

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Татановская средняя общеобразовательная школа»



Бабушкины рецепты

Составители:

Ильина Полина 7 класс

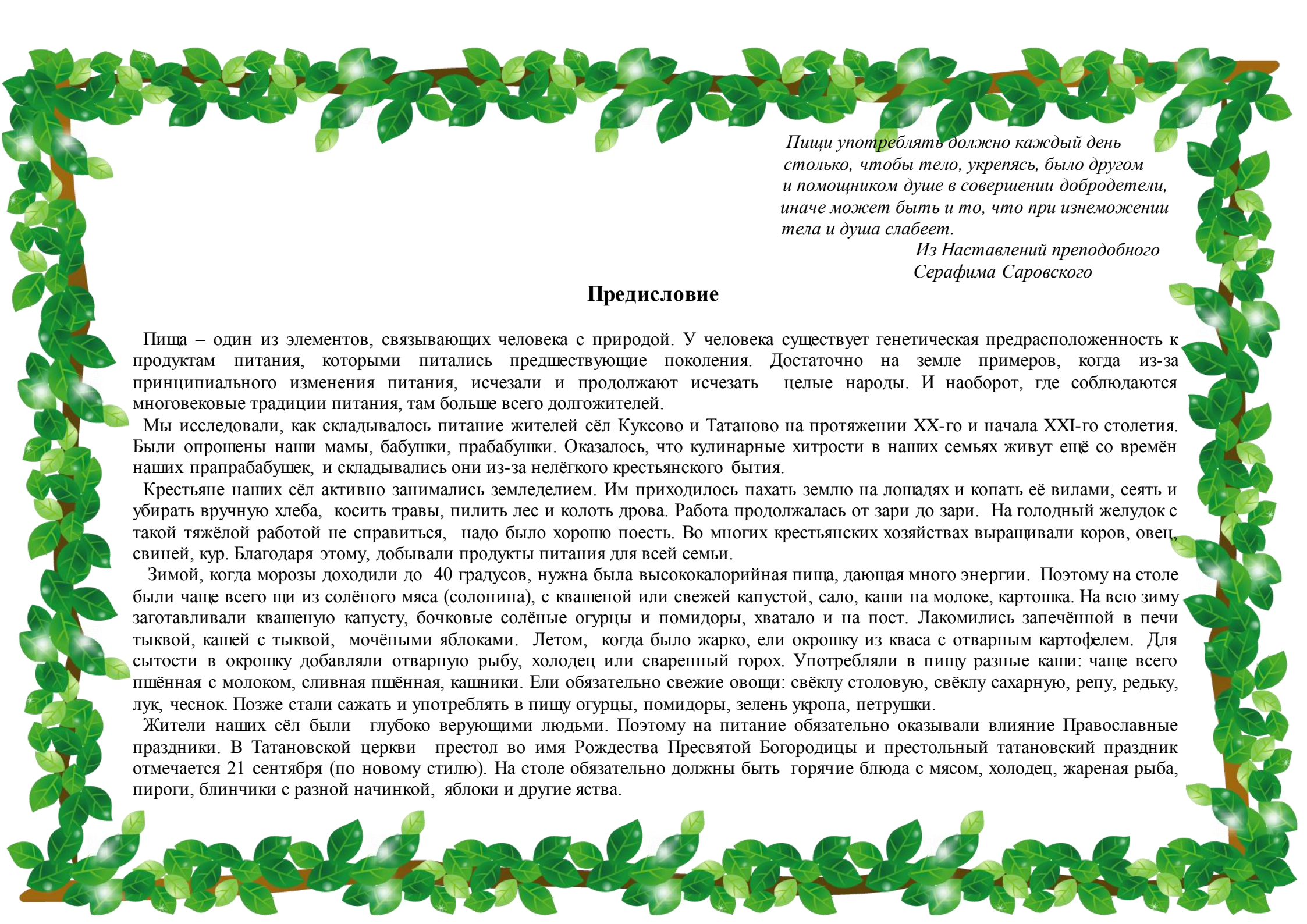
Казарина Полина 7 класс

Мамонтов Даниил 7 класс

Новикова Анастасия 7 класс

Руководители: Насекина Надежда Александровна,
педагог дополнительного образования

Мантрова Елена Викторовна, старшая вожатая



Пищу употреблять должно каждый день столько, чтобы тело, укрепясь, было другом и помощником душе в совершении добродетели, иначе может быть и то, что при изнеможении тела и душа слабеет.

