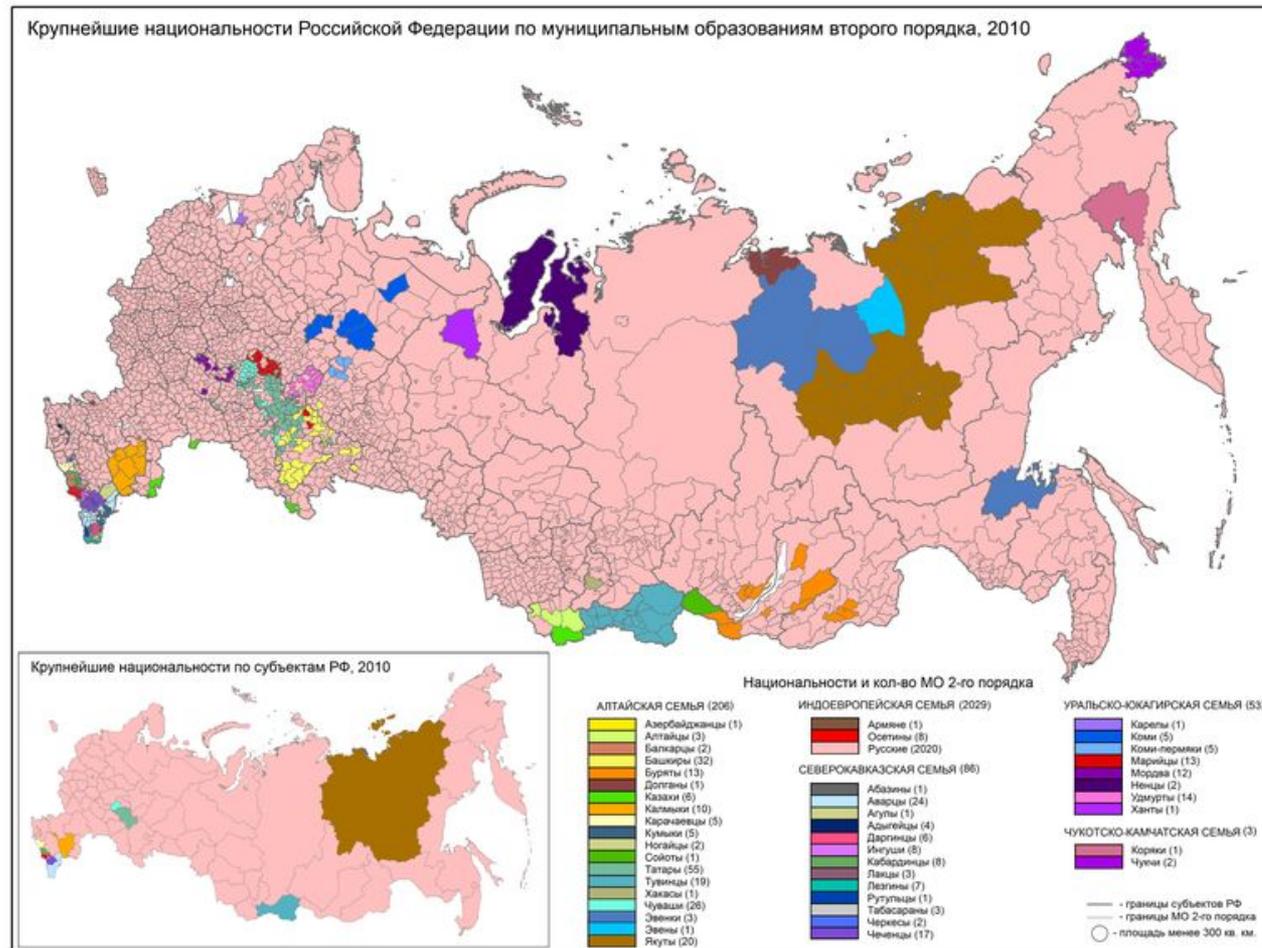


Особенности национальной кухни народов России

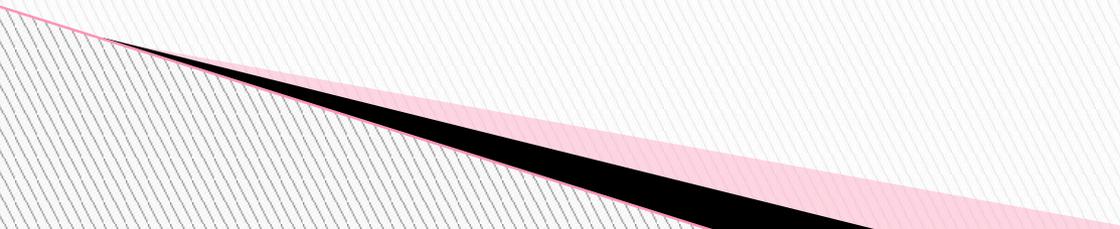
Сборник материалов летнего онлайн-проекта
«Семья народов России»
учащихся 6-7 классов МОУ СШ с. Стоговка,
классный руководитель Мордовкина М.Р.

