

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа №1 г. Черемхово»

**Проектно-исследовательская работа по теме:**  
**«Русская национальная кухня»**

Работу выполнила: ученица 8 класса Гранкина Марина  
Руководитель: Колмакова Людмила Евгеньевна

Черемхово, 2022

## **Оглавление**

- I. Введение
- II. Основная часть
  - 2.1. Что такое «русская кухня»
  - 2.2. Развитие русской национальной кухни
  - 2.3. Чем кормили на Руси: кулинарные рецепты наших предков
  - 2.4. Русские застольные традиции
- III. Практическая часть.
  - 3.1. Опрос учащихся
  - 3.2. Анализ результатов
  - 3.2. Мастер-класс: приготовление древнерусского блюда «Тавранчук»
- III. Заключение
- IV. Использованные источники
- V. Приложение

## Введение

Ах, русская, ты кухня-щедрая душа!  
Встречаешь хлебом с солью  
Нас в доме не спеша!  
Любым гостям ты рада,  
Готова всех принять!  
И скатерть-самобранку  
На длинный стол постлать!

**Актуальность исследования:** Русская кухня – традиционная кухня русского народа. Она популярна и известна во всём мире. Ассортимент блюд русской кухни в XX и XXI веках стал столь разнообразен, а ее влияние и популярность в Европе настолько велики, что о ней заговорили к этому времени с таким же уважением, как и о знаменитой французской кухне.

Несмотря на такую известность, мы порой не догадываемся, что часто употребляемое, всеми известное и любимое нами блюдо является исконно русским. Постепенно мы забываем о замечательных русских традициях, кулинарных рецептах наших предков. Я думаю, что необходимо знать и гордиться тем, что является исконно русским. Ведь мы во многом «запрограммированы» на традиционную кухню. Вкусная же, аппетитная и полезная еда укрепляет человека лучше всякого лекарства.

**Проблема исследования:** современным обществом незаслуженно забыты русские национальные традиции и кулинарные рецепты наших предков.

**Цель:** изучить репертуар русских национальных блюд, обосновать необходимость возрождения традиций русской национальной кухни.

### Задачи:

1. Ознакомиться с историей развития русской национальной кухни.
2. Изучить кулинарные рецепты наших предков.
3. Проанализировать, полезна ли русская кухня.
4. Изучить спрос учащихся 8 класса на блюда русской национальной кухни.
5. Провести мастер-класс: приготовление древнерусского блюда «Тавранчук».
6. Составить книгу рецептов «Блюда русской национальной кухни»

**Объект исследования:** блюда русской национальной кухни.

**Предмет исследования:** отношение учащихся к русской национальной кухне, её разнообразие и питательная ценность.

**Гипотезы исследования:** Если мы больше узнаем о русской национальной кухне, то поймём, что и нашей кухней тоже можно гордиться, что современным обществом незаслуженно были забыты русские национальные традиции и кулинарные рецепты наших предков.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, наблюдение, опрос, анализ, мастер-класс.

## Основная часть



### 2.1. Что такое «русская кухня»

Русская кухня – традиционная кухня русского народа. В зависимости от географического положения меняются её блюда и вкусовые свойства. Русская кухня многообразна, она включает в себя элементы древнеславянской кухни, а также блюда народов России.

Пища в основном готовилась в печи, поэтому очень широко применялась варка, тушение, томление, а жарка изначально – практически не встречалась. В настоящее время жарка является равноправным процессом приготовления пищи наряду с остальными. Заготовка овощей и плодов при помощи квашения, соления и мочения также являлась отличительной особенностью русской кухни и использовалась повсеместно.

Так что же едят русские? Можно сказать, однозначно, что именно быт русских людей сделал русскую кухню такой, какая она есть. А на данный вопрос ответим, изучив историю развития и становления русской кухни.

### 2.2. Развитие русской национальной кухни

#### *Древнерусская кухня*

Период развития и формирования древнерусской кухни охватывает около пятисот лет. Он характеризуется постоянством состава блюд и их вкуса. В древнерусской кухне широко использовались хлебные, мучные изделия и зерновые блюда. В IX веке начинают выпекать ржаной чёрный хлеб. Он становится национальным русским хлебом. Все мучные изделия выпекались из кислого ржаного теста. После этого появляются мучные кисели (овсяный, ржаной, гороховый), блины и ржаные пироги, а также каши (полбяная, гречневая, ячменная, ржаная, «зелёная» (из незрелой ржи).

В конце XV века из «восточной» кухни в русскую приходят и становятся популярными такие блюда как лапша, пельмени, купдюмы. Много в древнерусской кухне различных напитков: мёд ставленый, берёзовица пьяная, мёд хмельной, квас, водка.

#### *Русская кухня XVI–XVII веков*

Большое влияние на кухню оказала церковь: более половины дней в году были постными и определённые виды продуктов в эти дни были запрещены. Несмотря на это можно наблюдать разнообразие в постном и скоромном столах. В этот период кухня простого народа начинает упрощаться, кухня знати становится всё более изысканной, и это сословное разделение становится всё более явным. В русскую кухню всё больше начинает проникать блюд из восточной кухни. Широко идёт в употребление среди дворянства и знати верчёное и жареное мясо, мясо домашней и дикой птицы.

### ***Русская кухня XVII–XVIII веков***

Это время разнообразных видов супов: появляются рассольники, кальи, солянки, похмелки. Продолжает на русскую кухню оказывать влияние восточная, в частности, татарская кухня. Появляются блюда из пресного теста – лапша, пельмени, завозится чай. Становится более богатым и разнообразным и сладкий стол: коврижки, цукаты, варенья – всё это можно наблюдать в русской кухне XVII–XVIII веков.

В этот период на Руси в обиход входит тростниковый сахар. Из него готовятся всевозможные леденцы и заедки к чаю.

Большое внимание начинают уделять украшению блюд. Употребление пищи у бояр превращается в особый ритуал, длящийся порой по 8 часов с десятком перемен блюд.

По-прежнему не используется смешивание продуктов, измельчение или измалывание. Даже в пирогах рыба не измельчалась, а пластовалась. Такая особенность сохранялась вплоть до XVIII века.

### ***Русская кухня XVIII–XIX веков***

На этом этапе русской истории закончилось разделение национальной кухни на простонародную. Оно не было классовым. Основная часть помещичьего дворянства знала о бланманже и консоме понаслышке или из поваренных книг. Помещики же, в большинстве своём, не желали менять здоровую и сытную русскую пищу на сомнительные в смысле сытности и пользы «устрицы и лягушачьи лапки».

