

Краевые краеведческие чтения «Кубань-наш общий дом»

Тема:
**«Гастрономические традиции народов
Краснодарского края»**



Автор:

Шевцова Ксения Вячеславовна

Возраст: 13 лет

Класс: 7 «А»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 имени И. Т. Сидоренко
муниципального образования Усть-Лабинский район

Руководитель:

Перова Юлия Сергеевна,

учитель кубановедения

МБОУ СОШ №6 им. И.Т. Сидоренко

2023 г.



Введение

Актуальность - мы, живущие в Краснодарском крае, являемся потомками кубанских казаков, которые славились своим крепким здоровьем и выносливостью. Важную роль для поддержания физического здоровья казаков имело их питание. Французский инженер Боплан говорил о казаках так: "Ростом хорошие, проворные, сильные, от природы имеют здоровье. От болезни умирают очень редко, разве что в очень большой старости".



Цель моей работы- изучение особенностей рациона питания кубанских казаков.

Задачи:

1. Изучение литературы о быте кубанских казаков.
2. На практике попробовать приготовить несколько рецептов.
3. Разработка книги рецептов кубанских казаков.
4. Сделать выводы.



Мучные изделия

Основу народной кулинарии восточно-славянского населения Кубанско-Лабинского междуречья составляли продукты земледелия и животноводства. Существенную роль играли также овощи, фрукты и рыба.

Основой питания являлся пшеничный хлеб.

Хлеб приготавливался из кислого теста на дрожжах, из белой муки и из размола.



Крупы

Важное место в питании жителей Усть-Лабинского района имели **разнообразные крупы**. Имели место «пшеничная, гречневая, ячменная каши»; кашу варили «из конопляных семян, вымытых и высушенных», из тыквы. Каши варили на воде и на молоке, густые и жидкие, сладкие и солёные.



Овощные блюда

Главным блюдом выступал борщ: *«Борщ – самое первое дело. Бабка захочет супчик, а я говорю: "Знаешь что, бабушка, ты себе супчик, а мене – борщ"». Нередко для борща использовалась квашеная капуста: «Варили со свежей капустой до Нового года, потом с кислой».*



Мясные блюда

Из мяса в пищу чаще всего употребляли свинину, а также домашнюю птицу.



Рыбные блюда

До постройки Краснодарского водохранилища широко употребляли в пищу осетрину. Её жарили, варили, заготавливали впрок балыки. Осетрину солили «в кадучке как сало». После исчезновения красной рыбы в пищу чаще всего употребляли толстолобика, сазана, карпа, чехонь и раков.



Молочные продукты

Свежее молоко ели с хлебом и кашами. Молоко охлаждали в ёмкостях с холодной водой. На молоке варили разного рода каши и лапшу. Скисшее молоко называли *кисляк*. Кисляк употребляли на ужин, завтрак, при работе в поле.



1 блюдо: «Лапша»

Я попробую приготовить несколько блюд самостоятельно или с небольшой помощью мамы. Первым мы решили приготовить лапшу. И так...

1. Поставили на плиту бульон из курицы.
2. Помыли и почистили картошку, морковку и лук. Взяли соль.



3) Перед закладкой остальных продуктов положить нарезанные кусочки курицы в бульон. Варить 5 минут.

4) Положить все продукты в кастрюлю. Варим 5 минут.



5) Выкладываем лапшу и варим до готовности, помешивая и подсаливая(по вкусу).

6) Наше блюдо готово. Можем наливать в тарелку и подавать к столу.



2 блюдо «Квашенная капуста»

1. Взяли необходимые продукты для квашения капусты: капусту, морковь, банку и таз для смешивания продуктов.
2. Шинкуем капусту и трем морковь на терке.



3. Смешиваем капусту и морковь в тазе.

4. Затем плотно набиваем банку капустой с морковью добавляем от 1.5 до 2 ст. ложек соли и наливаем воды тонкой струйкой из под крана. 3-4 дня банка должна постоять в тепле чтобы прошли процессы брожения и у нас вышел готовый продукт квашеная капуста. Как известно квашеная очень полезна. В ней много витамина С.



3 блюдо: «Компот»

«А компот, компот...» – знаменитая фраза из кинофильма “Операция “Ы” и другие приключения Шурика” и ведь действительно на Кубани много фруктовых деревьев с ягод, которых делают напитки. Третьим блюдом будем готовить компот загодя т.к. этот напиток, готовится летом впрок на зиму.



1. Собрать ягоды: клубнику, черешню, малину, персики и т.д. В нашем случае это будут яблоки, малина и смородина. Все хорошо промыть. Уложить ягоды в банку и залить сладким сиропом (вода и сахар из расчета на 6 л. воды 2 стакана сахара). Компот готов на следующий день.



Заключение

Таким образом, традиционная система питания населения Кубанско-Лабинского междуречья выступала важнейшей составляющей жизнеобеспечения. На ней сказались социальные трансформации, имевшие место в XX столетии, модернизированные изменения последних десятилетий, однако в целом народная кулинария характеризуется устойчивостью традиций, основанных на пищевых и экокультурных предпочтениях целого ряда поколений.

Используемые источники:

<http://www.kuban.aif.ru/dosug/afisha/100004>

<http://www.open-air.ru/open-air-promo/113-cossack-cuisine.html>

https://studwood.ru/760205/kulturologiya/kazachiy_kostyum

https://ru.wikipedia.org/wiki/Казачья_кухня

<https://kedem.ru/voyaj/cuisine/kubanskaya-kuhnya/>

<http://www.kkx.ru/object/news/16/>