**РУССКАЯ ЕДА**

Мельница водой, а человек едой движется.

(Русская пословица)

Каждый народ имеет свой уклад жизни, обычаи, свои неповторимые песни, танцы, сказки. В каждой местности есть излюбленные блюда, особые традиции в убранстве стола и приготовлении пищи. Много в них целесообразного, исторически обусловленного, соответствующего национальным вкусам, образу жизни, климату. Тысячелетиями складывались эти привычки, в них собран коллективный опыт наших предков.

У всех народов-землепашцев зерно и крупы из него были символом домовитости, семейного очага, предметом поклонения.

Трудно найти такое блюдо в русской кухне, которое так часто упоминалось бы в произведениях народного эпоса, как каша.

В сказках, былинах она – непременный атрибут пиров, символ богатства и благополучия.

Арабский путешественник Ибн-Фатлан рассказывает, что наши предки, заключая мирный договор, варили кашу и вместе с бывшими врагами ели ее в знак союза и дружбы. Отсюда и пошло выражение «с ним каши не сваришь».

В Древней Руси свадебный пир называли «кашей». При этом варили ее в доме отца невесты, но если род ее был по происхождению ниже, чем род жениха, то кашу готовили у жениха. Эта обязанность поручалась наиболее почетным и знатным гостям.

Кулинарные рецепты, созданные народом, не случайны, не произвольны. Многие из них являются прекрасными образами правильного сочетания продуктов по вкусу, а с физиологической точки зрения – по содержанию пищевых веществ.

Быт народа складывается под влиянием многих факторов – природных, исторических, социальных и др. В известной мере влияет на него и культурный обмен с другими народами, но никогда чужие традиции механически не заимствуется, а приобретают на новой почве местный колорит.

Страна наша обширна, и в каждой области есть сувои местные блюда. На севере любят каши и щи, а на юге – борщи и каши. В Сибири и на Урале не бывает стола без шанег, а в Вологде – без рыбников. Однако есть много общих блюд для всех областей нашей страны и много общих приемов их приготовления.

Каша является одним из наиболее полноценных питательных и вкусных народных блюд.

С глубокой древности в нашей стране возделываются рожь, пшеница, ячмень, овес, просо.

Поэтому характерны для русской кухни блюда из круп: различные каши, запеканки, крупеники, блины и кисели, овсяные блюда, из гороха и чечевицы.

В северных районах страны особое место занимают каши из пшена. Эта традиция имеет глубокие исторические корни. У восточных славян, которые жили в лесных северных районах, просо возделывалось как основная сельскохозяйственная культура. Оно служило сырьем для получения муки, крупы. Эта первая традиция сохранилась и в настоящее время. Однако следует учитывать, что пшено по своей питательности уступает другим крупам. Поэтому его следует приготовлять с молоком, творогом, тыквой и другими добавками. Ели с конопляным или коровьим маслом. Приестся пшенная каша, принимаются за гречневую. «Гречневая каша – матушка наша». Крупеничная-гречка укрепляет здоровье человека, полезна для желудка.

Одной из особенностей русской кухни является широкий ассортимент продуктов, используемый для приготовления блюд. Однако разнообразие определяет специфичность национальной русской кухни: большое значение имеют и способы их обработки. Во многом своеобразие народных блюд обуславливалось особенностями русской печи.

С конструкцией печи была связана и форма посуды, сначала керамической, а затем чугунной и из сплавов металла. Больше использовались «славянские горшки», как их называли.

Это объяснялось тем, что в русской печи посуда нагревалась с боков, и форма посуды была приспособлена для ухватов или «рогачей». В русскую печь дров идет меньше, нежели под плиту; она больше держит в себе жар и лучше нагревает жилище. Русская печь сохранилась в сельской местности до настоящего времени. Особенности русской печи позволяют расширять обилие каш. Каши, сваренные в русской печи, имеют особый вкус. Поэтому многие каши и в настоящее время следует готовить не в наплитной посуде, а в жаровых шкафах или духовках. Особенно вкусной получается гречневая и пшенная каша с молоком и тыквой. Витамины все в сохранности, что немаловажно.

Страна наша огромна. В каждой области ее, каждом крае имеются свои характерные особенности, свои традиции.