

# ***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

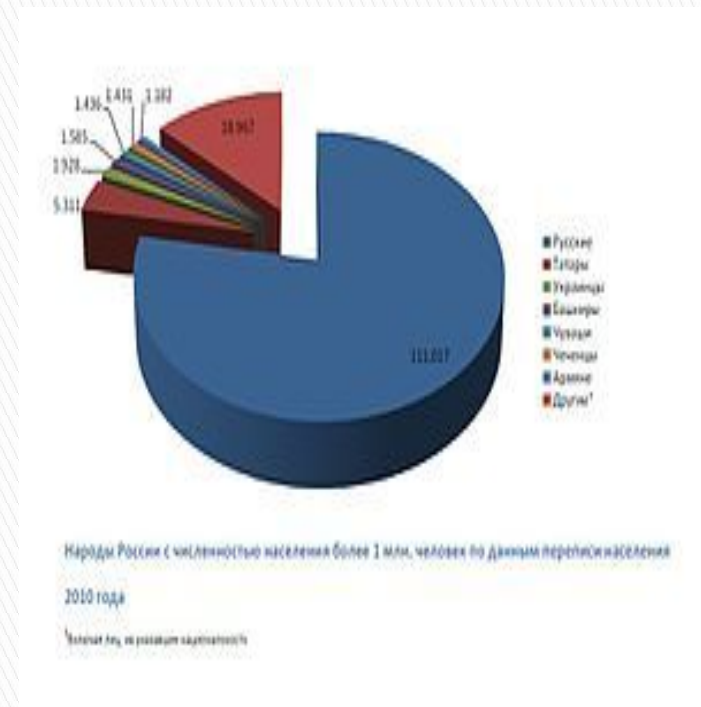


По предварительной оценке Росстата, численность  
постоянного населения Российской Федерации на 01.01.2020.  
составила  
**146,7 млн человек.**

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);

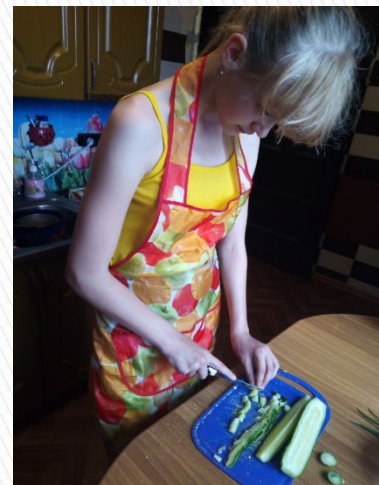
сметана (по вкусу)

# 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!