Россия является многонациональным государством, что отражено также в её Конституции

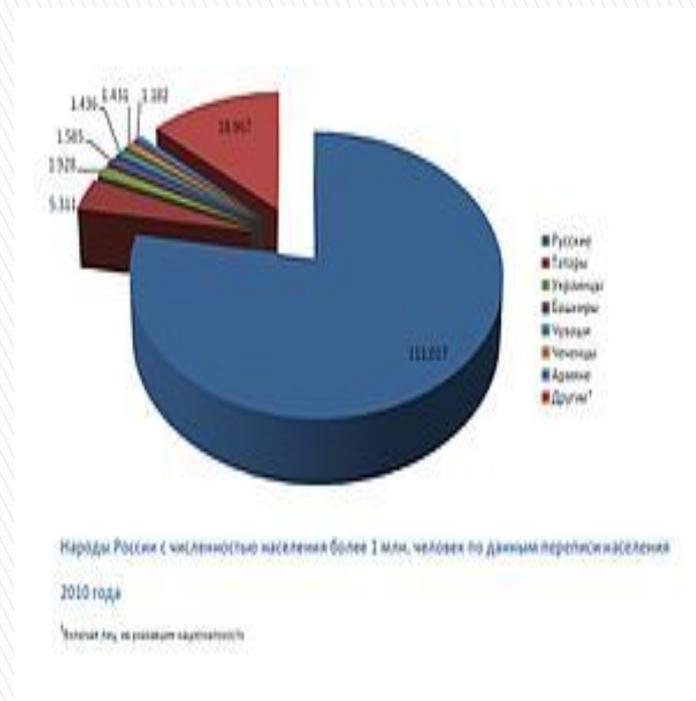


По предварительной оценке Росстата, численность
постоянного населения Российской Федерации на 01.01.2020.
составила
146,7 млн человек.

Всего в России проживают представители
более 190 национальностей (этнических групп)



- Всего 7 народов в РФ с численностью населения более 1 миллиона человек:
- Русские $\approx 81\%$ от всего населения,
- Татары $\approx 3,8\%$,
- Украинцы $\approx 1,4\%$,
- Башкиры $\approx 1,15\%$,
- Чуваши $\approx 1,13\%$,
- Чеченцы $\approx 0,9\%$,
- Армяне $\approx 0,8\%$



Особенности русской национальной кухни

исследовала семья Сидорычевой Дарьи

Старорусская окрошка



Классический рецепт

**Окрошка – холодный сытный суп с мясом и овощами.
Имеет многочисленное сочетание различных ингредиентов и, как следствие
– рецептов.**



Но вернемся к истокам происхождения:

окрошке более 1000 лет, существует такое поверье, что первый рецепт окрошки изобрели бурлаки, таскавшие по Волге баржи;

состав ингредиентов зависел от продуктов, выращиваемых в той или иной местности;

основной принцип выбора продуктов для окрошки - это простота приготовления и сытность блюда;

основной ингредиент – белый хлебный домашний квас (в последствие стали использовать сыворотку, кефир);

обязательный продукт в окрошке – сметана и яйца;

в классической окрошке используется мясо и рыба (вареное, копченое, жареное), а не колбаса и сосиски.

А теперь собственно рецепт классической окрошки на белом домашнем квасе.

Нам понадобится:

домашний белый квас (1,5 литра);

отварная говядина, курица, или свинина (300-400 грамм);
но я взяла варёную колбасу, так как мне с ней нравится окрошка больше всего.

отваренные в крутую куриные яйца (3 шт.);

отварной картофель (300 грамм);

огурцы свежие (350 грамм);

зелень укропа (50 грамм);

зеленый лук (50-70 грамм);

соль (по вкусу);

сметана (по вкусу)

Приступим к приготовлению



Нарезаем кубиками и кладем в емкость очищенный отварной картофель, яйца, отваренное мясо(колбасу) , огурцы.



Потом отправляем в емкость, мелко нарезанную зелень укропа и лука. Солим и перемешиваем все ингредиенты. Заливаем квасом и отправляем в холодильник на 15, -2 часа (окрошка должна настояться и охладиться).





Почему я выбрала это блюдо?
Потому что мне нравится
окрошка и не только мне, но и
другим членам нашей семьи.
И не сложно в приготовлении.
Получилось у меня очень вкусно,
всем понравилось!

