***Тема: «Региональные блюда»***

**Цель:** рассмотреть традиции питания в культуре кубанского казачества.

 Пища - не только ассортимент блюд, но и связанные с ними обряды, символы, представления, застольный этикет, приемы обработки и хранения. Мы хотим познакомиться с традиционной системой питания кубанского казачества.
 В ходе исследовательской работы мы выяснили, что основой питания казаков были продукты земледелия, животноводства, рыболовства, овощеводства и садоводства. Среди известных способов приготовления и употребления пищи доминировали украинские традиции, однако сильным было влияние русской кухни. В приёмах обработки, хранения и консервации пищевых продуктов обнаруживается немало заимствований из кулинарии народов Кавказа.
 Еду готовили рано утром, на весь день. Обычным меню были суп-лапша, картошка в мундире, яичница, сало, борщ, вареники, творог со сметаной. Большую роль в питании играли крупы, каши на воде и молоке, в них добавляли овощи (тыкву и морковь). На основе каш готовили блюда наподобие пудинга: пшенники (из пшена и риса), с добавлением яиц и масла.
 Летом и осенью пища была более разнообразной из-за включения в рацион большого количества овощей и фруктов. Ужин, как правило, не готовился, подавали на стол, то, что осталось от завтрака и обеда. В праздники готовили особенные блюда разнообразные пироги, колбасы. Напитки были разнообразными: квас, компот (узвар), кислое молоко, разведенное водой, сыта из меда, буза из солодкового корня и др. Хмельные напитки подавались к праздничному столу: - молодое виноградное вино, самогон (горилка). Среди казаков большой популярностью пользовался чай.
 Питание в казачьих семьях зависело от достатка.

Важную часть повседневного рациона казаков составляли молочные блюда. Основой для приготовления многих блюд было кислое молоко. Из него делали варенец, ряженку, сметану, творог. Кубанские казаки делали сыр аналогично традициям адыгейской кулинарии.
 Из мяса готовили первые блюда (борщ, лапша, похлебка, суп), вторые блюда (жаркое с овощами, каша с мясом), начинку для пирогов.
 Блюда из рыбы - основа питания кубанских казаков. Рыбу варили (уха, щерба), жарили (жарина), томили в печи. Из рыбного филе готовили котлеты. На праздничный стол подавали пироги с рыбой, заливную и фаршированную рыбу. Рыбу сушили, коптили, вялили (балык).
 Блюда из овощей и фруктов отличались большим разнообразием. Самым популярным овощным блюдом у кубанских казаков был борщ с мясом. Готовили блюда из баклажанов, помидоров, перца аналогично традициям кавказской кухни. Овощные блюда с квасом  (окрошка, редька тертая) были так же популярны.
 Бахчевые культуры - арбузы, дыни и тыквы доминировали в пище казачьих семей в летнее время. Арбузы и дыни солили. Мякотью арбуза заливали соленые помидоры, огурцы, капусту.
 Дикорастущие (терн, вишня, смородина, алыча, яблоки, груши, орехи, шиповник) употреблялись повсеместно. Из кукурузы варили мамалыгу, парили её в печи, отваривали. Из фасоли, гороха и бобов варили каши и жидкие блюда.
 Но больше всего нас заинтересовали мучные блюда.
 Приготовление хлеба сопровождалось молитвой, крестным знамением. Нельзя было печь хлеб в пятницу, либо когда в доме был покойник. В то время когда замешивали тесто, нельзя было детям бегать, шуметь и громко разговаривать. Наиболее распространенным был хлеб из кислого теста на дрожжах или закваске. Хлеб выпекали в печи (на поду или в формах), из кислого теста пекли пироги, пирожки, шаньги, булки, блины, оладьи и др. Пироги - праздничное и повседневное блюдо с начинкой из рыбы, мяса, овощей, круп, фруктов, ягод.
 Любимое блюдо во время поста пампушки, которые подавались к столу с приправой. Из пресного теста делали «хворост» и «орешки». Их обжаривали в масле. Лепешки нередко готовили на сковороде без жира. Из муки варили кисель для поминальной и постной трапезы. Из кислого теста пекли блины и оладьи. Из теста так же готовили вареники с разнообразными начинками, галушки и лапшу.
 Когда мы стали знакомиться с региональными блюдами, то наше внимание привлекли рецепты двух блюд: каныш и вареники. Первое блюдо заинтересовало своим необычным названием, а вареники – это блюдо, которое всегда считалось популярным блюдом местных жителей.
 Итак, **каныш** – это, чаще всего, открытый пирог с начинкой, в которой, по традиции, должен играть первую скрипку каймак (такое старинное казачье лакомство – зажаренные в русской печи жирные сливки, имеющие своеобразную текстуру и характерный карамельный привкус). Сейчас каймак – большая редкость. Поэтому в начинке для канышей его заменяют жирным творогом или сметаной. Кроме того, в начинку кладут яйца – обычно, сырые, но в некоторых районах добавляют и вареные.

Что касается происхождения названия, то существует любопытная версия, что "каныш" происходит от слова "кон", и, якобы, это отсылает нас к круглой форме пирога.

У татар есть имя собственное Каныш. У марийцев "каныш" – отдых, привал. А у белорусов распространено такое блюдо – кныш. Забавная маленькая булочка-колобок с всякой-разной начинкой, в том числе – творожной.

 В толковом словаре живого великорусского языка В. И. Даля имеется запись: «*КНИШ, кныш муж., южн. лепешка с маслом, скоромная булочка с салом, или круглый пирожок».*

 Но как бы то ни было, каныш – визитная карточка казачьей кухни. О трепетном отношении казаков к этому блюду свидетельствует старинная пословица – «пока у бабушки поспеют каныши, у дедушки не станется души»…

  **Вареники** — украинское национальное блюдо, в виде [отварных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%91%D0%BC%D1%8B_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B8) изделий из пресного теста с начинкой из рубленого [мяса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%81%D0%BE), [овощей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8), [грибов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B1%D1%8B), [фруктов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82), [творога](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B3), и [ягод](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0_%28%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%29). Считается, что вареники существовали еще во времена язычества.  Вареники тогда символизировали месяц и плодовитость. Их лепили из ржаной, пшеничной, гречневой, ячменной муки.

Для настоящих кубанских вареников брали муку тонкого помола и студеную воду. Приготовленное тесто раскатывали в пласт толщиной 1-1,5 мм, для вареников с сочной ягодной начинкой тесто вдвое толще. Варились они 8-10 минут.
 Наиболее популярны были вареники со свежей вишней и творогом. Правильная подача таких вареников к столу – это подача с мёдом или в сиропе.
 Ежегодно в этнокультурном комплексе «Атамань» станицы Тамань Темрюкского района проводится краевой фестиваль вареников, в котором принимают участие фольклорные коллективы и ансамбли из всех муниципальных образований Краснодарского края (приложение 1). К сожалению, нам еще не удалось побывать на таком фестивале, но общаясь с непосредственными участниками, мы понимаем, что недаром этому блюду на Кубани открывают памятники (приложение 2) и слагают о нем песни.