

Государственное бюджетное  
профессионально  
образовательное учреждение  
города Москвы «Колледж  
сферы услуг №3 »

## История блюд

Работа выполнена:

Коптевой Светланой Ильиничной

Проверила преподаватель:

Сухарева Елена Николаевна

Москва.2017г

# Оглавление

- **Что такое «русская кухня»**
- **Развитие русской национальной кухни**
- **Чем кормили на Руси: кулинарные рецепты наших предков**
- **Чем кормили на Руси: кулинарные рецепты наших предков**
- **Русские застольные традиции**
- **Вспомнить незаслуженно забытые русские кулинарные рецепты.**
- **Влияние на организм**
- **Пословицы и поговорки про русскую кухню**
- **Заключение**
- **Литература**

В этой статье я хочу рассказать вам о том, что готовили наши прабабушки, прапрабабки . Не царские блюда, и не дворянские закуски, а обычные простые, сытные и доступные любому во все времена.



- Русская кухня – традиционная кухня русского народа. Ассортимент блюд русской кухни в IX и XX веках стал столь разнообразен, что о ней заговорили к этому времени с таким же уважением, как и о знаменитой французской кухне. Постепенно мы забываем о замечательных русских традициях, кулинарных рецептах наших предков. Я думаю, что необходимо вспомнить эти забытые блюда . Русская кухня многообразна, она включает в себя элементы древнеславянской кухни, а также блюда народов России.
- Пища в основном готовилась в печи, поэтому очень широко применялась варка, тушение, томление, а жарка изначально – практически не встречалась.

## **Что готовили наши прабабушки?**

- **В основном кашу, щи, крупеники, пироги, кисели, рассольники, расстегаи . Можно бесконечно перечислять эту простую еду, но лучше будет вспомнить и приготовить по - мотивам старорусских рецептов .Старинные рецепты хороши тем, что они лишний раз показывают нам значимость определенных продуктов питания, пищевую ценность блюда и нашу с вами историю.**

### **Проблема**

- **В современном обществом незаслуженно забыты русские национальные традиции и кулинарные рецепты наших предков.**

### **Цель**

- **изучить репертуар русских национальных блюд, обосновать необходимость возрождения традиций русской национальной кухни.**

# Что такое «русская кухня»

*Русская кухня – традиционная кухня русского народа. Ассортимент блюд русской кухни в IX и XX веках стал столь разнообразен, что о ней заговорили к этому времени с таким же*

*уважением, как и о знаменитой французской кухне*

Русская кухня многообразна, она включает в себя элементы древнеславянской кухни, а также блюда народов России.

Пища в основном готовилась в печи, поэтому очень широко применялась варка, тушение, томление, а жарка изначально – практически не встречалась. В настоящее время жарка является равноправным процессом приготовления пищи наряду с остальными. Заготовка овощей и плодов при помощи квашения, соления и мочения также являлась отличительной особенностью русской кухни и использовалась повсеместно.



# Развитие русской национальной кухни

- Период развития и формирования древнерусской кухни охватывает около
- пятисот лет. Он характеризуется постоянством состава блюд и их вкуса. В древнерусской кухне широко использовались хлебные, мучные изделия и зерновые блюда. В IX веке начинают выпекать ржаной чёрный хлеб. Он становится национальным русским хлебом. Все мучные изделия выпекались из кислого ржаного теста. Появляются мучные кисели – овсяный, ржаной, гороховый, блины и ржаные пироги, а также каши – полбяная, гречневая, ячменная, ржаная, «зелёная» (из недозрелой ржи).



# Чем кормили на Руси: кулинарные рецепты наших предков



Изначально основными продуктами на Руси были репа, капуста, редька, огурцы, фрукты, ягоды, грибы, рыба и иногда мясо. Изобилие злаков – рожь, пшеница, овес, просо, горох, чечевица – позволяли готовить множество сортов хлебов, блинов, каш и квасов. Долгое время на Руси были неизвестны многие современные продукты: картофель, помидоры, рис, кукуруза. Не смотря на это, иностранцы отмечали, что русский стол – богатейший в мире, даже у простого народа. Для приготовления блюд русской кухни не требовалось специальных знаний и экзотических ингредиентов, но чтобы приготовить действительно вкусное кушанье, необходим опыт