Сопrotивление чужеземным кулинарным влияниям в то время было очень велико. В защиту подлинной национальной кухни выступали такие блистательные русские умы, как Сумароков, Суворов, Ломоносов.

Сумароков, к примеру, недоумевал по поводу переименования похлёбки в суп, так как технологии приготовления французских супов и русских похлебок существенно отличаются. Модное слово объединило в одно безликое определение самые разные традиционные русские кушанья – от квасной тюри до тройной ухи. А в советские времена из-за строгих стандартов приготовления и подачи супа, мы потеряли тюри и кальи, ботвиньи с обязательной рыбой, овощные и крупяные похлебки, не входящие в установленный Минпищепромом стандарт «супов».

### ***Русская кухня второй половины XIX века***

С середины XIX века в русской кухне начинают возрождаться национальные традиции. Возникает трактирная кухня, ориентированная на самый широкий круг обывателей – от ямщиков до богатых купцов и чиновников. Традиционная русская кухня с её кашами, щами, расстегаями возвращается. Трактирные печи, в которых готовятся блюда, очень напоминают собой обычные домашние русские печи.

В связи с переменами, происходящими в государстве, диктовать кулинарную моду начинает русское купечество. Крестьянские корни, традиционное воспитание и генетическая память определяют кулинарный репертуар в русских домах и трактирах. Происходит частичный возврат к истинно-национальным ценностям. Европейская мода остается, но приоритеты меняются.

Французские повара, приехавшие в Россию в этот период, проводят ряд реформ. Они коснулись в первую очередь порядка подачи блюд к столу. Произошло

возвращение от французской подачи, когда все блюда выставлялись одновременно, к исконно русской, посменной подаче. Число перемен блюд значительно уменьшилось (стало 4-5). Было введено чередование лёгкой и тяжёлой пищи. Мясо животных и птиц уже не подавали целиком, а предварительно нарезали. Отказались от мучной подболтки супов. Тесто стали готовить безопасным способом на прессованных дрожжах, что существенно сократило время его приготовления (с 12 часов до 2).

Немецкий стиль подачи закусок (бутерброды) сменил французский, когда они подавались на особом блюде с красивым оформлением закусок. Русской кухне прививается смешивание продуктов, точные дозировки в рецептах, в результате чего на столах появляются винегреты, салаты, гарниры. В конце XIX века русская печь и готовка в горшочках и чугунах уступает своё место плите и кастрюлям.

### *Русская кухня XX и XXI века*

Изначально белый хлеб считался праздничной едой, но с XX века он входит в широкое употребление, как и другие изделия из пшеничной муки – вермишель, макароны.

Русская кухня в том виде, в каком она дошла до наших дней, сложилась окончательно немногим более ста лет тому назад. В период с 40-х до 80-х годов 19 в. появилось большое количество поваренных книг, составленных людьми разных сословий и из разных уголков страны. Это позволило начать чистку национального репертуара русских блюд от разных инородных заимствований и наслоений.

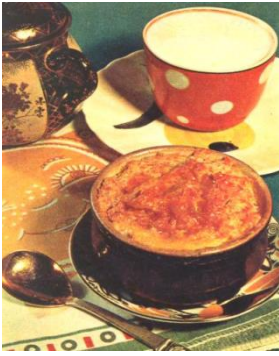
На основании всего упомянутого, можно сделать вывод, что история русской национальной кухни сложна и неоднозначна. Она складывалась и развивалась на протяжении многих веков, претерпевала много изменений, то в чём-то «одалживалась», делая шаги в сторону, тем самым расширяясь, то отступала, возвращаясь к истокам, вспоминая традиции, но, тем не менее, постоянно совершенствовалась и развивалась.

Несмотря на свою уникальность, к сожалению, в настоящее время остались забыты и утеряны многие национальные блюда и традиции.

### **2.3. Чем кормили на Руси: кулинарные рецепты наших предков**

Изначально основными продуктами на Руси были репа, капуста, редька, огурцы, фрукты, ягоды, грибы, рыба и иногда мясо. Изобилие злаков – рожь, пшеница, овес, просо, горох, чечевица – позволяли готовить множество сортов хлебов, блинов, каш и квасов. Долгое время на Руси были неизвестны многие современные продукты: картофель, помидоры, рис, кукуруза. Несмотря на это, иностранцы отмечали, что русский стол – богатейший в мире, даже у простого народа. Для приготовления блюд русской кухни не требовалось специальных знаний и экзотических ингредиентов, но, чтобы приготовить действительно вкусное кушанье, необходим опыт.

Частые строгие посты, во время которых можно было есть только растительную пищу и иногда рыбу, способствовали появлению множества постных супов, закусок, вторых блюд и десертов. Большинство постных русских блюд не имеет аналогов в других кухнях мира. Постные блюда богаты витаминами и микроэлементами, но не содержат жиров, что позволяет очистить организм и дать ему сил для тяжелой работы.



## **Каша**

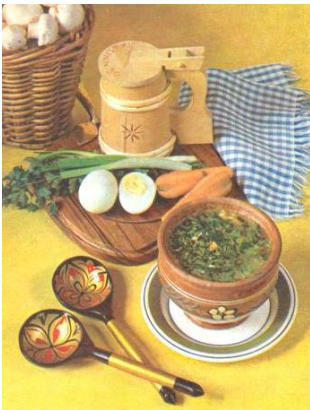
Каша – одно из самых распространённых и любимых русских блюд. Славяне с древнейших времен выращивали пшеницу, рожь, просо, ячмень, поэтому зерно и продукты, которые из них готовили, всегда пользовались особым почитанием и уважением. Каша всегда была символом благоденствия. О ней не забывали в детских сказках, упоминали в легендах.

Кашу на Руси ели как самостоятельное блюдо и использовали как гарнир к рыбе и мясу. Лучшими кашами считались крутые и рассыпчатые. Жидкие каши считались низшим сортом.

Это уникальное блюдо. Её можно использовать для завтраков и ужинов. Каша имеет высокую энергетическую и питательную ценность, обеспечивает организм силами на целый день. Белок, содержащийся в ней, хорошо усваивается организмом. Особенно полезны каши детям и людям пожилого возраста.

Большой популярностью среди русского народа всегда пользовалась гречневая каша, обладающая высокой питательной ценностью и прекрасным вкусом. О ней сложено много пословиц и поговорок: «Гречневая каша – матушка наша, хлеб ржаной – отец наш родной» и др.

