**Блюда из русских народных сказок на нашем столе**

Русская кухня, здоровая и вкусная, очень популярна во всём мире. Это пирожки, пельмени, щи, борщ, похлебки, тюря, уха, каши, кисель, квас. Праздничными обрядовыми блюдами были пироги, блины, кутья, пасха, крашеные яйца, караваи, пряники и куличи.

Блюда русской кухни можно найти как в кулинарных книгах, так и в русских народных сказках. В сказке «Маша и медведь»медведь даёт девочке задание: «Будешь печку топить, будешь кашу варить, меня кашей кормить». В сказке **«**Каша из топора» старуха дивится: «Вот уж не думала, что из топора эдакую добрую кашу можно сварить».Из сказки«Лиса и журавль» мы узнаём, что кашей кормили даже гостей: «Идёт журавль на званый пир, а лиса наварила манной каши и размазала ее по тарелке».

Каша — одно из самых популярных русских блюд. Одинаково охотно её едят и дети, и взрослые. Каша хороша и на завтрак, и к обеду, и к ужину. По древним обычаям на крестины готовили «бабкину кашу», на свадебный пир «кашу чинили и молодых кормили», а в поминальные дни подавали кутью. Каша и вкусна, и питательна.

Встречаются в сказках и упоминания о кашах, которые исчезли из нашего рациона. Например, в «Сказке о попе и о работнике его Балде» А.С.Пушкина: «Жил-был поп,  
Толоконный лоб». Из словаря узнаём, что толокно – это овсяная крупа особого приготовления. В той же сказке Балда говорит: «Есть же мне давай вареную полбу». Что это? Оказалось, что полба – это каша из полбяной пшеницы, питательная, но грубая на вкус, каша бедняков.

Одна из самых любимых детских сказок – «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». Что же это за пирожок и почему мы его никогда не пробовали?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». Пекли его обычно из остатков разнообразной муки и поскребышей квашни, то есть, когда заканчивались запасы. В тверских говорах есть слова колобу́ха «галушка, увалень», колоба́н «толстая лепешка», околобе́ть «сжаться».

В сказке «Маша и медведь» героиня-умелица не только кашу варила. «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». Трудно было медведю удержаться и не попробовать пирожков. Дело в том, что в старину основным продуктом питания были зерновые: пшеница, рожь, гречка, овёс. Каждая девушка на выданье должна была уметь печь пироги. Само слово «пирог» образовано с помощью древнего русского суффикса «-ог-» от слова «пир» (как «творог» от «творить»). Первоначально в речи 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»).

# Хорошей хозяюшкой была и Царевна-лягушка. «Иван-царевич утром проснулся, а уж на столе лежит хлеб, изукрашен разными хитростями: по бокам узоры печатные, сверху города с заставами». Толковый словарь гласит, что «хлеб – это [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))». Древнеславянское название хлеба – жито. По русскому обычаю гостей встречали хлебом-солью. Хлеб символизировал богатство, а соль – здоровье.

По заданию царя-батюшки Царевна-лягушка испекла не простой хлеб, а каравай. В восточнославянской мифологии караваем назывался не только большой круглый хлеб, но и мифологическое существо, олицетворяющее плодородие, символом которого и был священный хлеб. Вот его сказочный рецепт: «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».

# Не только в сказках вырастала репка «большая-пребольшая». Вплоть до 18 века, пока Петр I не научил русских людей есть заморский картофель, основным питательным продуктом после хлеба была репа. 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 было приготовить – 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.

В сказке «Лиса и журавль» упоминается такое полезное и вкусное блюдо, как окрошка: «На другой день приходит лиса, а журавль приготовил окрошку, положил в кувшин с узким горлышком». Окрошка – (от глагола крошить — мелко нарезать) — 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.

# Центральное место во многих русских сказках занимают яблоня и яблоки. Дерево яблони ассоциировалось у русского народа с плодородием, богатством, добротой. «Молодильные» яблоки в фольклоре олицетворяли возвращение молодости. Всем известна «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». 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 будущих супругов на успешный брак. По свадебному обряду принять в подарок от своего суженного яблоко значило для девушки дать согласие на брак. Молодой человек, герой сказки «Крошечка-Хаврошечка», предлагает: «Девицы-красавицы! Которая из вас мне яблочко поднесет, та за меня замуж пойдет». Подошла Хаврошечка, и веточки приклонились, и яблочки опустились». Ветками яблони украшали и праздничный свадебный стол.

Юнкина А.А., методист