

МОУ «Казанская СОШ»  
«ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

# ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ СИБИРЯКОВ

**Сибиряки** — уроженцы и жители Сибири, а также этнографическая группа русских. Синоним людей с особыми «сибирскими» чертами — характером, здоровьем и другими, обусловленными в основном резко континентальным климатом, традиционным укладом и прочими особенностями жизни в этом регионе.

**Во многом характер питания определил климат.**

Основными продуктами, составлявшими питание сибиряков- были те, что производились в их хозяйстве. Молоко, мясо, овощи, яйца, изделия из злаковых культур составляли большую его часть.



Употребление пищи было связано с необходимостью соблюдения постов.

Соблюдалось ежегодно 4 поста, длившихся 130 дней. Все среды и пятницы были постными днями, за исключением праздничных, когда было разрешено употреблять мясную и молочную пищу.

# Ягоды



# Травы



# Грибы



***В пищу сибиряками  
используются все дары  
природы***



**Грибы использовали в качестве начинок для пирогов, добавляли в приготовление винегрета и салатов, добавляли при варке супов и как самостоятельное блюдо.**



**Ягоды в качестве начинок для пирогов, добавляли в приготовление вареников, в чай, варенье. Используют в лекарственных целях.**



**Щавель и ревень сибиряки применяют в качестве начинок для пирогов, варят варенье. Используют в приготовление супов.**



### • Хлеб

- Хлеб- один из старейших приготовляемых продуктов. Первый хлеб представлял собой подобие запряченной кашицы, приготовленной из крупы и воды.



### • Щи

- История русских щей насчитывает многие века. Считается, что они появились в национальной кухне ещё в 9 веке, когда капуста была завезена.

# Какая пища делает Сибиряка богатырём?



## • Рыба

- Рыба- древнейший продукт питания. Человек издавна ценил рыбу за прекрасные пищевые качества. Она занимает важное место в кухнях многих народов.



## • Чеснок

- Чеснок- одно из древнейших растений. Издавна чеснок употребляли в качестве пищевого продукта и лекарственного средства. В наши дни в овощеводстве эта культура по своему значению и распространению среди луковых культур занимает второе место после репчатого лука .

# ПИТАНИЯ СИБИРЯКОВ

```
graph TD; A[ПИТАНИЯ СИБИРЯКОВ] --> B[Первые блюда:]; A --> C[Вторые блюда:]; A --> D[Мучные блюда:]; A --> E[Напитки:];
```

## Первые блюда:

Щи  
Ботвинья  
Похлёбка  
Рассольник  
Уха  
Солянка  
Окрошка

## Вторые блюда:

Гусь или утка  
фаршированные  
Мясо шпигованное  
Грудинка  
фаршированная  
Бефстроганов  
Почки жаренные  
Печень по-строгановски

## Мучные блюда:

Пельмени  
Ватрушки  
Блины  
Шаньги  
Колядки  
Рыбники  
Оладьи  
Блинчики  
Каравай

## Напитки:

Квас  
Молоко  
Кисель (молочный,  
ягодный)  
Пиво

## Каши:

Гречневая  
Овсяная  
Пшённая  
Картофельная  
Манная

МОУ «Казанская СОШ»  
«ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

# ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ СИБИРЯКОВ