**Лиса и журавль**

На другой день приходит лиса, а журавль приготовил **окрошку**, положил в кувшин с узким горлышком»

**Окро́шка** - (от глагола крошить — мелко нареза́ть) — традиционное блюдо национальной [русской](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F) и [украинской](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F) кухни, [холодный суп](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D1%83%D0%BF).

*Ни в какой другой национальной кухне не представлено такое разнообразие типов супов, как в русской. Это наваристые щи, борщи, рассольники, кальи (рассольники с солеными огурцами), солянки, похлебки, уха, холодные супы: свекольники, ботвиньи, окрошки.*

# Репка

«Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая.

Пошел дед **репку** рвать: тянет-потянет, вытянуть не может!»

*До 18 века, когда Петр I научил русских людей есть заморский картофель, именно репа была основным питательным продуктом после хлеба. Достоинств у нее было не перечесть: неприхотливая (что важно при нашем холодном климате) питательная, богатая витаминами, но при этом малокалорийная. Репа содержала сахар, а сладкого в Древней Руси было не так уж много. И, самое главное – ее легко готовить – недаром говорили: «Это проще пареной репы». Репу не только парили, но и жарили, и варили, и квасили. Из нее готовили самые разнообразные блюда – супы, каши, похлебки.*

# Сказка о молодильных яблоках

# и живой воде

Царь очень устарел и глазами обнищал, а слыхал он, что за тридевять земель, в тридесятом царстве есть сад с молодильными яблоками и колодец с живой водой. Если съесть старику это яблоко — помолодеет, а водой этой умыть глаза слепцу — будет видеть.

# Крошечка-Хаврошечка

— Девицы-красавицы! — говорит он. — Которая из вас мне яблочко поднесет, та за меня замуж пойдет.

Подошла Хаврошечка, и веточки приклонились, и яблочки опустились.

*Яблоня и яблоки занимают центральное место во многих русских сказках. Дерево яблони ассоциировалось у русского народа с плодородием, богатством, добротой. «Молодильные» яблоки в фольклоре олицетворяли возвращение молодости.*

*На Руси считалось, что прекрасная «яблоня в цвету» возрождает из стужи холодной зимы наши желания выглядеть молодыми и здоровыми. Плоды яблок в народном фольклоре являются символом надежды на успешное заключение брачного союза для будущих супругов, а также олицетворяют семейные узы.*

*Большая роль отводилась яблокам в свадебных обрядах. Принять в подарок яблоко от своего суженного значило для девушки согласие на брак. Ветками яблони украшали праздничный свадебный стол.*



***Что есть в печи – всё на стол мечи.***

***Щей поел, словно шубу надел.***

(Русские пословицы.)

Русская кухня, здоровая и вкусная, очень популярна во всём мире.

Для традиционной русской кухни типичны мучные блюда, щи, борщ, похлебки, тюря, каши и кисели, обилие рыбных блюд; из напитков — квас, пиво, в прошлом — мёд. Праздничными обрядовыми блюдами были пироги, блины, кутья, пасха, крашеные яйца, караваи, пряники и куличи.

Блюда русской кухни представлены не толк в кулинарных книгах, но и в русских народных сказках.

**Маша и медведь**

«Вернулся вечером медведь, увидел Машеньку, обрадовался.

- Ага, - говорит, - теперь не отпущу тебя! Будешь у меня жить. Будешь печку топить, будешь **кашу** варить, меня кашей кормить».

# Каша из топора

«Вот уж не думала, что из топора эдакую добрую **кашу** можно сварить, - дивится старуха».

**Лиса и журавль**

«Идёт журавль на званый пир, а лиса наварила **манной каши** и размазала ее по тарелке.

**Сказка о попе и о работнике его Балде (А.С.Пушкин)**

«Жил-был поп,  
**Толоконный** лоб».

**Толокно** – овсяная крупа особого приготовления.

«Балда говорит: «Буду служить тебе славно,  
Усердно и очень исправно,  
В год за три щелка тебе по лбу,  
Есть же мне давай вареную **полбу**».

**Полба**-каша из полбяной пшеницы, питательная, но грубая на вкус, каша бедняков.

*Каши — одни из самых популярных русских блюд. Каши сопутствуют человеку всю жизнь. На крестины готовили «бабкину кашу», на свадебный пир «кашу чинили и молодых кормили», а в поминальные дни до наших дней сохранился обычай подавать кутью. Каша питательна, легко усваивается организмом. Ее можно подать и на завтрак, и к обеду, и к ужину. Одинаково охотно едят ее и дети, и взрослые.*

**Колобок**

«Взяла старуха крылышко, по коробу поскребла, по сусеку помела и наскребла муки горсти две.

Замесила муку на сметане, состряпала **колобок**, изжарила в масле и на окошко студить положила».

**Колобок** — уменьшительное от *колоб* — «скатанный ком, шар; небольшой, круглый [хлебец](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D0%BB%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D1%86&action=edit&redlink=1), [хлеб](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BB%D0%B5%D0%B1); клёцка из пресного теста».

*Колобок – это шарик из пресного теста, изготовлявшийся обычно из остатков разнообразной муки и поскребышей квашни. То есть, пекли его, как и написано в сказке, когда заканчивались запасы хлебного сырья. В тверских говорах есть слова колобу́ха «галушка, увалень», колоба́н «толстая лепешка», околобе́ть «сжаться».*

**Маша и медведь**

«Напекла она **пирожков**, достала большой-пребольшой короб и говорит медведю:

- Вот, смотри: я в короб положу пирожки, а ты отнеси их дедушке да бабушке. Да помни: короб по дороге не открывай, пирожки не вынимай».

**Лисичка-сестричка и волк**

«Дед говорит бабе:

- Ты, баба, пеки **пироги**, а я поеду за рыбой».

**Пирожок** — блюдо из [теста](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE) с начинкой, которое [выпекается](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BA%D0%B0) или [жарится](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0).

# Царевна-лягушка

«Иван-царевич утром проснулся, а уж на столе лежит **хлеб**, изукрашен разными хитростями: по бокам узоры печатные, сверху города с заставами».

**Хлеб -** 1. [Продукт,](http://tolkslovar.ru/p21495.html) выпекаемый из муки.   
2. [Изделие](http://tolkslovar.ru/i825.html) из муки определенной [формы](http://tolkslovar.ru/f2364.html) (буханка, [батон,](http://tolkslovar.ru/b1682.html) [каравай](http://tolkslovar.ru/k1931.html) и т.п.). Древнеславянское название хлеба – жито.

Гостей по русскому обычаю встречали хлебом-солью. Хлеб символизировал богатство, а соль – здоровье.

«Взяла она частые решета, мелкие сита, просеяла муку пшеничную, замесила тесто белое, испекла каравай — рыхлый да мягкий, изукрасила **каравай** разными узорами мудреными: по бокам — города с дворцами, садами да башнями, сверху — птицы летучие, снизу — звери рыскучие»...

**Каравай** - Большой круглый хлеб; в восточнославянской мифологии существо, олицетворяющее плодородие. Его символ - священный хлеб.

*В старину основным продуктом питания были зерновые. Каждая девушка на выданье должна была уметь печь пироги. Пирог образовано с помощью древнего русского суффикса "-ог-" от слова "пир" (как "творог" от "творить"). Первоначально в разговоре восточных славян слово "пирог" означало "праздничный хлеб" - хлеб, который едят на пиру. А слово "пир", в свою очередь, образовано с помощью не менее древнего суффикса "-р-" от глагола "пить" (как "дар" от глагола "дать").*