*Из Наставлений преподобного
Серафима Саровского*

Предисловие

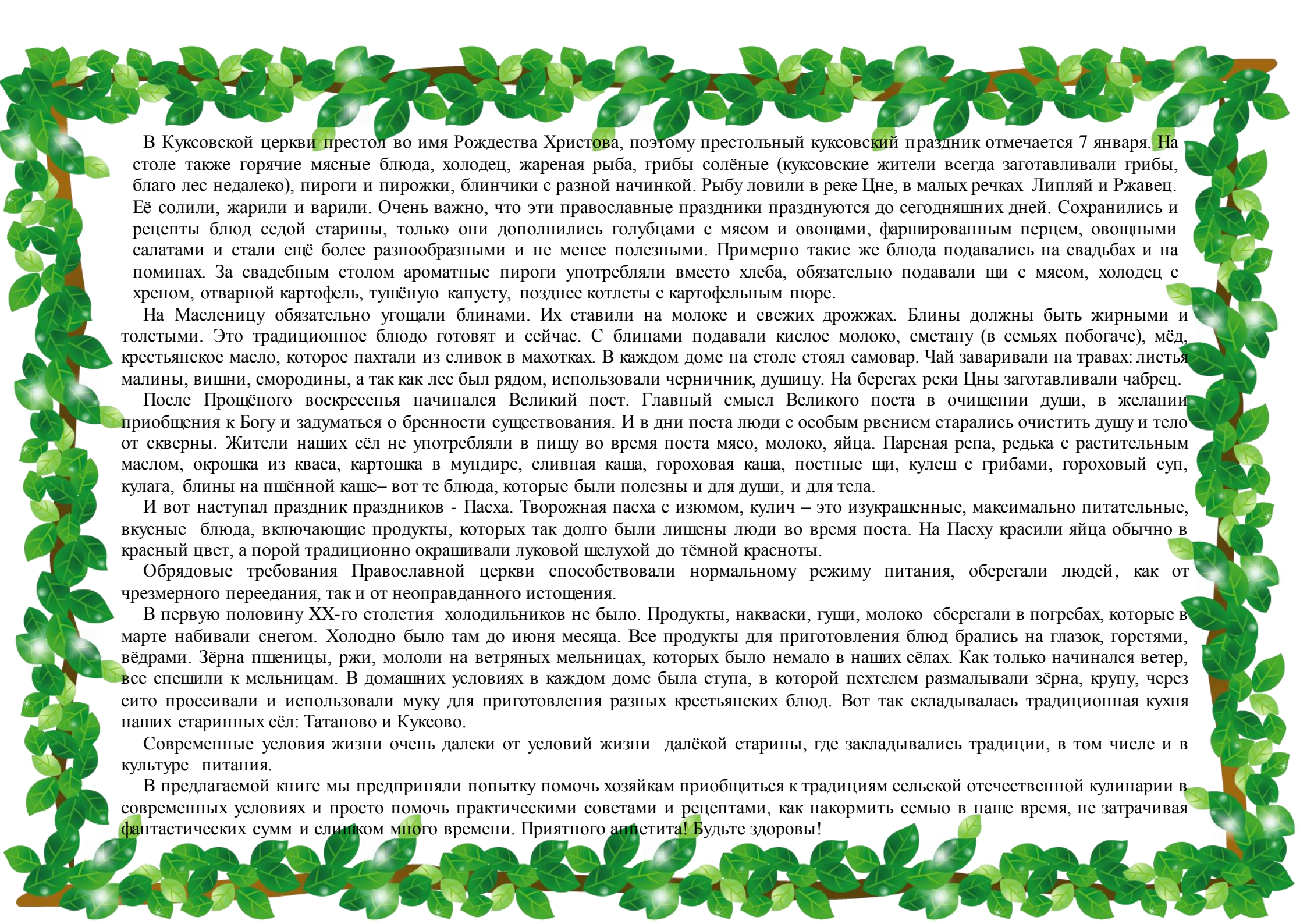
Пища – один из элементов, связывающих человека с природой. У человека существует генетическая предрасположенность к продуктам питания, которыми питались предшествующие поколения. Достаточно на земле примеров, когда из-за принципиального изменения питания, исчезали и продолжают исчезать целые народы. И наоборот, где соблюдаются многовековые традиции питания, там больше всего долгожителей.

Мы исследовали, как складывалось питание жителей сёл Куксово и Татаново на протяжении XX-го и начала XXI-го столетия. Были опрошены наши мамы, бабушки, прабабушки. Оказалось, что кулинарные хитрости в наших семьях живут ещё со времён наших прапрабабушек, и складывались они из-за нелёгкого крестьянского бытия.

Крестьяне наших сёл активно занимались земледелием. Им приходилось пахать землю на лошадях и копать её вилами, сеять и убирать вручную хлеба, косить травы, пилить лес и колоть дрова. Работа продолжалась от зари до зари. На голодный желудок с такой тяжёлой работой не справиться, надо было хорошо поесть. Во многих крестьянских хозяйствах выращивали коров, овец, свиней, кур. Благодаря этому, добывали продукты питания для всей семьи.

