

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1158»

---

117208, г. Москва

Чертановская улица, д. 4а

тел. +7(495) 319-34-50

тел./факс +7(495) 310-67-45

E-mail: [1158@edu.mos.ru](mailto:1158@edu.mos.ru)

Сайт: [sch1158.mskobr.ru](http://sch1158.mskobr.ru)

## **«Славянская национальная кухня»**

В рамках проекта «Славянская культура»

**Система работы познавательного развития  
детей дошкольного возраста**



Составила альбом:

Ковшова Антонина Александровна –  
воспитатель

2019 г.

Ах, русская, ты кухня-щедрая душа!  
Встречаешь хлебом с солью

Нас в доме не спеша!  
Любым гостям ты рада,  
Готова всех принять!  
И скатерть-самобранку  
На длинный стол постлать!

**Проект:** краткосрочный.

**Актуальность исследования:** Русская кухня – традиционная кухня русского народа. Она популярна и известна во всём мире. Ассортимент блюд русской кухни столь разнообразен, а ее влияние и популярность в Европе настолько велики, что о ней заговорили к этому времени с таким же уважением. Постепенно мы забываем о замечательных русских традициях, кулинарных рецептах наших предков. Я думаю, что необходимо знать и гордиться тем, что является исконно русским. Ведь мы во многом «запрограммированы» на традиционную кухню. Вкусная же, аппетитная и полезная еда укрепляет человека лучше всякого лекарства.

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

**Задачи:**

1. Ознакомиться с историей развития русской национальной кухни.
2. Изучить кулинарные рецепты наших предков.
3. Узнать, полезна ли русская кухня.

**Методы исследования:** сбор информации из разных источников.

**Что такое «русская кухня»**

Русская кухня – традиционная кухня русского народа. В зависимости от географического положения меняются её блюда и вкусовые свойства. 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.

Так что же едят русские? Можно сказать однозначно, что именно быт русских людей сделал русскую кухню такой, какая она есть. А на данный вопрос ответим, изучив историю развития и становления русской кухни.

## **Чем кормили на Руси.**

### **Кулинарные рецепты наших предков**

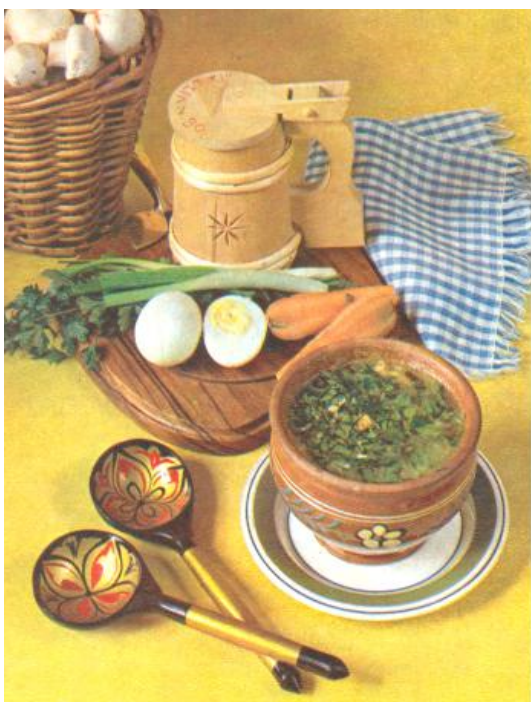
Изначально основными продуктами на Руси были репа, капуста, редька, огурцы, фрукты, ягоды, грибы, рыба и иногда мясо. Изобилие злаков – рожь, пшеница, овес, просо, горох, чечевица – позволяли готовить множество сортов хлебов, блинов, каш и квасов. Долгое время на Руси были неизвестны многие современные 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, но чтобы приготовить действительно вкусное кушанье, необходим опыт. Частые строгие посты, во время которых можно было есть только растительную пищу и иногда рыбу, способствовали появлению множества постных супов, закусок, вторых блюд и десертов. Большинство постных русских блюд не имеет аналогов в других кухнях мира. Постные блюда богаты витаминами и микроэлементами, но не содержат жиров, что позволяет очистить организм и дать ему сил для тяжелой работы.



