуста.
- Капусту, репу, редьку, горох, огурцы – овощи, известные с IX в., – если не ели сырыми, то солили, парили, варили или пекли, причём отдельно одно от другого.



Первые блюда

«Душевные супчики»

- Жидкие блюда первоначально называли похлебками, хлебовом, ухой, варевом.
- Слово «Суп» вошло в русский язык в эпоху Петра Первого.
- Готовятся супы на мясном, рыбном, грибном и овощном бульонах, а также на молоке.
- Диетологи считают, что для нормальной работы организма суп должен присутствовать в ежедневном меню.



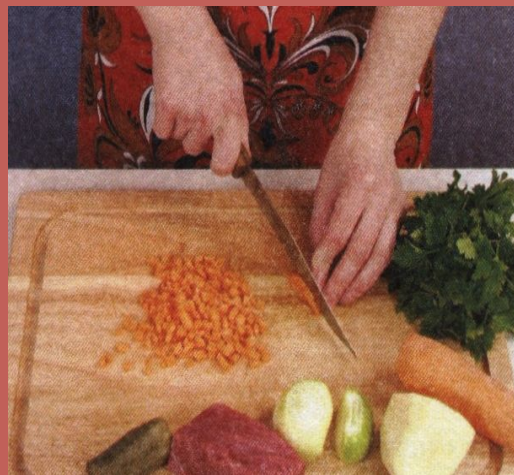
Ассортимент русских супов очень широк

- *Горячие* супы, которые готовили зимой, и *холодные*, которые подавали летом.
- К холодным первым блюдам относятся: окрошка, ботвинья, свекольник и разнообразные сладкие супы, приготовленные на фруктовых отварах с добавлением сахара или меда.
- Наиболее распространенные горячие супы - это щи, уха, борщ, солянка.



От щей добрые люди не уходят

- Без щей русский человек не в состоянии был прожить и дня.
- В русской кухне насчитывается более 86 рецептов щей.
- По умению варить щи определяли домовитость хозяйки.
- Щи варят на мясном, рыбном, грибном бульоне, а также отварах картофеля, овощей.
- Весной часто готовят щи из щавеля, шпината, крапивы.
- Щи «ленивые», зеленые, суточные со свежей и квашенной капустой.



«Не та хозяйка, что красиво говорит, а та что хорошо щи варит»

- Щами мир стоит.
- Премудрость во щах вся сила в капусте.
- Щи да капуста лихого не попустят.
- Без капусты щи не густы.
- Щи в котле, каравай на столе.
- Где щи, тут и нас ищи.
- Кипятите щи, чтобы гости шли.
- Тех же щей, да побольше влей.
- Щей поел - словно шубу надел.
- Щи да каша - жизнь наша.
- Щи, хоть кнутом хлещи.
- Голодному Федоту щи в охоту.



Как уже было сказано, наиболее древнее название русских супов - «уха»

- Вплоть до начала ~IX в. ухой называли в народе всякий мясной, овощной и рыбный суп.
- Раньше уху готовили из курицы, отсюда и выражение «уха из петуха».
- Теперь ухой называют только рыбный суп.
- Рыбную уху готовят из всякого вида рыб.



Солянка - горячая похлебка с мясом капустой, луком, огурцом

- «Селянка», крестьянская еда - название появилось в те далекие времена, когда по большим праздникам в деревнях готовили общий суп для всех жителей. Каждый приносил те продукты, что имелись. Они складывались в один общий котел, так что трудно было разобрать из чего состоял этот суп.
- Со временем кисло-солено-острая основа этого блюда значительно усилилась за счет таких приправ, как маслины, лимон, соленые или маринованные огурцы.



Рассольники. Когда-то этот суп называли калья

- Готовили его не только с огурцами и огуречным рассолом, но и с соленым лимоном.
- Готовят рассольники с картофелем, с перловой крупой, с капустой, с грибами.
- Отдельно подают ватрушки с творогом, пироги с рыбой.



Какова Анисья, такова и ботвинья.

- На Руси готовили окрошку на квасе, огуречном и капустном рассоле, кислом молоке.
- Ботвинью, свекольник, холодник готовили из ботвы свеклы на свекольном, рыбном, мясном отваре.
- Ботвинья — холодное блюдо, постепенно почти исчезнувшее вследствие её дороговизны.



Полная ботвинья состоит из трех частей:

- 1) собственно супа ботвиньи,
- 2) отваренной красной рыбы (осетра, севрюги, лосося), подаваемой отдельно от супа,
- 3) мелко нарубленного льда, сервируемого также на отдельной тарелке или чашке.