Зимой, когда морозы доходили до 40 градусов, нужна была высококалорийная пища, дающая много энергии. Поэтому на столе были чаще всего щи из солёного мяса (солонина), с квашеной или свежей капустой, сало, каши на молоке, картошка. На всю зиму заготавливали квашеную капусту, бочковые солёные огурцы и помидоры, хватало и на пост. Лакомились запечённой в печи тыквой, кашей с тыквой, мочёными яблоками. Летом, когда было жарко, ели окрошку из кваса с отварным картофелем. Для сытости в окрошку добавляли отварную рыбу, холодец или сваренный горох. Употребляли в пищу разные каши: чаще всего пшённая с молоком, сливная пшённая, кашники. Ели обязательно свежие овощи: свёклу столовую, свёклу сахарную, репу, редьку, лук, чеснок. Позже стали сажать и употреблять в пищу огурцы, помидоры, зелень укропа, петрушки.

Жители наших сёл были глубоко верующими людьми. Поэтому на питание обязательно оказывали влияние Православные праздники. В Татановской церкви престол во имя Рождества Пресвятой Богородицы и престольный татановский праздник отмечается 21 сентября (по новому стилю). На столе обязательно должны быть горячие блюда с мясом, холодец, жареная рыба, пироги, блинчики с разной начинкой, яблоки и другие яства.



В Куксовской церкви престол во имя Рождества Христова, поэтому престольный куксовский праздник отмечается 7 января. На столе также горячие мясные блюда, холодец, жареная рыба, грибы солёные (куксовские жители всегда заготавливали грибы, благо лес недалеко), пироги и пирожки, блинчики с разной начинкой. Рыбу ловили в реке Цне, в малых речках Липляй и Ржавец. Её солили, жарили и варили. Очень важно, что эти православные праздники празднуются до сегодняшних дней. Сохранились и рецепты блюд седой старины, только они дополнились голубцами с мясом и овощами, фаршированным перцем, овощными салатами и стали ещё более разнообразными и не менее полезными. Примерно такие же блюда подавались на свадьбах и на поминах. За свадебным столом ароматные пироги употребляли вместо хлеба, обязательно подавали щи с мясом, холодец с хреном, отварной картофель, тушёную капусту, позднее котлеты с картофельным пюре.

На Масленицу обязательно угощали блинами. Их ставили на молоке и свежих дрожжах. Блины должны быть жирными и толстыми. Это традиционное блюдо готовят и сейчас. С блинами подавали кислое молоко, сметану (в семьях побогаче), мёд, крестьянское масло, которое пахтали из сливок в махотках. В каждом доме на столе стоял самовар. Чай заваривали на травах: листья малины, вишни, смородины, а так как лес был рядом, использовали черничник, душицу. На берегах реки Цны заготавливали чабрец.

После Прощёного воскресенья начинался Великий пост. Главный смысл Великого поста в очищении души, в желании приобщения к Богу и задуматься о бренности существования. И в дни поста люди с особым рвением старались очистить душу и тело от скверны. Жители наших сёл не употребляли в пищу во время поста мясо, молоко, яйца. Пареная репа, редька с растительным маслом, окрошка из кваса, картошка в мундире, сливная каша, гороховая каша, постные щи, кулеш с грибами, гороховый суп, кулага, блины на пшённой каше – вот те блюда, которые были полезны и для души, и для тела.

И вот наступал праздник праздников - Пасха. Творожная пасха с изюмом, кулич – это изукрашенные, максимально питательные, вкусные блюда, включающие продукты, которых так долго были лишены люди во время поста. На Пасху красили яйца обычно в красный цвет, а порой традиционно окрашивали луковой шелухой до тёмной красноты.

Обрядовые требования Православной церкви способствовали нормальному режиму питания, оберегали людей, как от чрезмерного переедания, так и от неоправданного истощения.

В первую половину XX-го столетия холодильников не было. Продукты, накваски, гуци, молоко сберегали в погребах, которые в марте набивали снегом. Холодно было там до июня месяца. Все продукты для приготовления блюд брались на глазок, горстями, ведрами. Зёрна пшеницы, ржи, мололи на ветряных мельницах, которых было немало в наших сёлах. Как только начинался ветер, все спешили к мельницам. В домашних условиях в каждом доме была ступа, в которой пехтелем размалывали зёрна, крупу, через сито просеивали и использовали муку для приготовления разных крестьянских блюд. Вот так складывалась традиционная кухня наших старинных сёл: Татаново и Куксово.

Современные условия жизни очень далеки от условий жизни далёкой старины, где закладывались традиции, в том числе и в культуре питания.

В предлагаемой книге мы предприняли попытку помочь хозяйкам приобщиться к традициям сельской отечественной кулинарии в современных условиях и просто помочь практическими советами и рецептами, как накормить семью в наше время, не затрачивая фантастических сумм и слишком много времени. Приятного аппетита! Будьте здоровы!