### **Каша**

Каши – одно из самых распространённых и любимых русских блюд. Славяне с древнейших времен выращивали пшеницу, рожь, просо, ячмень, поэтому зерно и продукты, которые из них готовили, всегда пользовались особым почитанием и уважением. Каша всегда была символом благоденствия. О ней не забывали в детских сказках, упоминали в легендах. Кашу на Руси ели как самостоятельное блюдо и использовали как гарнир к рыбе и мясу. Лучшими кашами считались крутые и рассыпчатые. Жидкие каши считались низшим сортом. Это уникальное блюдо. Её можно использовать для завтраков и ужинов. Каша имеет высокую энергетическую и питательную ценность, обеспечивает организм силами на целый день. Белок, содержащийся в ней, хорошо усваивается организмом. Особенно полезны каши детям и людям пожилого возраста.

Большой популярностью среди русского народа всегда пользовалась гречневая каша, обладающая высокой питательной ценностью и прекрасным вкусом. О ней сложено много пословиц и поговорок: «Гречневая каша – матушка наша, хлеб ржаной – отец наш родной» и др.



## *Щи*

Щи – одно из древнейших блюд русской кухни. Их любили люди разных сословий, хотя и готовили из разных ингредиентов.

## *Супы, похлёбки*

Вряд ли в какой-либо другой национальной кухне мира есть такой богатый ассортимент супов, похлёбок, как в русской: щи, борщи, рассольники, солянки, окрошки, ботвиньи, свекольники, различные крупяные и овощные супы, уха и т. д. Русские люди полюбили супы за их прекрасные вкусовые качества и калорийность. В старину в крестьянских семьях обед зачастую состоял только из супа с хлебом. Его ели и на завтрак, и на ужин.





Специфический вкус щей получался только в русской печи, в которой они настаивались несколько часов после приготовления. Обязательные компоненты щей – капуста и кислый элемент (сметана, щавель, яблоки, рассол). В щи добавляли морковь, незабываемый аромат придавал корень петрушки, пряные травы (сельдерей, укроп, зеленый лук, чеснок, перец). Кислые щи готовились из квашеной капусты; серые щи – из верхних зеленых капустных листьев; зеленые щи – из щавеля. Трудно представить себе быт русских людей без тарелки дымящихся щей на столе. Недаром говорили: «Щи да каша – пища наша». Ещё более полезны, питательны и калорийны становятся щи, когда их делают с мясом, рыбой, грибами, добавляют картофель, зелень, яйца, сметану и другие продукты. Много пословиц и поговорок сложил русский народ о своем любимом кушанье: «Кипятите щи, чтобы гости шли», «От щей добрых люди не уходят».



## ***Окрошка***

Окрошка – традиционное русское блюдо. Классическая русская окрошка готовится из двух овощей. Один овощ обязательно имеет нейтральный вкус. Это может быть вареный картофель, брюква, морковь, свежие огурцы, а другой имеет ярко выраженный вкус и запах (петрушка, сельдерей, эстрагон).

Окрошку можно делать с рыбой с нейтральным вкусом, с говядиной или курицей. Обязательные элементы окрошки – вареные яйца и сметана. В качестве приправы можно использовать горчицу, черный перец или соленые огурцы.



## ***Калья***

Калья – распространенное в XVI-XVII вв. рыбное жидкое первое блюдо. Позже оно постепенно почти вышло из употребления. Иногда его стали ошибочно называть рыбным рассольником. Способ приготовления похож на

уху, но в бульон для калы добавляли соленые огурцы, огуречный рассол, лимоны и лимонный сок. Для приготовления калы обычно использовали только жирную рыбу, преимущественно красную, также добавляли ещё и икру. В отличие от ухи, в калю шло больше пряностей, она была гуще, бульон острее и плотнее по консистенции, а по количеству его всегда меньше, чем в ухе. Раньше калья считалась праздничным блюдом.



