

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.

Соблюдались 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



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