

МБДОУ № 80

Многонациональная донская кухня.

Кухня ДОНСКИХ казаков

# Образ жизни и питание – залог здоровья!

- Режим питания
- Способ приготовления пищи
- Энергетическая ценность



# «Дон батюшка»

- Большой
- Богат рыбой
- Богатая флора и фауна по берегам
- Привлекателен для охотников, рыболовов, скотоводцев
- Близость к торговым путям



# 16 век – время бурного развития и казачьих походов

Основная пища в походах:

- Сухари
- Саламаха
- Сухая рыба
- Свиное сало



# 17 век

- ❖ Упадок рыболовства, охоты
- ❖ Развитие земледелия, животноводства, хлебопашества

# 18 век

- ❖ Появление виноградарства, садоводства, огородничества



# Дон многонациональный

Первая группа -  
Русская,  
восточнославянская.

Вторая - Казаки-  
мусульмане, Ногайцы,  
горцы, адыги.

Третья - Донские  
калмыки









# Особенности Донской кухни

- Показателем благополучия является длительность человеческой жизни. А это достигается условиями в которых живет человек и качеством его жизни и в первую очередь правильным питанием.
- Донская кухня это простая здоровая пища без изысков на каждый день.
- Разнообразие овощей, зелени, каши, изобилие рыбы и мяса.
- Трапеза без спешки, без жадности, наслаждаться пищей и ценить - все это умели казаки.



# Интересный факт

Сало ели кусочками в прикуску с хлебом, а не бутербродом



# Интересный факт

Из общей посуды  
не ели.  
Брезгливы.



# Интересный факт

Стелили  
полотенца на  
коленки.

Все накрывали  
марлей,  
холстиной

# Интересный факт

Отдельно на столе  
были лук и чеснок,  
зеленый лук.



# Интересный факт





Спасибо за внимание!