Таким образом, ботвинью подают сразу в трех посудах одному лицу.



Любили на Руси рыбу: от царских осетров и белорыбицы до обыкновенных ершей, окуней и карасей.

- Рыбу тушили, готовили целиком, фаршировали; делали начинку для пирогов и знаменитых расстегаев и кулебяк.
- Жареных карасей в сметане, вареных карпов, лещей, окуней, судаков, рыбу заливную, щуку под соусом и т.д.
- Солили, вялили, варили, жарили, запекали
Сколько на Руси рыбки съели, не сочтешь!

• Тельное

По виду используемого филе — целое или измельченное — различают *тельное целикомое* и *тельное тяпанное*. Идет речная и морская рыба.

Приготовление состоит из двух операций — подготовки тельного и отваривания его в кипятке с пряностями.



Мясо на Руси ели вареным или печеным

- Употребляли мясо дичину-оленину, лосятину, зайчатину, уток, гусей, лебедей, рябчиков и перепелов (добытое на охоте) и убоину (мясо домашнего скота и птицы).
- Вареное мясо подавалось в первых блюдах: щах, ухе, рассолах или под взварами (соусами).
- Мясо запекали в печи. Употребляли баранину, говядину и птицу (кур, уток, гусей).
- Запрещали употреблять в пищу телятину и конину.



Широко распространены в русской кухне блюда из измельченного мяса

- Различные разновидности котлет, биточков, колбас.
- Например пожарские котлеты, бефстроганов, телятина «Орлов».
- Всеми любимые пельмени.
- Наиболее распространенное мясное блюдо - буженина, кусок свинины, целиком запеченный в духовке.



ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

- **Ингредиенты:**

- мякоть говядины 640 г,
- картофель 900 г,
- бульон мясной или костный 400 г,
- лук репчатый и морковь по 120 г,
- жир топленый 120 г,
- пюре томатное 40 г,
- зелень и чеснок по 10 г,
- огурцы свежие, соленые для гарнира ,
- соль, перец по вкусу.

- **Приготовление**

- Говядину нарезать кусками весом 40 г каждый (по 2—4 куска на порцию), обжарить до образования румяной корочки. Картофель и морковь нарезать крупными кубиками, обжарить с жиром.

- Овощи и мясо уложить в жаровню или глиняные горшочки слоями, добавить пассерованные лук и томатное пюре, залить бульоном, добавить соль, перец и тушить при закрытой крышке на слабом.



«Каша — мать наша»

- Так издавна говорили на Руси. Трудно переоценить роль каши в питании россиян. Историки, к примеру, утверждают, что именно русская каша сыграла не последнюю роль в том, что войска Суворова преодолели Альпы.
- Раньше каши готовили в больших чугунах — с молоком, тыквой, сахаром; в русских печах их часто не просто варили, а запекали до хрустящей корочки (такова знаменитая гурьевская каша).
- Каши бывали жидкие и крутые, последнюю нарезали кусочками и выкладывали пирамидой на блюдо.
- Готовили не только каши, но и гарниры, запеканки, крупеники.



- Кашу варили на свадьбу, при рождении ребенка, на крестины и именины, на поминки или похороны.
- Причем каждая хозяйка имела свой собственный рецепт, который хранился в тайне.
- Готовилась каша обязательно перед большими сражениями, а уж на победных пирах без "победной" каши не обходилось. Каша служила символом перемирия: для заключения мира обязательно нужно было готовить "мирную" кашу.
- В древних русских летописях сами застолья часто именовали «кашей».
- Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение "заварить кашу".
- Каша на Руси "определяла" даже отношения между людьми. О человеке ненадежном и не сговорчивом говорили: "с ним каши не сваришь".
- Готовились рождественские каши, и каши по случаю окончания уборки урожая.
- Кроме зерновых и гороховых каш, варили рыбные и овощные каши.



Каждая русская сказка заканчивается словами:
“ И я там был, мед, пиво пил, по усам текло,
а в рот не попало”. Что же пили наши предки?

- Это сбитень, квасы, меды, морсы, водицы, уваренный капустный сок, сыворотка с изюмом. Многие из них вышли из употребления.
- Все они оригинальны и не повторяются ни в одной другой национальной кухне.
- Эти напитки как застольные, т. е. для запивания блюд из мяса и дичи, сладких каш, а также как десерт.

