



**Посмотри презентацию**  
**Прочитай текст стр.77-83**



квас



морс

сбитень

медовуха





# КВАС

**Русский квас** - один из лучших безалкогольных напитков.

Изобретенный более тысячи лет назад, квас пользуется заслуженной популярностью и в настоящее время.

На Руси первое письменное упоминание о квасе относится к 989 году, когда киевский князь Владимир обратил своих подданных в христианство. В летописи по этому поводу было написано - "Раздать народу пищу, мед и квас".

Квас повышает аппетит, обладает высокой энергетической ценностью.

На Руси квас был всегда в большом почете. Его варили в монастырях и солдатских казармах, в госпиталях и больницах, в помещичьих усадьбах и крестьянских избах.

Способы приготовления кваса, так же как и способы хлебопечения, знали в каждом доме.

При выполнении тяжелых работ - косьба, пахота, заготовка дров - русский крестьянин брал с собой в качестве питья не молоко и не фруктовые напитки, а квас, считая, что он снимает усталость и восстанавливает силы. Это свойство кваса подтвердили ученые.

## **Сорта кваса**

хлебный;  
фруктовый;  
ягодный;

«Квас, как хлеб, никогда не надоедает»

"Русский квас много народу спас"



пошло именно от исконно русского деревенского блюда — овсяного киселя, а сладкие фруктово-ягодные кисели, появившиеся позднее, когда в России распространился картофель и картофельный [крахмал](#). Название кисель пошло именно от исконно русского деревенского блюда — овсяного киселя, а сладкие фруктово-ягодные кисели, появившиеся позднее, когда в России распространился картофель и картофельный крахмал, унаследовали это название. Овсяные, ржаные, пшеничные кисели относятся к древнейшим русским кушаньям. Им более 1000 лет. История о том, как кисель спас город, занесена в древнейшую русскую летопись «[Повесть временных лет](#)». Название кисель пошло именно от исконно русского деревенского блюда — овсяного киселя, а сладкие фруктово-ягодные кисели, появившиеся позднее, когда в

*«X век на Руси выдался тяжелым: шла великая беспрерывная война с кочевыми племенами, которые совершали постоянные набеги на русские земли. Однажды печенег осадил [Белгород](#). Долго длилась осада, и начался в городе острый голод. Тогда собралось народное вече, и порешили горожане и печенегам, жемствомирать с голода. Но сказал один старец: „Не свайтесь еще три дня и сделайте то, что я вам велю“. Велел старец собрать со всего города остатки овса, пшеницы и отрубей, приготовить из них цежь (кисельный раствор) для варки киселя, да поискать меду и сделать из него пресладкую сыту (медовый взвар, разварной мед на воде). Затем приказал выкопать два колодца и поставить в них кадушки вровень с землей. В первую кадушку налили кисельный раствор, а во вторую медовый напиток. На другой день пригласили горожане нескольких печенегов и привели их к колодцам. Почерпнули ведром из первого колодца, сварили кисель, стали его есть сами, да запивать медовым напитком из второго колодца и угощать печенегов. Подивились те и решили, что кормит русских сама земля. Вернувшись, поведали печенегу своим князьям, все что было, те сняли осаду и пошли от города восвояси.»*

# МОРС

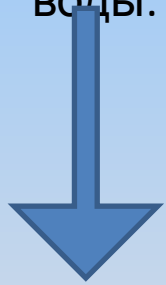
Морс - один из древнейших русских напитков, упоминание, о котором можно найти еще в «Домострое». Само название напитка произошло от слова «мурса», что в переводе означало «вода с медом». Для его приготовления на Руси издавна использовались **лесные ягоды**, известные не только своим неповторимым вкусом и ароматом, но и **лечебными свойствами**, ведь в их составе - и органические кислоты, и витамины, и минеральные соли, пектин.