## **Супы, похлёбки**



Вряд ли в какой-либо другой национальной кухне мира есть такой богатый ассортимент супов, похлёбок, как в русской: щи, борщи, рассольники, солянки, окрошки, ботвиньи, свекольники, различные крупяные и овощные супы, уха и т. д. Русские люди полюбили супы за их прекрасные вкусовые качества и калорийность. В старину в крестьянских семьях обед зачастую состоял только из супа с хлебом. Его ели и на завтрак, и на ужин.

## **Щи**

Щи – одно из древнейших блюд русской кухни. Их любили люди разных сословий, хотя и готовили из разных ингредиентов. Специфический вкус щей получался только в русской печи, в которой они настаивались несколько часов после приготовления. Обязательные компоненты щей – капуста и кислый элемент (сметана, щавель, яблоки, рассол). В щи добавляли морковь, незабываемый аромат придавал корень петрушки, пряные травы (укроп, зеленый лук, чеснок, перец). Кислые щи готовились из квашеной капусты; серые щи – из верхних зеленых капустных листьев; зеленые щи – из щавеля. Трудно представить себе быт русских людей без тарелки дымящихся щей на столе. Недаром говорили: «Щи да каша – пища наша». Щи очень питательны и полезны. В них содержится большое количество витаминов и минеральных веществ, в том числе калий, кальций, натрий, фосфор,



витамина С, фолиевая кислота, каротин. Ещё более полезны, питательны и калорийны, становятся щи, когда их делают с мясом, рыбой, грибами, добавляют картофель, зелень, яйца, сметану и другие продукты. Чем и хороши щи, так это тем, что выбор ингредиентов для их приготовления велик, на любой вкус. Много пословиц и поговорок сложил русский народ о своем любимом кушанье: «*Кипятите щи, чтобы гости шли*», «*От щей добрых люди не уходят*» и др.

### **Калья**



Калья – распространенное в XVI-XVII вв. рыбное жидкое первое блюдо. Позже оно постепенно почти вышло из употребления. Иногда его стали ошибочно называть рыбным рассольником. Способ приготовления похож на уху, но в бульон для калы добавляли соленые огурцы, огуречный рассол, лимоны и лимонный сок.

Для приготовления калы обычно использовали только жирную рыбу, преимущественно красную, также добавляли ещё и икру. В отличие от ухи, в калю шло больше пряностей, она была гуще, бульон острее и плотнее по консистенции, а по количеству его всегда меньше, чем в ухе. Раньше калья считалась праздничным блюдом.

### **Ботвинья**



Ботвинья – первое холодное блюдо, старинное русское кушанье. Ботвинья со временем почти забылась и была вытеснена другими супами и похлёбками из-за дороговизны и трудоёмкости в приготовлении. Это – одно из самых парадных блюд в русском кулинарном репертуаре. Она делалась обязательно с рыбой, иногда добавлялись раки.

Ботвинью готовили на тёмном хлебном квасе, смешанным с белым окрошечным. Для остроты и аромата добавляли тёртый хрен и лимонный сок. Помимо свекольной ботвы, в ботвиньях могли присутствовать свежие огурцы, крапива, щавель, шпинат. Рыба (осётр, севрюга, лосось или мясо раки, крабы или креветки) добавлялась либо в само блюдо, либо подавалась отдельно – на тарелочке, с хреном, часто – с кружочками вареных яиц и солеными огурцами. Традиционная русская кухня требует дополнительно поданной тарелки с наколотым льдом, для постоянного подкладывания в ботвинью – она всегда должна быть холодной. Поэтому для ботвиньи необходимы были две ложки (для супа и льда) и вилка (для рыбы). В случае если ботвинья готовилась без дорогой рыбы, то она называется неполной.

Ботвинью подавали как первое блюдо или как жидкую закуску перед жарким. Ботвинью ели с ржаным хлебом.



### **Тюря**

Тюря – холодная похлебка на квасной или молочной основе. Готовится из накрошенного («натюренного») свежеспеченного ржаного или пшеничного хлеба, лука, овощей, зелени, залитых белым квасом или молоком.





Фото Максима Сырnikова

### **Солянка**

Солянка – густой острый суп, сочетающий в себе компоненты щей и рассольников. Для солянок характерен кисло-остро-солёный вкус, малое количество жидкости. Первоначально её часто называли «селянка» – сельское кушанье.

Солянки и сейчас пользуются большой популярностью. Они бывают трех видов: мясные, рыбные (с разными видами мяса, птицы или рыбы) и грибные.

Помимо жидких солянок, делают солянки густые, не содержащие в себе жидкости и запекаемые на сковородах. Используются они как второе блюдо.



### **Похлебki**

Первые горячие блюда, представляющие собой крепкие овощные отвары. В отличие от супов и щей, приготовляемых на мясных бульонах, похлебki являются лёгкими супами. В них преобладает всегда один овощной компонент, по названию которого они и называются: луковая, картофельная, репьяная и т. д. Предпочтение отдают овощам, не требующим длительной варки, обладающим собственным характерным ароматом. Фасоль, свекла, кислая капуста не используются для приготовления похлёбок. В процессе приготовления добавляют лук, различные пряности. Для разных видов похлёбок они не одинаковы. Зелень петрушки, укроп, сельдерей, а также чеснок – наиболее частые компоненты. Овощи при варке закладываются не в холодную воду, а обязательно в крутой кипяток. Солить похлебki надо осторожно и по-разному: картофельную – в начале варки, чечевичную – после окончания варки, остальные – в процессе приготовления.

Очень важно, чтобы похлёбка сохранила свой неповторимый аромат. Для этого необходимо учитывать порядок закладки овощей и пряностей, время их варки. Похлебку нельзя переваривать, иначе исчезнет её неповторимый аромат, бульон станет мутным. Настоящие похлебki всегда прозрачны, причем каждая имеет свой цвет. В отличие от супов их готовят без жиров, масла. В конце можно добавить сметану или сливки. Едят похлебki с черным ржаным хлебом. Оставлять её на другой день и подогревать не рекомендуется.

Очень важно, чтобы похлёбка сохранила свой неповторимый аромат. Для этого необходимо учитывать порядок закладки овощей и пряностей, время их варки. Похлебку нельзя переваривать, иначе исчезнет её неповторимый аромат, бульон станет мутным. Настоящие похлебki всегда прозрачны, причем каждая имеет свой цвет. В отличие от супов их готовят без жиров, масла. В конце можно добавить сметану или сливки. Едят похлебki с черным ржаным хлебом. Оставлять её на другой день и подогревать не рекомендуется.