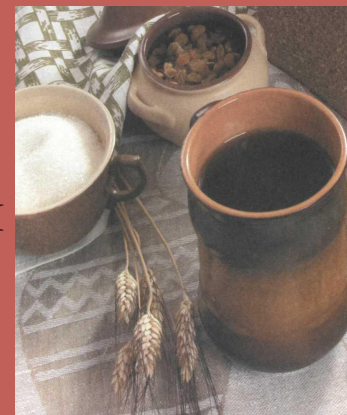


Лесные чай. Квас

- Чай готовят из свежих или засушенных трав (душицы, зверобоя, мяты, малины, земляники, ...).
- Обладают лечебными свойствами.



- Квас получают, используя ржаной хлеб (сухари), свежие и сушеные плоды, ягоды, соки, сиропы, в качестве добавок - дрожжи, сахар, изюм, лимонную кислоту.
- Обладает хорошим тонизирующим свойством.



ЧАЙ – древнейший напиток

- В России он получил самое широкое распространение.
- Чаепитие с пряниками, коврижками, калачами, баранками да пирогами и блинами превратилось в один из национальных обычаев.
- Символ русского гостеприимства - самовар «Родной», «Семейный очаг» - так на Руси его величали.
- По вечерам у самовара собиралась вся семья.



Знаменитые русские художники изображают чаепитие как торжественный ритуал



Вода в самоваре долго оставалась горячей, за чаем сидели по несколько часов, вели неторопливые разговоры.



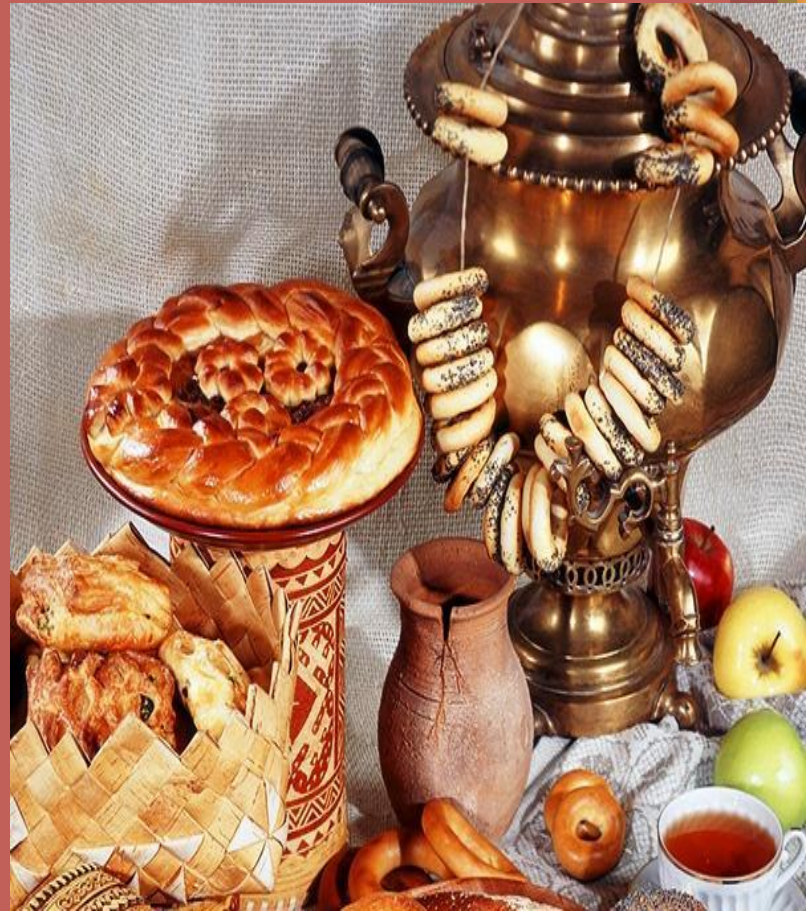
Чай на Руси стал любимым напитком, о чем говорят пословицы:

- *С чая лиха не бывает, а здоровья прибавляет.*
- *Чай не пьешь, где силы берешь?*
- *Чай да каша пища наша.*
- *Чай усталость всю снимает, настроенье поднимает.*
- *Чай пить – не дрова рубить.*
- *Чай пить – приятно жить.*
- *Холодно – пей чай, жарко - пей чай, устал - пей чай.*
- *Выпей чайку, позабудешь тоску.*



А кто не знает русские **пироги**?

- На Руси испокон веков пекли пироги с разнообразной начинкой: с мясом, рыбой, яйцами, творогом, грибами, капустой, с ягодами и фруктами.
- Пироги до сих пор – одно из любимых русских блюд, которое можно откусать как в ресторанах, так и в гостях.
- Гостей всегда встречали хлебом и солью.



Слово « пирог» произошло от древне - русского слова « пиро» - пшеница .

