

# СЕВЕРНАЯ КУХНЯ

## ЩИ, ДА КАША - ПИЩА НАША



Автор: Заярная И.В.  
учитель технологии  
МОУ СОШ №5

Традиции, связанные с едой, национальная кухня – часть нашей русской культуры.

Ещё в середине прошлого века известная кулинар К.Авдеева писала: «Не порицая ни немецкой, ни французской кухни, думаю, что для нас во всех отношениях здоровее и полезнее наше, родное, русское, то, к чему мы привыкли, что извлечено опытом столетий, передано от отцов к детям и оправдывается местностью, климатом, образом жизни. Хорошо перенимать чужое, но своего оставлять не должно и всегда его излюблю»

Основой нашей национальной кухни была деревенская крестьянская кухня. Она сложилась под влиянием природных, исторических и социально-экономических условий.





Особенности русской печи обусловили тепловую обработку продуктов: разваривание, запекание, томление, реже – жарение.







# Щи из праздничные из свежей капусты



# Капуста квашеная с





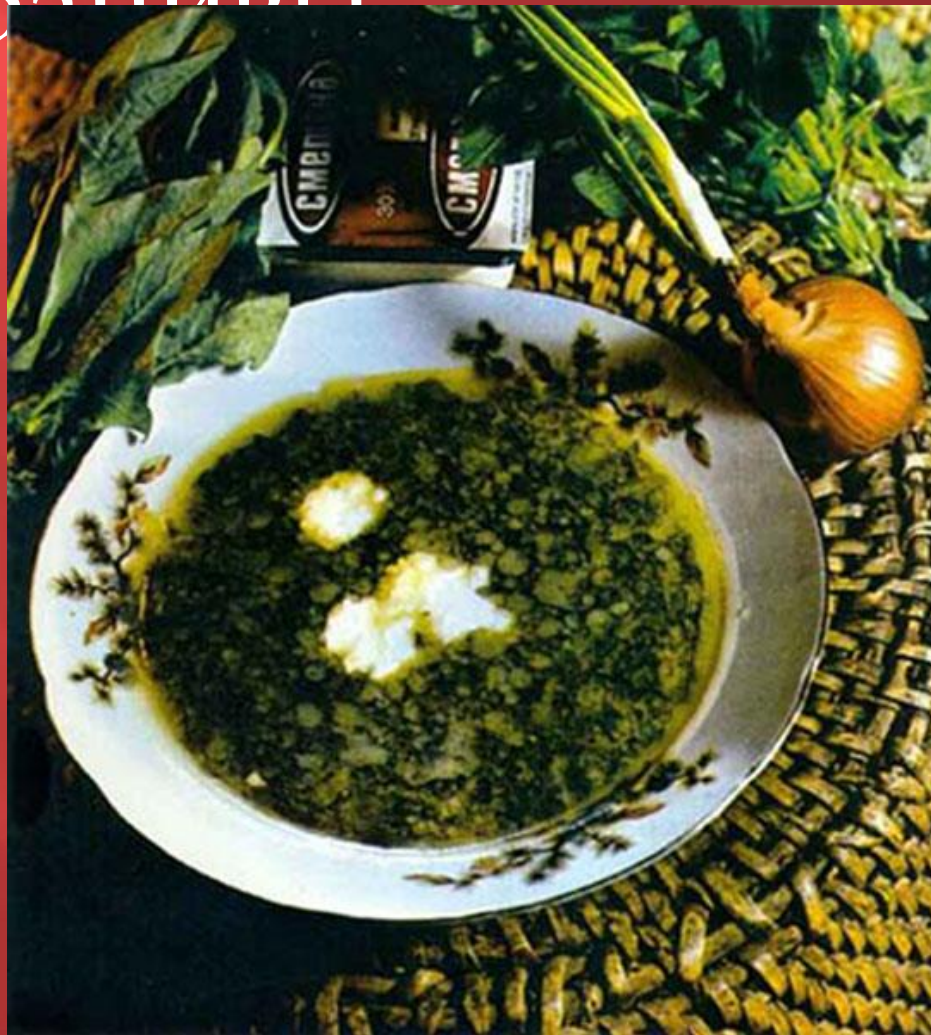
# Щи из квашеной капусты



*Щи постные из квашеной капусты  
Готовила дома - на плите  
© от Шванвича*



# Щи из щавеля и кредвира



# БЛЮДА ИЗ КРУП

*«Кашу маслом не испортишь».*

*«Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной».*

*«Кашка – на ложки, молодец – на ножки».*

*«Гости на печь глядят, видно, каши хотят».*



Каких только пословиц о кашах не создал русский народ!

Каша – одно из древнейших русских блюд. Популярность её в народе объясняется прежде всего тем, что это наиболее сытное, питательное блюдо. Калорийность каши обусловлена высоким содержанием углеводов в крупах, а польза – в наличии витаминов и полезных веществ.



# Каша

Любимой кашей в Русии была гречневая. Её ели с молоком, простоквашей, грибами.





# Каша

Самые популярные злаки на Севере – овес, ячмень. Из них получали крупу, муку.



# Овсяный

ель







