

# Что ели на Руси?

Презентация выполнена учеником школы МБОУ СОШ «ОЦ Южный Город»  
Хаземовым Владиславом

# Зерновые продукты

Начнем с зерновых. Возглавляет этот перечень продуктов, конечно, хлеб. Причем это был кислый ржаной хлеб, который служил основной пищей крестьянина. Хлеб пекли не часто - 1-2 раза в неделю, у хозяики редко бывало свободное время. Интересно, что он изготавливался бездрожжевым способом под воздействием грибковых культур. Также на основе ржи варили кисели, но кисель мог быть и овсяным, и гороховым. За хлебом шли каши: гречишная, овсяная, ячменная и из полбы. Все они тоже делались из замоченного и закисшего зерна. В основном каши делились на два типа по уровню густоты - «размазня» и густая. Но были и каши, которые можно назвать едой экстренного типа - в котелок бросали всё, что было под рукой. Согласно древней поговорке про щи и кашу, каша была очень важным и даже ритуальным блюдом. Каши на Руси едали и при княжеском дворе, и на деревенских крестинах, и в будни, и в праздники.



# Гречиха

По мнению историков, славяне начали возделывать гречку в VII веке, а своё название она получила в Киевской Руси, поскольку посадками гречихи занимались в те времена преимущественно греческие монахи, населяющие местные монастыри и считавшиеся весьма подкованными в области агрономии.