- Пироги были и закуской, и едой, и заедками, подавались в качестве десерта.
- В страдную пору пироги брали с в поле, на покос . На этот случай в ходу были хлебальные пироги, которые ели ложками.
- Особенностью этих пирогов была полужидкая начинка из овощей, рыбы. Корочка пирога была своеобразной миской. Выпекали такие пироги только в русской печи.
- По важнейшим событиям в жизни человека – родины, крестины, именины, свадьба, поминки – пекли свои пироги, обрядовые.



Где оладьи, там и ладно, где блины, там и мы

- На Руси блины пекли испокон веков, сначала из овсяной муки, а затем и из пшеничной, ржаной и даже гречневой муки. В русской домашней кухне пекли блины с различными «припеками»: луком, грибами, мясом, яйцами, птицей. К блинам подавали масло и сметану, икру и соленую рыбку, варенье и творог. И сегодня блины остаются одним из самых любимых русских блюд.
- *«Блин - символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей». И.Куприн*



С широкой МАСЛЕНИЦЕЙ



Обрядовая пища

- Из теста выпекали обрядовую пищу на рождество, масленицу, весенние праздники.
- Ими украшали деревья, предписывали магическое действо в том, чтобы усилить плодородие земли, укрепить благополучие семьи.



Рождественские прянички. Пасхальный кулич

- К рождеству выпекали прянички и украшали ими елку.
- К Пасхе, красили и расписывали яйца, готовили пасху, пекли куличи.



КУРНИК (КУРНЫЙ ПИРОГ, КУКУЙ)



- Сдобный или пресный пирог с курицей (мог быть с уткой, петухом, говядиной, бараниной, кашей, картофелем, орехами), всегда украшен узорами из теста, цветами, деревцем, веточками, фигурками из теста животных, птиц и людей. Угощение со стороны жениха стороне невесты до обряда венчания, на 2-й день свадьбы — подарок молодой от ее родителей, заменил когда-то обязательное угощение курицей или другой птицей на свадьбе. Обряд «Использование птицы» связано с символикой возрождения жизни, плодородия.



Кутья – традиционное блюдо

- Подается на поминальный стол и в канун некоторых праздников, таких, как **Новый год, Рождество, Крещение.**
- Традиционно кутья готовилась из пшеницы или ячменя. Только в последнее время получила распространение традиция готовить кутью из риса.
- Готовую кашу заправляли медом, молоком, добавляли орехи или изюм.
- Сейчас кутью подслаживают вареньем или украшают свежими фруктами.



Климат России настолько суров, что человек, приспособиваясь к выживанию в таких условиях, вынужден был сытно поесть

- Чтобы иметь достаточно сил, противостоять морозам и холодам, чтобы зарабатывать хлеб насущный, учиться уму-разуму, осваивать премудрости бытия.
- Доказательство тому – отшлифованная веками народная мудрость, точно и ярко выраженная пословицами и поговорками.

- *Поешь рыбки –
будут ноги прытки.*
- *Не поешь толком –
будешь волком.*
- *Натощак и
песня не поется.*
- *Здоровье близко –
ищи его в миске.*
- *Мельница сильна водой,
а человек – едой.*
- *Здоровье не в пилюле,
а в кастрюле.*



Список литературы

- Ковалёв В.М., Могилевский Н.П – “Русская кухня: традиции и обычаи”, М. 1992г.
- Андреев А. - “Русская обрядовая кухня”, СПб. 1992г.
- Ридерз Дайджест - “Еда наш друг, еда наш враг”, Санкт – Петербург 2000г.
- Поскрёбышева Г - “Современная православная кухня”, М. 2000г.
- Поскрёбышева Г - “Энциклопедия домашних заготовок”, М. 2001г.
- Ивашкевич Н.П. – “Пасхальный стол”, Л. 1996г.
- Лагутина А.А., Лагутина С.В. – “Что приготовить в пост”, Р-на –Д 2004г.
- Руцкий А.В. – “Домашние заготовки”, Минск 1993г.
- Фотографии взяты из сети интернет.
- <http://cooking.wild-mistress.ru/wm/cooking.nsf/cooking11> Национальные блюда России
- <http://supercook.ru/russian/rus-01.html>
- http://pedsovet.su/_pu/12/22489015.jpg
- <http://pokrovhram.narod.ru/texts/novosti/images/f317.jpg>
- http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/2/71/337/71337666_s_maslenicey_ikra_i_blinuy.jpg
- http://img.66.ru/image/a686140291441abb57a4ef3e4749173e/47dd6289/0/92/1/920147_normal.jpg