# Русские застольные традиции



## ТОЛОКНО

*ТОЛОКНО- исконно русское кушанье , ранее распространенное и, увы, почти позабыто.*

*Это натуральный продукт высокой биологической ценности – чудесный завтрак , на приготовление которого требуются считанные минуты.*

*В XVI и XVII вв. в большом употреблении было толокно , приготовленное из овсяной муки с водою.*

*Это блюдо готовили из овса, выдержанно в продолжение ночи в теплой русской печи . При этом мука , полученная из такого зерна , теряла способность образовывать клейковину , зато хорошо набухала в воде и быстро густела . Толокно замешивали на охлажденной кипяченой водой, приправленной солью.*



## Вяленая репа

*Деревенским лакомством считалась вяленая репа, по вкусу напоминающая сухофрукты.*

*Кстати, в отличие от своих потомков, русские люди использовали в пищу не только сами корнеплоды, но и ботву, делая из нее салаты и начинку для любимых супов (особенно вкусной считалась свекольная ботва). Серьезный урон русской кулинарной традиции нанесло отсутствие записей.*



# Капуста свежая тушеная



*Из такого вроде бы простого и недорогого овоща можно готовить поистине королевские блюда. Тушеная капуста – одно из них. Варьируя специями и дополнительными ингредиентами, порой получаются настоящие кулинарные шедевры – вкусные, сытные, ароматные. Потушить капусту можно скромно на воде, с небольшим добавлением масла, а можно положить грибы, изюм, чернослив, томатную пасту, фасоль и прочие овощи. В любом случае получится вкусно. Пробуйте и выбирайте наиболее понравившийся рецепт*

# ЛОГАЗА



*Это каша из ячменной крупы, варится она с чечевицей или горохом. Разотрите горсть варенного гороха, разведите бульоном. Всыпьте ячменной крупы, соль, варим 20 мин. Кушают эту кашу с постным маслом, медом или сахаром*

# тушеную фасоль с овощами



*Фасоль, как и любые бобовые, очень полезна для человеческого организма. Готовить ее, конечно, очень долго, но по итогу получается невероятно вкусное блюдо. Из нее чаще всего готовят салаты, рагу, добавляют ее в борщ и даже запекают в духовке.*

# *Кулага*



*Кулага – традиционное русское лакомство. Готовилось из калины, малины, черники, голубики и других ягод, с солодовой или мучной заболткой . После недолгого брожения её запекали в чугунном или глиняном горшке. Чтобы кулага была слаще, в неё добавляли сахар или мёд.*

# Взвар



*Взвар – сладкое блюдо для Рождественского и Крещенского сочельника. Взвары и компоты из сухофруктов и меда пришли в русскую кухню в IX веке. В Сочельник, под Рождество его ставили под образа, на сено, будто – дар Христу. Взвар готовился на отваре из сушеных плодов и ягод, подслащенном сахаром или медом. По сравнению с компотом взвар получался более сладким и концентрированным. Иногда его варили с рисом и . В древности взвары часто готовили как вкусное сладкое блюдо ежедневного стола.*

# СОЛОДУХА

*Солодуху ели в дни Великого и Рожденного постов .*

*Это жидкое блюдо, что-то вроде десерта: кисло – сладкий на вкус .Приготавливалась из ржаного солода, т.е.ржаного зерна , хорошо пророщенного ,высушенного ,смолотого и просеянного .*



*В глиняном горшке кипятили воду , охлаждали ,засыпали солод и приколачивали ( интенсивно перемешивали) мутовкой , чтобы не было комков.*

*Горшок ставили на припек ,и, пока русская печь томилаась , солодуха стояла в тепле .*

*В горшок с солотухой время от времени бросали кусочки льда или снега , чтобы она не перегревалась . При этом солодуха разжижалась , и в нее также время от времени добавляли ржаной солод , чуть-чуть подсыпая и часто перемешивая . Когда процесс соложения закончен ,горшок ставят в печь, доводят до кипения , тотчас вынимают из печи ,быстро охлаждают , опускают в горшок корочку ржаного хлеба и , прикрыв сверху чистым рушником , ставят в теплое место . Солодуха настаивается ,закисает ,приобретает хлебный кисло –сладкий вкус, медовый аромат и розоватый цвет .*

