

## **РОДИТЕЛЯМ О КАЗАЧЬИХ ТРАДИЦИЯХ «КАЗАЧЬЯ КУХНЯ- ДОЛГОЛЕТИЕ И ЗДОРОВЬЕ»**

Правильное питание – залог здоровья. Но какой малыш добровольно откажется от шоколада или чипсов в пользу какой -то каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить овощи, молочные блюда? Донести до понимания значимость здоровой пищи, её пользе? Как приготовить полезные напитки и блюда, которые готовили наши предки – казаки?

Казачья кухня благодаря своему разнообразию давно стала популярной. Еда стала составной частью культуры донских казаков. Во все времена рацион отражал состояние окружающей среды и технические возможности общества, историю и традиции народа. За семейным столом передавались от одного поколения другому кулинарные ценности, знания, жизненный опыт. Совместная трапеза помогла формировать добрые отношения, сближала и знакомила людей.

Еда входит в самые почитаемые традиции и обряды. Приобщая детей к культуре казаков, можно использовать игры, познакомить с культурным наследием казачества. Играя, ребенок впитывает образцы национальной культуры, знакомятся с историей, бытом и традициями казачества, учатся называть, понимать и объяснять слова, характерные для нашего региона, узнает о разнообразных блюдах казачьей кухни.

Сегодня мало кто называет уху «щербой», компот из сухофруктов «взваром», ватрушки «канышами», оладьи «паблинками».

Казачья кухня – это простая здоровая пища на каждый день. Неповторимый растительный и животный мир, богатство рыбных запасов оказали влияние на особенности разнообразных блюд, которым отдают предпочтение казаки.

Правильно питаться, разумно используя опыт наших предков, помогут рецепты казачьей кухни, которые в игровой форме познакомят дошкольников с правильной, здоровой кухней казаков. Продукты, обладая великолепным качеством, легко усваиваются и дарят человеку долголетие. Наша задача – активно создавать и сохранять культурные традиции казаков, а также объединять усилия в воспитании у детей привычки к здоровому образу жизни.

### **Рецепты блюд казачьей кухни**

#### *Кулеш рыбачий.*

Отварить пшено, заправить поджаренным луком на растительном масле. Соленую рыбу (щуку) отварить отдельно, разделить на мелкие кусочки, смешать с кашей и зеленью. Просто объединение!

#### *Лещ, запеченный с кашей.*

Леща очистить, распотрошить. Начинить кашей, смешанной с икрой. Запечь.

#### *Тушеная рыба.*

Отрезать голову и хвост, распотрошить, хорошо промыть водой, посолить. Уложить в чугунную посуду спинками вверх, залить водой, смешанной с уксусом и растительным маслом, добавить специи. Поставить в духовку на 3-4 часа, пока не испарится вода.