

Русская кухня



Традиции русского народа

Каждый народ имеет свои исторические корни, традиции, обычаи. Традиции русского человека, связанные с приемом пищи, складывались под влиянием разных факторов. Среди них самые важные - религиозные запреты на еду. В период постов запрещалось есть мясную и молочную пищу. Время постов более 200 дней в году. Поэтому во время поста очень разнообразен стол из овощных блюд, круп, рыбы, заправленных растительным маслом.

Традиции русского народа



Традиции русской кухни

1. обилие и многообразие продуктов, используемых для приготовления кушаний;
2. - разнообразие изделий из теста;
3. - огромный ассортимент крупяных и жидких блюд (супов или похлебок);
4. - использование продуктов животноводства и природных богатств нашей страны;
5. - многообразие приемов тепловой обработки пищи;
6. - обилие и разнообразие закусок.

Жидкие блюда

Жидкие блюда русской кухни первоначально назывались не супами, а похлебками. Слово «суп» появилось в России в начале XVII века.

Суп – жидкое блюдо, представляющее собой отвар из мяса, рыбы, грибов с приправой из овощей и круп.

Виды супов

1. Горячие:



Щи,



Борщ,



Солянка,



Рассольник.



2. Холодные:



Окрошка,



Свекольник,



Ботвинья,

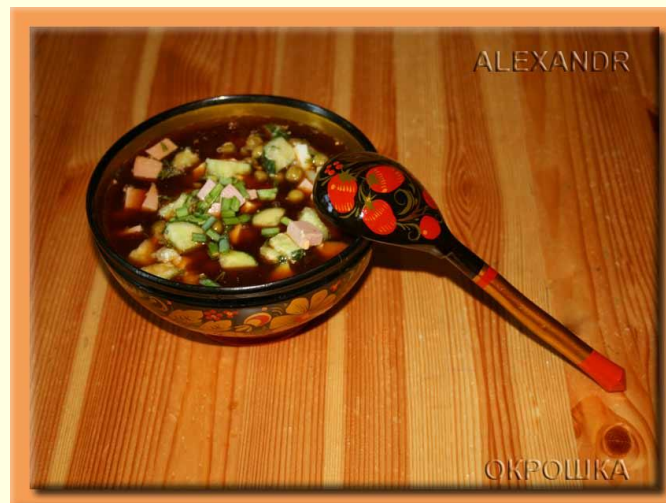


Сладкие супы.



Немножко об окрошке

Чаще всего в городских и сельских домах готовят окрошку. Само название блюда говорит о том, что все входящие в него продукты очень мелко измельчаются, то есть крошатся и заливаются хлебным квасом.



Рецепт приготовления окрошки овощной

Квас хлебный 300 г, картофель 75 г, морковь и репа по 20 г, редис 20 г, лук зеленый 30 г, огурцы 65 г, сметана 30 г, 1\2 вареного яйца, сахар, горчица, зелень, соль.

Рецепт приготовления окрошки овощной

Картофель вымыть и сварить в кожуре. Морковь и репу очистить и сварить отдельно. Картофель охладить, очистить. Нарезать овощи мелкими кубиками. Лук нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Продукты смешать, залить заправленным горчицей квасом. В тарелке готовую окрошку посыпать зеленью. Если окрошка недостаточно острая, можно добавить к ней тертый хрен. Отдельно подать сметану. Вместо кваса можно использовать кефир, разведенный холодной кипяченой водой.

Винегрет

Среди овощных блюд самое традиционное это винегрет. В его состав обязательно входят свекла, морковь, картофель, соленые огурцы. В наше время во многих странах винегрет известен как «русский салат».



Рецепт приготовления винегрета

Свекла 50 г, картофель 50 г, морковь 20 г,
огурцы соленые 30 г, лук репчатый 40 г,
зелень, масло растительное.

Рецепт приготовления винегрета

Свеклу, картофель, морковь сварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Огурцы соленые также нарезать мелкими кубиками. Лук репчатый почистить и вместе с зеленью нарезать.

Все продукты смешать и заправить маслом.

Из истории каши

В Древней Руси каша была обязательным блюдом на пирах, являлась символом богатства и благополучия дома. Свадебное торжество первоначально называли «кашей». Кашу варили в доме отца невесты. Повсеместно на Руси известен обычай обсыпать жениха и невесту крупой, желая молодой семье достаток в доме и здоровое потомство. Этот обычай сохранился до наших дней.

Из истории каши

В Древности на Руси кашу варили в знак примирения между врагами. Без каши мирный договор был недействителен. Дошедшая до наших дней поговорка «С ним каши не сваришь», то есть не договорились, отражает этот древний обычай. А если события принимали бурный оборот, то говорили «заварилась каша».

Каша в наши дни

В современной русской кухне крупяные изделия занимают одно из основных мест.

Наиболее распространены манная, рисовая, гречневая, пшенная, перловая и пшеничная каши.



Рецепт приготовления каши

Крупа 100 г, молоко 200 г, соль, сахар, масло сливочное.

Крупу перебрать, замочить, промыть. Варить в кипящей подсоленной воде 5 минут, затем воду слить, добавить горячее молоко и варить до готовности на медленном огне, периодически помешивая. Подавать с маслом.

Сегодня мы попробуем приготовить три традиционных русских блюда: винегрет, окрошку, кашу.

Спасибо за внимание!
Приятного аппетита!