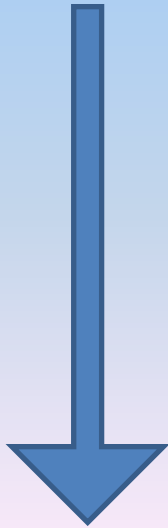
**В тетради напиши число, тему  
Выпиши 5 пословиц или поговорок.**

**Каша** – самое распространенное русское блюдо. Самое слово каша в древнем его значении праславянское и означает кушанье, приготовленное из растертого зерна (краш - "тереть").

Каши на Руси делались в трех видах в зависимости от соотношения зерна и воды:



**круты  
е**



**кашицы  
(полужидкие)**



**размазн  
и**







## **пшенна я**

Широко на Руси  
были  
распространены  
полбенная каша из  
полбы (ныне  
возделывается  
только в Закавказье,  
где называется  
«зандури»),



## **куть**

**я** обрядовая каша - каша  
заправленная мёдом.  
Варили её из целых зёрен  
пшеницы, ячменя, полбы, а  
позднее и из риса. Кутью  
варили под Новый Год,  
рождество, на поминках.



## **ячневая**

**я** Ячневые каши были любимым кушаньем  
Петра I.



## **овсяная**



## **рисовая**



**Устно вспомни сказки, в которых присутствует русская еда.**





**окрошк**



**щ  
и**

**Ботвинья** — блюдо русской кухни — блюдо русской кухни, представляющее собой холодный суп — блюдо русской кухни, представляющее собой холодный суп на кислом квасе — блюдо русской кухни, представляющее собой холодный суп на кислом квасе и отваре свекольной — блюдо



**рассольн  
ик**



**ух  
а**



У восточных и западных славян было принято, чтобы буханка ХЛЕБА постоянно лежала на столе в [красном углу](#). У восточных и западных славян было принято, чтобы буханка ХЛЕБА постоянно лежала на столе в красном углу. ХЛЕБ на столе символизировал достаток



У западных славян было принято, чтобы буханка ХЛЕБА постоянно лежала на столе в красном углу. ХЛЕБ на столе символизировал

западных славян было принято, чтобы буханка ХЛЕБА постоянно лежала на столе в красном углу. ХЛЕБ на столе символизировал достаток. Разрезание ХЛЕБА и распределение его между едоками были обязанностью мужчины, а заквашивание теста и выпечка хлеба — специфически женскими занятиями.



# ХЛЕБ широко использовали в качестве оберега:

- клали его в колыбель к новорожденному
- брали с собой, отправляясь в дорогу, чтобы он охранял в пути
- клали на место, где лежал покойник клали на место, где лежал покойник, чтобы ХЛЕБ победил смерть и умерший не унес с собой плодородия
- выносили на улицу при приближении грозы или градовой тучи вместе с другими предметами, используемыми для приготовления хлеба, чтобы защитить посевы
- обходили обходили с ХЛЕБОМ загоревшееся обходили с ХЛЕБОМ загоревшееся строение или бросали его в огонь обходили с ХЛЕБОМ загоревшееся строение или бросали его в огонь, чтобы остановить распространение пожара
- оставляли на ночь на месте будущего дома, чтобы определить, подходит ли оно для строительства
- несли его при переходе в новый дом и катили по полу от порога несли его при переходе в новый дом и катили по полу от порога, гадая о будущей жизни.

**Расстега́й** — вид русских печеных пирогов с отверстием сверху, из несдобного дрожжевого теста с различными начинками. Расстегай — известное блюдо на Руси.



# ПИРОГИ

**Курник** - это закрытый, куполообразный пирог. Ему придают форму «шапки Мономаха», защипывая швы. Известен на Руси еще со времен Ивана



**Кулебя́ка** (Кулебяк) — один из видов закрытого пирога) — один из видов закрытого пирога со сложной начинкой, традиционное русское блюдо.

Маслениц

а



Пасха



Рождеств

о

