

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 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