# Джур (Жур)



- *Еще со времен Владимира Мономаха поселяне кушали джур – блюдо из овсяной муки (овсяный кисель). К джур (журу) добавлялись сушеные яблоки, вишня, калина, иногда постное масло, мед. Кушали с молоком.*
- *Овсяную муку разводят теплой водой и ставят в теплом месте на 2-3 часа, чтобы поднялась опора. Затем процеживают и ставят варить, постоянно перемешивая кашу. Мука овсяная -800г, Вода - 2 стакана*



# КОЛИВО

- Крупу ячневую промойте, отварите в воде на умеренном огне, снимая все время пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слейте, кашу переложите в другую посуду, добавьте молоко и варите до мягкости крупы и загустения, все время помешивая.

Мак подготовьте: залейте крутым кипятком, дайте распариться, через 5 минут воду слейте, мак промойте, вновь залейте крутым кипятком и слейте, как только начнут появляться капельки жира на поверхности воды.

Распаренный мак перетереть в ступке, добавляя по половине чайной ложечки кипятка к каждой столовой ложке мака. Мак смешайте с загустевшей, размягченной ячневой кашей, добавив мед, прогрейте 5 минут, непрерывно помешивая, снимите с огня, заправьте вареньем или медом.

- 2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, 0,75—1 стакан мака, 2—3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки клюквенного или смородинового варенья.



# Мурцовка



- *Мурцовку ели во время войны солдаты перед атакой ели мурцовку , только вместо воды в ней была водка...*
- *Готовят мурцовку , используя черный хлеб , воду , репчатый лук ,*
- *подсолнечное масло , соль*

# Сбитень



- Сбитень-напиток на основе меда. Готовят сбитень , используя мед и пряности . Разводят в горячей воде мед, патоку ,сахар и кипятят .Затем –добавление пряностей , снова кипячение , дают напитку настояться и процеживают его . Последнего можно избежать , если пряности при кипячении использовать в марлевом или ситцевом мешочке. Ингредиенты: 200г меда 20г хмеля, 100г брусники , 0,8г воды , 2-3 – бутона гвоздики , 5-8 зерен черного перца, 1 лавровый лист , 5 капель пихтового масла.

# Влияние на организм

*Такая еда полезна пожилым людям и выздоравливающим после тяжелых болезней и травм. Благодаря высокой питательности и легкой усвояемости, такая еда является вспомогательным лечебным средством при многих заболеваниях*

*Растительная пища намного легче усваивается в нашем организме, оставляет меньше шлаков, быстрее переваривается и с большей легкостью покидает наш организм, чем мясная. Белки и жиры, содержащиеся в пище, очень легко расщепляются в организме и идут на полезные цели – синтез гормонов, клеток, ферментов, различных антител, создание клеточных мембран, повышение крепости и эластичности тканей, вместо того, чтобы откладываться в жир. Углеводы, даже быстрые, содержащиеся в растительном питании – очень полезны и обеспечивают организм энергией, не вредя ему.*

*В овощах, фруктах, ягодах, орехах и злаках содержится множество витаминов и микроэлементов, которые необходимы нашему организму, и этих веществ в растительной пище намного больше, чем в животной*