До сих пор сохранился старинный русский обычай подавать супы, похлёбки перед вторым горячим блюдом. Ведь они своим вкусом и ароматом возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, таким образом, способствуя лучшему усвоению основной части обеда. Исключение из рациона супов может привести к желудочно-кишечным заболеваниям.

### **Вторые блюда**



Фото Максима Сырnikова



### **Няня**

Няня – традиционное блюдо русской кухни.

Представляет собой вычищенный бараний или свиной желудок, начиненный рубленным мясом, потрохами, гречневой кашей, пряностями, зашитый и запеченный в русской печи.

### ***Тыковник***

Тыковник – запеканка из тыквы, предварительно обжаренной в сливочном или постном масле с добавлением пшённой крупы или риса. Постный тыковник готовится на воде, скоромный – на молоке.



### ***Тельное***

Тельное – мясное или рыбное филе, мелко порубленное ножом с добавлением сырого яйца, лука и пряностей, запеченное или отваренное в плотно завязанной салфетке. Является старинным русским блюдом.

### ***Хлеб, блины, пироги***

хлебосольным, готовым что имеется в доме. Самыми простого человека всегда встречали дорогих гостей. К было особое, его берегли, слагалось много пословиц «*Будет хлеб – будет и обед*», «*Хлеб всему голова*», «*Без хлеба куска везде тоска*» и др. Русские всегда ели много хлеба. Это был самый доступный, наиболее дешевый, питательный продукт, который компенсировал огромный расход энергии простого человека.



Русский народ всегда считался гостеприимным, поделиться с гостем всем, ценными продуктами для были хлеб и соль. Ими хлебу отношение всегда ценили, уважали. О нём



Почетное место на русском столе занимал не только хлеб. Русская кухня всегда славилась своими блинами и пирогами. «*Не красна изба углами, а красна пирогами*» - говорили в народе. Очень любили и блины. Они были символом одного из самых веселых русских праздников – Масленицы.

### ***Расстегай***



Расстегай – полуоткрытый пирожок из дрожжевого (кислого) пшеничного теста. Начинка в нём могла быть мясная, рыбная, это могла быть рыба, печень, лук, рис. Сверху в расстегае обязательно оставлялось небольшое незащищенное отверстие, в которое добавлялось небольшое количество рыбного или мясного бульона.

### ***Кулебяка***



Кулебяка – продолговатый большой пирог из кислого теста с начинкой (с кашей, с капустой, с рыбой), одно из традиционных блюд русской кухни.

Традиционная форма пирогов была круглая – их выпекали на плоских в русских печах, но были пироги и другой формы: треугольные – рыбники. Видов пирогов существовало множество: закрытые, полуоткрытые, открытые, высокие многослойные. Последние именовались курниками. Были «хлебальные» пироги: фарш для них делали жидким, после выпекания снимали крышку и ели содержимое ложками.

В кулебяках в отличие от прочих пирогов гораздо больше фарша. Количество теста и начинки делалось одинаковое, поэтому и форму ей придавали продолговатую, фарш так лучше пропекался, да и резать ее так было удобнее. Сверху в тесте делались отверстия для выхода пара. Тесто делали более крутым, чем для пирогов и пирожков, а если фарш получался очень сочный, между ним и тестом прокладывают готовые блинчики, чтобы тесто не отмокало.



### ***Напитки и десерты***

#### ***Кулага***

Кулага – традиционное русское лакомство. Готовилось из калины, малины, черники, голубики и других ягод с солодовой или мучной заболткой. После недолгого брожения её запекали в чугунном или глиняном горшке. Чтобы кулага была слаще, в неё добавляли сахар или мёд.

#### ***Мёд хмельной***

Мёд хмельной – традиционный русский напиток. Готовился на основе разбавленного водой мёда – сыты. Хмельной мёд готовился с добавлением отвара шишек хмеля. Ягодный мёд – с добавлением сока ягод, яблочный и грушевый – с добавлением фруктового пюре или сока.



Существует чрезвычайно распространённое заблуждение, что подобные напитки в русской кухне назывались медовухами.

Напиток на основе пчелиного мёда назывался на Руси либо сытой, либо ставленным мёдом, либо просто мёдом.

#### ***Сбитни***

Сбитень - это пряный согревающий напиток. В старину сбитень готовили с вином и без вина. Безалкогольный сбитень до конца XIX в. заменял чай и кофе.



#### ***Взвар***

Взвар – сладкое блюдо для Рождественского и Крещенского сочельника. Взвары и компоты из сухофруктов и меда пришли в русскую кухню в IX веке. В Сочельник, под Рождество его ставили под образа, на сено, будто – дар Христу. Взвар готовился на отваре из сушеных плодов и ягод, подслащенном сахаром или медом. По сравнению с компотом взвар получался более сладким и концентрированным. Иногда его варили с рисом и с добавлением вина. В древности взвары часто готовили как вкусное сладкое блюдо ежедневного стола.

Древнерусские блюда нельзя назвать утонченными и изысканными. Но у них есть одно весомое преимущество: они очень полезные, сытные и состоят исключительно из натуральных ингредиентов. Приготовив их на своей кухне, вы получите незабываемое наслаждение и взрыв эмоций. А как удивятся близкие люди необычной ботвинье вместо борща, рыбнику и пышным гречневым блинам!

Изучив кулинарные рецепты наших предков, я составила небольшую кулинарную книгу «Блюда русской национальной кухни» (Приложение 1).

## 2.4. Русские застольные традиции

Гостеприимство русских известно издавна. Гостю всегда были рады. Раньше торжественные приёмы и пиры в честь приёма иностранных гостей устраивались с особой широтой и размахом, они демонстрировали не только богатство, состоятельность хозяев, но и широту и гостеприимство русской души. Столы накрывались красивыми скатертями, выставлялась лучшая посуда, хозяева богато наряжались.



Порядок подачи блюд за богатым праздничным столом, состоящий из 6-8 перемен, окончательно сложился во второй половине XVIII в. В каждую перемену стали подавать одно блюдо. Этот порядок сохранялся до 60-70-х годов XIX в.: горячее (щи, похлебка, уха); холодное (окрошка, ботвинья, студень, заливная рыба, солонина); жаркое (мясо, птица); тельное (отварная или обжаренная горячая рыба); пироги (несладкие), кулебяка; каша (иногда подавали со щами); пирожное (сладкие пироги, пирожки); заедки.