## **Ботвинья**

Ботвинья – первое холодное блюдо, старинное русское кушанье. Ботвинья со временем почти забылась и была вытеснена другими супами и похлёбками из-за дороговизны и трудоёмкости в приготовлении. Это – одно из самых парадных блюд в русском кулинарном репертуаре. Она делалась обязательно с рыбой иногда добавлялись раки. Ботвинью готовили на тёмном хлебном квасе, смешанным с белым окрошечным. Для остроты и аромата добавляли тёртый хрен и лимонный сок. Помимо свекольной ботвы, в ботвиньях могли присутствовать свежие огурцы, крапива, щавель, шпинат. Рыба ([осётр](#), [севрюга](#), [лосось](#) или мясо [раки](#), [крабы](#) и л и [креветки](#)) добавлялась в само блюдо, или подавалась отдельно – на тарелочке, с хреном, часто – с кружочками вареных яиц и солеными огурцами. Традиционная русская кухня требует дополнительно поданной тарелки с наколотым льдом, для постоянного подкладывания в ботвинью – она всегда должна быть холодной. Поэтому для ботвиньи необходимы были две ложки (для супа и льда) и вилка (для рыбы). В случае если ботвинья готовилась без дорогой рыбы, то она называется неполной. Ботвинью подавали как первое блюдо или как жидкую закуску перед жарким. Ботвинью ели с ржаным хлебом.



## **Тюря**

Тюря – холодная похлебка на квасной или молочной основе. Готовится из накрошенного («натюренного») свежее испеченного ржаного или пшеничного хлеба, лука, овощей, зелени, залитых белым квасом или молоком.



## *Солянка*

Солянка – густой острый суп, сочетающий в себе компоненты щей и рассольников. Для солянок характерен кисло-остро-солёный вкус, малое количество жидкости. Первоначально её часто называли «селянка» – сельское кушанье. Солянки и сейчас пользуются большой популярностью. Они бывают трех видов: мясные, рыбные (с разными видами мяса, птицы или рыбы) и грибные. Помимо жидких солянок, делают солянки густые, не содержащие в себе жидкости и запекаемые на сковородах. Используются они как второе блюдо.



## *Похлёбки*

Первые горячие блюда, представляющие собой крепкие овощные отвары. В отличие от супов и щей, приготовляемых на мясных бульонах, похлебки являются лёгкими супами. В них преобладает всегда один овощной компонент, по названию которого они и называются: луковая, картофельная, репная и т. д. Предпочтение отдают овощам, не требующим длительной варки, обладающим собственным характерным ароматом. Фасоль, свекла, кислая капуста не используются для приготовления похлёбок. В процессе приготовления добавляют лук, различные пряности. Для разных видов похлёбок они не одинаковы. Зелень петрушки, укроп, сельдерей, а также чеснок – наиболее частые компоненты. Овощи при варке закладываются не в холодную воду, а обязательно в крутой кипяток. Солить похлебки надо осторожно и по-разному: картофельную – в начале варки, чечевичную – после окончания варки, остальные – в процессе приготовления. Очень важно, чтобы похлёбка сохранила свой неповторимый аромат. Для этого необходимо учитывать порядок закладки овощей и пряностей, время их варки. Похлебку нельзя переваривать, иначе исчезнет её неповторимый аромат, бульон станет мутным. Настоящие похлебки всегда прозрачны, причем каждая имеет свой цвет. В отличие от супов их готовят без жиров, масла. В конце можно добавить сметану или сливки. Едят похлебки с черным ржаным хлебом. Оставлять её на другой день и подогревать не рекомендуется. До сих



пор сохранился старинный русский обычай подавать супы, похлёбки перед вторым горячим блюдом.

## **Вторые блюда**



### ***Няня***

Няня – представляет собой вычищенный бараний или свиной желудок, начиненный рубленным мясом, потрохами, гречневой кашей, пряностями, зашитый и запеченный в русской печи.



### ***Тыковник***

Тыковник – запеканка из тыквы, предварительно обжаренной в сливочном или постном масле с добавлением пшённой крупы или риса. Постный тыковник готовится на воде, скоромный – на молоке.

### ***ьное***

Тельное – мясное или рыбное мелко порубленное ножом с добавлением сырого яйца, лука и пряностей, запеченное или отваренное в плотно завязанной салфетке. Является старинным русским блюдом.