# Пословицы и поговорки про русскую кухню

*Бог на стене, хлеб на столе.*

*Кашевар живет сытее князя.*

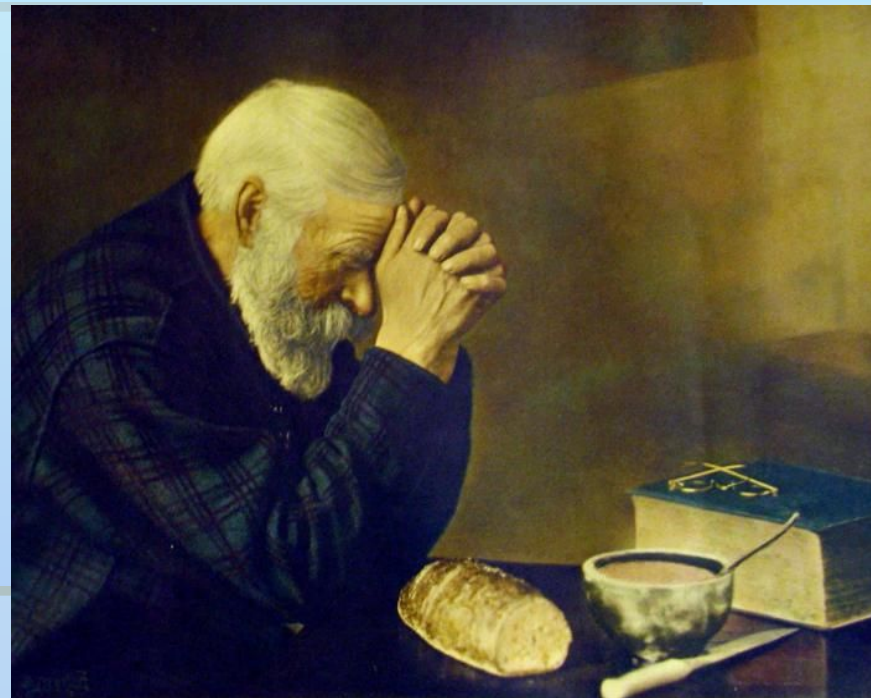
*Когда я ем – я глух и нем.*

*Хоть не богат, а гостям рад.*

*Где блины, тут и мы; где с  
маслом каша, тут место  
наше.*

*Щи да каша – мать наша.*

*Без каши обед не в обед.*



# Заключение

*Как великолепно, проста и рациональна русская кухня. В последнее время всё чаще на нашем столе появляются блюда зарубежной кухни, и это не плохо, но, принимая их, мы забываем о родной русской кухне. К сожалению, в современном обществе спрос на блюда русской национальной кухни очень мал. Забыты многие старинные рецепты, национальные традиции и способы приготовления блюд русской кухни. Как жаль, что блюда русского стола, кулинарные традиции и обычаи русского народа в наши дни вытеснили зарубежные фастфуды. Но нельзя не заметить, что русская национальная кухня пользуется во всем мире заслуженной популярностью. Хочется, чтобы сегодня простая и рациональная старинная русская кухня заняла достойное место и в жизни самих россиян.*

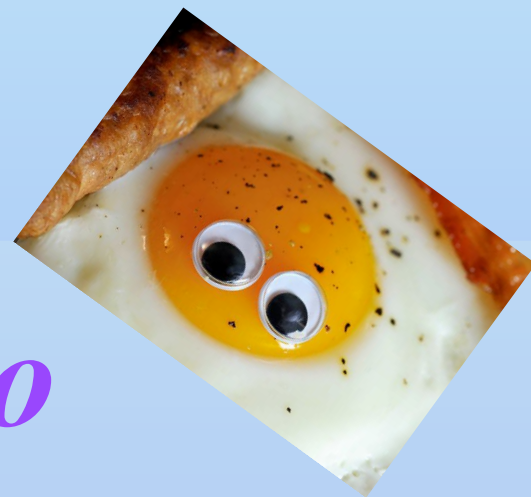
*Проведенное исследование открыло для нас много нового. Оказывается, мы многого не знаем о нашей национальной кухне. Она очень полезна, разнообразна и питательна. У русской кухни очень интересная история и большое разнообразие прекрасных, вкусных блюд. Русская кухня сегодня уже не такая как была раньше. Жизнь меняется, меняется её ритм, он накладывает свой отпечаток на наш образ жизни. Зачастую мы едим второпях, «на ходу», всухомятку. Такая еда не приносит пользы. Я думаю, что сейчас очень важно не забывать опыт наших предков по приготовлению пищи и правильному питанию. Когда-то они заложили правильную, рациональную систему питания, которая обеспечивала человека здоровьем, силами, энергией, бодростью на долгие годы*

# Литература

1. <https://witches-empire.com/>
2. <http://женские-посиделки.рф/food/rastitelnaa-pishha.html>
3. <http://evasar.ru/pitanie-rastitelnoi-pishei/>
4. <http://www.iamcook.ru/country/russia>



*Спасибо за внимание!*



*Приятного  
аппетита*