В небогатых семьях трапеза начиналась с того, что хозяин отрезал и подавал каждому гостю ломоть хлеба с солью. Это символизировало гостеприимство и хлебосольство дома.

## Практическая часть

### 3.1. Опрос учащихся

Проектно-исследовательская работа посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме. Мы решили провести опрос и узнать, что же ребята знают о русской кухне. Опрос был проведён среди учащихся 8 класса.

Вопросы:

1. Перечислите блюда русской национальной кухни.

2. Какие основные продукты питания использовались для приготовления блюд в Древней Руси?
3. Как вы считаете, блюда русской кухни полезные?
4. Какие национальные русские блюда готовят в вашей семье?
5. Какие блюда русской национальной кухни есть в меню вашей школьной столовой?

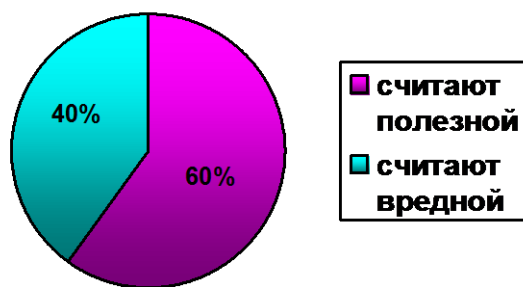
### 3.2. Анализ результатов

В опросе участвовало 12 человек.

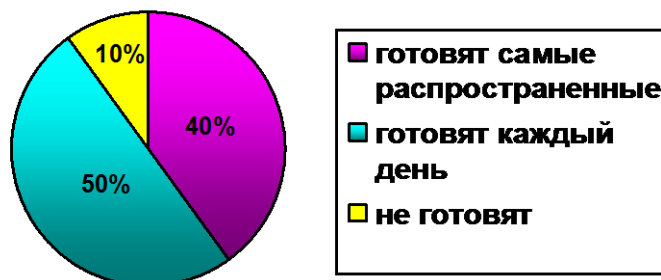
1. В результате проведённого опроса было выяснено, что все опрошенные (100%) знают блюда русской национальной кухни, но только самые распространенные (щи, каши, пироги, блины).

2. На второй вопрос все учащиеся (100%) перечислили основные продукты питания для приготовления Древнерусских блюд: крупы, грибы, мясо, рыба, молочные продукты, мука, овощи, фрукты и ягоды.

3. 60% опрошенных считают, что русская кухня полезная, 40% считают её вредной. Последние уверены, что блюда русской кухни слишком жирные и в них нет витаминов.



4. 40% опрошенных ответили, что в их семье готовят только самые распространенные русские национальные блюда (щи, каши и блины), 50% учащихся сказали, что эти блюда готовят в семье каждый день, а 10% ответили, что в их семье не готовят русские национальные блюда (хотя, скорее всего, они просто не знают, какое блюдо к какой кухне относится).



5. 100% опрошенных ответили, что в меню школьной столовой из блюд русской национальной кухни готовят только щи и каши.

**Вывод:** Исходя из ответов учащихся 8 класса, можно сделать вывод, что русская национальная кухня, не очень популярна среди подростков, не все знают о её пользе, некоторые считают даже вредной и жирной. Основная часть учащихся не знают названия блюд русской национальной кухни.

### 3.3 Мастер – класс: приготовление древнерусского блюда «Тавранчук»



Тавранчук – старинное русское блюдо, появившееся в 15 веке. Достаточно необычный древнерусский рецепт еды, которая встречалась как на светском, так и на монастырском столе. Тавранчук готовился в горшках в предварительно вытопленной русской печи. В 19 веке блюдо практически вышло из употребления, так как в это время происходила ликвидация печей в городах и селах, а приготовленное без печи на плите блюдо получалось не таким вкусным.

Тавранчук готовили из мяса (преимущественно баранья грудинка или говядина), рыбы (судак, щука, окунь, сазан), а также из грибов. Количество жидкости при готовке использовалось минимальное. Горшок с тавранчуком ставили в печь нагреться на несколько минут, после чего заливали взбитыми яйцами (если это рыбный тавранчук), завязывали горлышко горшка тряпочкой и

залепляли тестом для герметизации. После этого тавранчук томился в печи несколько часов. Сейчас тавранчук готовят в духовке, 45 минут – рыбный, 1,5 часа – мясной.

### **Ингредиенты:**

- мясо (говядина, баранина, свинина по желанию) – 0,5 кг;
- хлебный квас (предпочтительно кислый и домашний) – 1 стакан;
- солёные огурцы – 2 шт.;
- репчатый лук – 2 шт.;
- чеснок – 1 головка;
- лавровый лист – 2 шт.;
- черный душистый перец – 6 горошин;
- петрушка – 1 пучок;
- соль по вкусу;
- масло растительное – 2 ст. ложки.

**Рецепт:** Говядину разрезать на небольшие кусочки и обжарить на сковороде до образования золотистой корочки. Очистить от кожицы соленые огурцы и нарезать мякоть маленькими кубиками. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить. В порционные горшочки выложить слоями лук, мясо, затем снова лук, посолить. Добавить соленые огурцы, чеснок, душистый перец горошком и лавровый лист. Залить каждый горшочек квасом. Поместить горшочки в духовку и тушить до готовности примерно 2-3 часа.



**Пошаговое приготовление:**  
1. Приготовить все ингредиенты.

2. Говядину разрезать на небольшие кусочки и обжарить на сковороде до образования золотистой корочки.



3. Солёные огурцы нарезать маленькими кубиками, лук полукольцами, чеснок измельчить.



4. В порционные горшочки выложить слоями лук, мясо, затем снова лук, посолить. Добавить солёные огурцы, чеснок, душистый перец горошком и



лавровый лист. Залить каждый горшочек квасом.



5. Поместить горшочки в духовку и тушить до готовности примерно 2-3 часа.



**Приятного аппетита!!!**



## Заключение

Как великолепно, проста и рациональна русская кухня. В последнее время всё чаще на нашем столе появляются блюда зарубежной кухни, и это не плохо, но, принимая их, мы забываем о родной русской кухне. К сожалению, в современном обществе спрос на блюда русской национальной кухни очень мал. Забыты многие старинные рецепты, национальные традиции и способы приготовления блюд русской кухни. Как жаль, что блюда русского стола, кулинарные традиции и обычаи русского народа в наши дни вытеснили зарубежные фастфуды. Но нельзя не заметить, что русская национальная кухня пользуется во всем мире заслуженной популярностью. Хочется, чтобы сегодня простая и рациональная старинная русская кухня заняла достойное место и в жизни самих россиян.