### ***Тел***

филе,



## **Хлеб, блины, пироги**



Русский народ всегда считался гостеприимным, хлебосольным, готовым поделиться с гостем всем, что имеется в доме. Самыми ценными продуктами для простого человека всегда были хлеб и соль. К хлебу отношение всегда было особое, его берегли, ценили, уважали. О нём слагалось много пословиц «Будет хлеб – будет и обед», «Хлеб всему голова», «Без

хлеба куса везде тоска» и др. Русские всегда ели много хлеба. Это был самый доступный, наиболее дешевый, питательный продукт.



### ***Блины***

Русская кухня всегда славилась своими блинами и пирогами. «Не красна изба углами, а красна пирогами», говорили в народе. Очень любили и блины. Они были символом одного из самых веселых русских праздников – Масленицы.

Расстегай – полуоткрытый дрожжевой (кислый) пирожок. Начинка в нём могла быть мясной, рыбной, овощной. Сверху в расстегае оставалось



### ***Расстегай***

небольшое отверстие, в которое добавлялось небольшое количество

рыбного или мясного бульона.



## ***Кулебяка***

Кулебяка – продолговатый большой пирог из кислого теста с начинкой (с кашей, с капустой, с рыбой). Традиционная форма пирогов была круглая – их выпекали на плошках в русских печах, но были пироги и д р у г о й ф о р м ы :

треугольные – рыбники. Видов пирогов существовало множество: закрытые, полукоткрытые, открытые, высокие многослойные. Последние именовались курниками. Были «хлебальные» пироги: фарш для них делали жидким, после выпекания снимали крышку и ели содержимое ложками. В кулебяках в отличие от прочих пирогов гораздо больше фарша. Количество теста и начинки делалось одинаковое, поэтому и форму ей придавали продолговатую, фарш так лучше пропекался, да и резать ее так было удобнее. Сверху в тесте делались отверстия для выхода пара. Тесто делали более крутым, чем для пирогов и пирожков, а если фарш получался очень сочный, между ним и тестом прокладывают готовые блинчики, чтобы тесто не отмокало.

## **Напитки, десерты**

### ***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.

## ***Мёд хмельной***

Мёд хмельной – традиционный русский напиток. Готовился на основе разбавленного водой мёда – сыты. Хмельной мёд готовился с добавлением отвара шишек хмеля. Ягодный мёд – добавлением сока ягод, яблочный и грушевый – с добавлением фруктового пюре или сока. Существует распространённое заблуждение, что подобные напитки в русской кухне назывались медовухами. Напиток на основе пчелиного мёда назывался на Руси либо сытой, либо ставленным мёдом, либо просто мёдом.



## ***Сбитни***

Сбитень - это пряный согревающий напиток. В старину сбитень готовили с вином и без вина. Безалкогольный сбитень до конца XIX в. заменял чай и кофе.



## ***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 мёдом. По сравнению с компотом взвар получался более сладким и концентрированным. Иногда его варили с

рисом и с добавлением вина. В древности взвары часто готовили как вкусное сладкое блюдо ежедневного стола.

## **Русские застольные традиции**



Гостеприимство русских известно издавна. Столы накрывались красивыми скатертями, выставлялась лучшая посуда, хозяева богато наряжались. Порядок подачи блюд за богатым праздничным столом, состоящий из 6-8 перемен.

В каждую перемену стали подавать одно блюдо: горячее (щи, похлебка, уха); холодное (окрошка, ботвинья, студень, заливная рыба, солонина); жаркое (мясо, птица); тельное (отварная или обжаренная горячая рыба); пироги (несладкие), кулебяка; каша (иногда подавали со щами); пирожное (сладкие пироги, пирожки); заедки.

В небогатых семьях трапеза начиналась с того, что хозяин отрезал и подавал каждому гостю ломоть хлеба с солью. Это символизировало гостеприимство и хлебосольство дома.

## **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.

Щи да каша – мать наша.

Без каши обед не в обед.

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



## **Опрос.**

1. Перечислите блюда русской национальной кухни.
2. Как вы считаете, русская кухня полезная? (да - нет)
3. Какое русское блюдо вы чаще всего едите?
4. Какое блюдо вам больше всего нравится?
5. Какие блюда вы употребляете за обедом?