Проведенное исследование открыло для нас много нового. Оказывается, мы многого не знаем о нашей национальной кухне. Она очень полезна, разнообразна и питательна. У русской кухни очень интересная история и большое разнообразие прекрасных, вкусных блюд.

Русская кухня сегодня уже не такая как была раньше. Жизнь меняется, меняется её ритм, он накладывает свой отпечаток на наш образ жизни. Зачастую мы едим второпях, «на ходу», всухомятку. Такая еда не приносит пользы. Я думаю, что сейчас очень важно не забывать опыт наших предков по приготовлению пищи и правильному питанию. Когда-то они заложили правильную, рациональную систему питания, которая обеспечивала человека здоровьем, силами, энергией, бодростью на долгие годы.

Наша гипотеза подтвердилась. Узнавая больше о русской национальной кухне, мы понимаем, что нам тоже есть чем гордиться, что современным обществом незаслуженно были забыты русские национальные традиции и кулинарные рецепты предков, что наша кухня очень полезна. Её надо сохранить!

## Использованные источники

1. Калинкина К.А. «Русская кухня», Ульяновск: Дом печати, 1992.
2. Ковалев В.М., Могильный Н.П. Рецепты русской кухни. - М.: Мир, 1989.- 304с.
3. Интернет ресурсы:
  - википедия  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F3%F1%F1%EA%E0%FF\\_%EA%F3%F5%ED%FF](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F3%F1%F1%EA%E0%FF_%EA%F3%F5%ED%FF)
  - иллюстрации  
<https://yandex.ru/images/search?text=картинки%20%20русской%20национальной%20кухне&redircnt=1428267117.2>
  - пословицы  
<https://sites.google.com/site/muzejrusskogoslova/mudroe-russkoe-slovo/poslovcy-i-pogovorki-a-n>
  - и др.



# *Блюда русской национальной кухни*

2022г.



## Полевка

Суп – традиционное блюдо России. Его готовили во все времена. Назывались супы хлебовами и похлебками. К хлебовам относились щи, ухи, кальи, борщи и солянки. Одних только щей насчитывалось 60 видов: зеленые, ленивые, пустые, с мясом, с грибами, с рыбой, суточные. В соседних странах даже ходили легенды, мол, русские замораживают щи в дорогу путникам, и блюдо становится от того только вкуснее.

Полевка – это любимая похлебка наших предков.

### **Ингредиенты:**

- ржаная мука – 1,5 стакана;
- теплая вода – 1 литр;
- луковица – 1 шт.;
- курица – 500–800 гр.;
- соль, приправы и зелень – по вкусу.

**Рецепт:** За сутки до начала готовки залейте муку водой и поставьте в теплое место. Основа блюда – расчин, или так называемая ржаная закваска. Пузырьки на поверхности указывают на то, что расчин готов. Сварите бульон из курицы и лука. По желанию в него добавляют чеснок, сухие грибы, перец,

лавровый лист. В готовый бульон добавьте закваску, постоянно помешивая жидкость венчиком.

Похлебка получается густой, по консистенции как жидкая сметана. Ее едят с гренками, молодой картошкой, сметаной. Можно обжарить до золотистого цвета лук и добавить его в блюдо, положить в тарелку, сваренную для бульона курицу, измельчить пучок свежей зелени.

## Ботвинья



Наверное, все в России знают сказку про вершки и корешки. Но немногим известно, что в Древней Руси «несъедобные» вершки употребляли в пищу с большим удовольствием. Особенно вкусной и полезной считалась молодая ботва свеклы.

Предлагаем попробовать приготовить древнерусский суп на ее основе – ботвинью классическую.

### **Ингредиенты:**

- свекольная ботва – 150 гр.;
- щавель – 150 гр.;
- свежие огурцы – 4 шт.;
- редис – 6 шт.;
- лук репчатый – 1 шт.;
- филе красной рыбы – 300 гр.;
- кислый квас – 250 мл;
- зелень: петрушка, укроп, лук; лавровый лист;
- соль, перец по вкусу;

- тертый хрен – 0,5 ч. ложки.

**Рецепт:** Приготовьте бульон из красной рыбы, луковицы, лаврового листа, соли и перца. Нарезьте зелень, щавель и ботву. Выньте рыбку из бульона, а в кастрюлю добавьте зелень и проварите 2–3 минуты. Добавьте хрен и соль по вкусу. Вылейте квас. Остудите. Нарезьте соломкой огурцы и редис, разложите в тарелки и залейте холодным бульоном с квасом. В каждую порцию добавьте по кусочку отваренного ранее филе.

## Хлебный суп



Вкусный экспресс-суп лучше всего подать к столу в керамических мисочках. Хлеб можно брать не ржаной, а цельнозерновой или отрубной. Или взять часть хлеба и часть ржанных сухариков. По желанию в готовый суп можно добавить 1-2 ст. ложки хлебного кваса или растворить в нём кусочек плавленого сыра.

### **Ингредиенты:**

- ржаной хлеб — 400 гр.;
- лук репчатый — 3 луковицы;
- зелёный лук — 50 гр.;
- яйцо — 1 шт.;
- немного тмина или кориандра – по вкусу.

**Рецепт:** Нарезаем ржаной хлеб маленькими ломтиками, репчатый и зелёный лук – брусочками. Выкладываем хлеб и лук на сковороду и обжариваем вместе 5 минут на растительном масле. После этого перекладываем в кастрюлю,

заливаем кипячёной водой, добавляем тмин или кориандр (в зависимости от сорта используемого хлеба), доводим до кипения и вливаем яйцо. Теперь настаиваем 15-20 минут под крышкой.

## Заливной судак



### **Ингредиенты:**

- филе судака – 250 гр.;
- морковь – 1 шт.;
- луковица – ½ шт.;
- вода – 2 стакана;
- черный душистый перец – 2-3 горошины;
- лавровый лист – 1 шт.;
- желатин – 10 гр.;
- лимон – 2-4 ломтика.

**Рецепт:** Филе нарежьте порционно и уложите в емкость. Лук и морковь почистите, крупно порежьте, отправьте к рыбе, залейте водой. Положите лавровый лист и перец, варите 7-10 минут с момента закипания воды. Рыбу выложите в отдельную посуду, и оставьте немного отварной моркови для

украшения. Бульон процедите, остудите. В стакане бульона замочите желатин. Дайте разбухнуть, после чего прогрейте, не доводя до кипения. Добавьте оставшийся бульон. Куски уже оставшейся рыбы положите в форму для заливного, в которой тонким слоем налита часть бульона с желатином, оставляя небольшие промежутки между ними. Украсьте зеленью и морковью, после чего долейте остальной бульон и поставьте в холодильник на 1 час для застывания. Перед подачей форму опустите на несколько секунд в горячую воду, встряхните и выложите заливное на тарелку.

## Тавранчук



Тавранчук – старинное русское блюдо, появившееся в 15 веке. Достаточно необычный древнерусский рецепт еды, которая встречалась как на светском, так и на монастырском столе. Тавранчук готовился в горшках в предварительно вытопленной русской печи. В 19 веке блюдо практически вышло из употребления, так как в это время происходила ликвидация печей в городах и селах, а приготовленное без печи на плите блюдо получалось не таким вкусным.

Тавранчук готовили из мяса (преимущественно баранья грудинка или говядина), рыбы (судак, щука, окунь, сазан), а также из грибов. Количество жидкости при готовке использовалось минимальное. Горшок с тавранчуком ставили в печь нагреться на несколько минут, после чего заливали взбитыми яйцами (если это рыбный тавранчук), завязывали горлышко горшка тряпочкой и заклеивали тестом для герметизации. После этого тавранчук томился в печи



несколько часов. Сейчас тавранчук готовят в духовке, 45 минут – рыбный, 1,5 часа – мясной.

**Ингредиенты:**

- мясо (говядина, баранина, свинина по желанию) – 0,5 кг;
- хлебный квас (предпочтительно кислый и домашний) – 1 стакан;
- солёные огурцы – 2 шт.;
- репчатый лук – 2 шт.;
- чеснок – 1 головка;
- лавровый лист – 2 шт.;
- черный душистый перец – 6 горошин;
- петрушка – 1 пучок;
- соль по вкусу;
- масло растительное – 2 ст. ложки.

**Рецепт:** Говядину разрезать на небольшие кусочки и обжарить на сковороде до образования золотистой корочки. Очистить от кожицы соленые огурцы и нарезать мякоть маленькими кубиками. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить. В порционные горшочки выложить слоями лук, мясо, затем снова лук, посолить. Добавить соленые огурцы, чеснок, душистый перец горошком и лавровый лист. Залить каждый горшочек квасом. Поместить горшочки в духовку и тушить до готовности примерно 2-3 часа.

## Фаршированная репа



Картофель – привозной овощ. До того как он прижился на русской земле, люди в больших количествах употребляли репу. Она отлично хранилась всю зиму. Ее варили, запекали, жарили, фаршировали, добавляли в супы и пирожки. А вяленый корнеплод по вкусу напоминал сухофрукты.

### **Ингредиенты:**

- репа – 4 шт.;
- белые грибы – 200 гр.;
- небольшая луковица – 1 шт.;
- сливочное масло – 30 гр.;
- куриное яйцо – 1 шт.;
- петрушка, укроп – 1 пучок;

- перец и соль – по вкусу.

**Рецепт:** Очистите и отварите репу до готовности в подсоленной воде. Снимите верхушку (1–2 см) и ложкой извлеките мякоть, стараясь не повредить края. Отдельно сварите яйцо и грибы. Грибы мелко нарежьте и обжарьте с луком. Яйцо очистите, измельчите и добавьте к грибам. Сюда же нарубите зелень, посолите и поперчите получившуюся начинку. Начините репу, закройте верхушкой и поместите в форму для выпечки. Налейте на дно 1–2 см воды. Выпекайте при 180 градусах до готовности (20–35 минут).

## «Богатая» каша



Обязательно добавьте в кашу немного сушёных белых грибов – это придаст ей неповторимый аромат.

### **Ингредиенты:**

- крупа перловая — 300 гр.;
- лук репчатый — 2 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- отварные грибы — 200 гр.;
- лесные орехи — 100 гр.;

- семена тыквы — 3 ст. ложки;
- растительное масло для заправки;
- соль — по вкусу.

**Рецепт:** Нарезаем лук кольцами, морковь – соломкой. На дно гусятницы наливаем 60 г растительного масла, укладываем лук и морковь, тушим 10 минут под крышкой. Затем выкладываем сверху слой перловой крупы, орехи и семена, а затем снова слой перловой крупы. Осторожно заливаем водой чуть выше уровня крупы, солим, закрываем крышкой и ставим вариться на 1,5 часа. За 15 минут до готовности добавляем нарезанные отварные грибы (если они мелкие, их можно не нарезать), размешиваем, довариваем кашу, а затем снимаем с огня и оставляем упревать на 15 минут. После этого заправляем растительным маслом по вкусу.

«Богатая» каша может быть и сладкой. В этом случае вместо грибов используйте смесь любых сухофруктов и увеличьте количество орехов и семян.

## Картофельный пирог с сушёной морковью



Для такого пирога можно с осени заготовить впрок сушёную морковь: в старину его готовили не со свежей, а именно с сушёной морковкой.

### Ингредиенты:

- картофель — 600 гр.;
- мука — 2 ст. ложки;
- сахар — 1 ст. ложка;
- соль — 1 ч. ложка;
- морковь — 700 гр.;
- растительное масло — 2 ст. ложки.

**Рецепт:** Картофель отвариваем в мундире, очищаем от кожуры и толчём в большой миске, пока он не начнёт «тянуться». Толчём долго, около 20 минут,

подсаливаем. Почему так долго? Потому что только тогда картофель начнёт «тянуться», как тесто, а иначе он будет рассыпаться. Морковь варим, нарезаем кружочками или фигурно, кладём на противень и подсушиваем в духовке также примерно минут 20. Добавляем муку к картофелю, вымешиваем. Полученное тесто раскатываем в пласт. Перекладываем его на смазанный растительным маслом противень или чугунную сковородку и формируем руками «борта» будущего пирога. Морковь обмасливаем растительным маслом, добавляем сахар и выкладываем эту начинку на картофельное «тесто». Ставим пирог в духовку и запекаем в течение 40 минут при температуре 180-200°C.

## Рыбник



Рыбный пирог – блюдо, которое практически без изменений дошло до наших дней. Его все так же уважают и любят во многих семьях. Раньше пироги считались праздничной едой. Само название – пирог – произошло от слова «пир», «пировать». Для каждого праздника и дня существовал свой рецепт. Начинка была самая разнообразная. Но особенно на Руси любили выпечку с рыбой.

### **Ингредиенты для рыбника:**

- молоко – 120 мл;
- вода – 30 мл;
- яйцо – 2 шт.;

- сливочное масло – 4 ст. ложки;
- сахар – 1 ст. ложка;
- мука – 350 гр.;
- желток для глазури;
- быстрые дрожжи – 1 ч. ложка;
- филе рыбы (лосося, щуки, язя, палтуса или налима) – 500 гр.;
- луковица – 1 шт.;
- зелень укропа и лука – 1 пучок;
- соль и перец по вкусу.

**Рецепт:** Растворите дрожжи в теплой воде с сахаром и оставьте под пленкой. Тем временем взбейте яйца с молоком и щепоткой соли. Добавьте в смесь муку и дрожжи, когда те начнут пузыриться, замесите тесто. Добавьте к нему теплого сливочного масла (2 ст. ложки) и вымешайте до пластичности. Заверните тесто в пленку и оставьте в тепле на 1 час. Нарежьте рыбное филе, посолите и поперчите. Измельчите репчатый лук и поджарьте до золотистого цвета. Объедините с рыбой. Слегка обомните поднявшееся тесто, разделите на 2 части и раскатайте в круги или прямоугольники толщиной 5–7 мм. Выложите рыбную начинку на первую половину теста, оставив пустым пространство у края (2–3 см). Присыпьте рыбу нарубленной зеленью и мелкими кубиками сливочного масла. Накройте начинку второй половиной теста. Красиво переплетите края пирога. Поставьте заготовку в теплое место на полчаса. Разогрейте духовку до 200 градусов. Смажьте поверхность пирога желтком, взбитым с небольшим количеством воды, и выпекайте 40 минут. Если корочка потемнеет раньше времени, проткните ее в нескольких местах острием ножа, накройте фольгой и продолжайте готовить.

## Гречневые блины сдобные



Блины – одно из самых древних русских блюд. Они использовались еще в ритуалах язычников. Кстати, Масленица, на которую принято печь блины, – древний языческий праздник. Тесто делали не из привычной пшеничной муки,

она появилась несколько позже. Люди перемалывали овес, рожь и другие зерновые.

**Ингредиенты:**

- гречневая мука – 1 стакан;
- пшеничная мука – 1 стакан;
- дрожжи – 15 гр.;
- молоко – 2 стакана;
- сахар – 1 ст. ложка;
- куриное яйцо – 2 шт.;
- сливки – 50 гр.;
- сливочное масло – 1 ст. ложка;
- растительное масло для жарки.

**Рецепт:** Высыпьте в большую миску гречневую муку и сахар. Добавьте 1 стакан теплого молока с разведенными дрожжами. Перемешайте и поставьте в тепло. Когда тесто начнет подниматься, вылейте оставшееся молоко и добавьте пшеничную муку. Снова поставьте миску в тепло. В это время разотрите сливочное масло с сахаром, добавьте яичные желтки. Белки взбейте со сливками. Размешайте все с тестом и оставьте его в теплом месте еще на 20 минут. Жарьте блины на смазанной маслом сковороде с 2 сторон до красивого румяного цвета.

## Овсяный кисель



Кисели – традиционное русское блюдо. В старину их заваривали мукой. Овсяный и клюквенный кисель готовились на каждый праздник.

**Ингредиенты:**

- овес – 250 гр.;



- вода – 2 литра;
- черный хлеб – 30 гр.;
- закваска – 1 ч. ложка (можно без нее);
- соль – щепотка.

**Рецепт:** Измельчите овес с помощью кофемолки. Чем мельче – тем лучше. В теплой воде растворите муку, ломтик хлеба, закваску и соль. Оставьте смесь в тепле на сутки. Размешайте жидкость и процедите через ткань. Хорошо ее отожмите. Налейте немного овсяного напитка в миску и высыпьте жмых. Размешайте и процедите. Повторяйте процедуру до тех пор, пока жмых не станет напоминать песок. Поставьте овсяную воду на очень слабый огонь и, постоянно помешивая, варите 15–20 минут (при 90 градусах). В горячий кисель добавьте соль. Подавайте с молоком и медом, когда он застынет.

## Взвар



Сегодня такой напиток также можно встретить под названием «узвар». Данный напиток, согласно истории древнерусской кухни, представляет собой

своеобразный кисель, приготовленный из сухофруктов. Традиционно он подавался в сочельник.

**Ингредиенты:**

- сушёные груши – 100 гр.;
- сушёные яблоки – 100 гр.;
- чернослив – 100 гр.;
- вода – 2,5 литра;
- сахар или мед (по вкусу).

**Рецепт:** Согласно указанным пропорциям, у вас должно получиться четыре порции данного напитка. Вот что необходимо делать:

Все сухофрукты нужно внимательно перебрать, чтобы в них не осталось различного постороннего мусора. Далее сложите их все в глубокую кастрюлю и залейте водой. Помешайте, чтобы все компоненты были покрыты водой. Теперь накройте посуду крышкой и оставьте на всю ночь. Утром следующего дня включите на плите маленький огонь; снимите крышку, установите кастрюлю сверху и, периодически помешивая, доведите до кипения. После этого взвар из древнерусской кухни нужно продолжать варить еще 15 минут. В ходе оставшегося времени пробуйте напиток на вкус и добавляйте сахар или же мед (зависит от предпочтений). Затем снимите кастрюлю с плиты и оставьте содержимое остывать до комнатной температуры на три часа. Как только напиток достигнет нужной температуры, процедите его в отдельную емкость и можете подавать на стол.

## Паренки



Как таковых конфет в Древней Руси не было. На десерт ели сладкие пироги и пирожки, кисели, пряники, а также паренки – сладкие вяленые овощи.

**Рецепт приготовления очень простой:** Очистите тыкву, свеклу или морковь. Нарезьте крупными полосками. В чугунок или глиняный горшок налейте 1–2 см воды, положите овощи и выпекайте в духовке при 170 градусах до мягкости. Подсушите овощи в электросушилке 4–5 часов или подвяльте в духовке на решетке на слабом огне и с открытой дверцей. Постоянно следите за паренками и переворачивайте.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!**