

**Мини - консультации для родителей  
«Любимый праздник-Рождество Христово»**



## Как встречали Рождество Христово на Руси

Рождество Христово называют «матерью всех праздников». Основная и первоначальная цель установления праздника — воспоминание и прославление события явления рождения Сына Божия.

Значение этой святой ночи столь велико, что даже ход новой истории и наше летосчисление ведем мы от Рождества Христова. А на Руси этот Праздник был особенно любим.

Перед Рождеством было принято тщательно убрать жилище. Затем семья мылась в бане, чтобы встретить праздник в полной чистоте. Облачались в новую, не надетую одежду, стол застилали чистой скатертью.

В день накануне Рождества ничего не шили, не плели.

6 января в 12 часов ночи начинается торжественное богослужение в православных храмах. А 7 января принято поздравлять друзей и родных с этим светлым праздником. У нас стали украшать еловыми ветками дома и храмы, так как вечная зелень ели и других растений (можжевельника, лавра, омелы) была символом неувядающей жизни.

Принято двери держать открытыми, чтобы заходили все, кто хочет отпраздновать Рождество, поделиться праздничной радостью.

По всей стране, в малых и больших церквях, совершалось торжественное Богослужение.

Рождество - праздник, когда вся семья вместе собирается за общим столом. Стол готовился обильный.

На Святки в России испокон веков было принято рядиться, устраивать веселые игры, шутить, петь песни. Заканчивались колядки всеобщей потехой, катанием с горок, общим пиром.



## История рождественской ёлки в России

Никто не знает наверняка, где и как зародился обычай устраивать рождественскую елку. Тем не менее, несомненно, что пришел он из глубокой древности. История появления рождественской елки в России началась с 1699 года. Обычай устанавливать рождественскую ель появился в стране во времена царствования Петра I, в начале 18-го века. Традицию украшать Соборную площадь елью на Рождество также завел Петр Первый. А обычай ставить на елку зажжённые свечи, дарить друг другу подарки на Рождество получил широкое распространение в России во времена правления Николая I. В царские времена елочные игрушки можно было съесть. Это были фигурные пряники, обернутые в разноцветную металлическую бумагу. На ветки также развешивали засахаренные цукаты, яблоки, мармелад, золоченые орехи, бумажные цветы, ленты, картонные фигурки ангелочков. Но основным элементом елочного декора были зажженные свечи. Верхушку елки украшали звездой — в память о Вифлеемской звезде, указавшей путь волхвам к пещере, где родился Иисус.

С 1850-х годов в Европе и в России вошли в моду стеклянные украшения. Их появление на праздничном дереве — вынужденная мера, когда стеклянные игрушки были призваны заменить не уродившиеся несколько лет подряд орехи и яблоки.

В то время семьях прижилась традиция самостоятельно мастерить рождественские игрушки. Накануне праздника мать и бабушка, вместе с детьми, проводили вечера за изготовлением картонных зверей, ангелов и снежинок. Считалось, что процесс хранил в себе воспитательный смысл.





## Рождественские игры

Рождество – особое время: на землю приходит Иисус Христос, заканчивается Рождественский пост, наступает радость и веселье! Это особенно чувствовали наши предки, которые были очень набожными. Поэтому для них Рождество являлось одним из самых главных праздников в году. В эти дни они играли в игры, ходили в гости, встречались на улицах, проводили время шумно и весело. Вот несколько старинных игр на Рождество, которые дошли до нашего времени. Некоторые, правда, немного в измененном виде.

### *Сметанка*

Эту игру особенно любили дети. Смысл в ней в следующем: в неглубокую тарелку накладывают сметану, а ребятки должны съесть сметану на скорость. При этом **руки использовать нельзя. Побеждает тот, кто съест первый.**

### *Кузовок*

На стол ставится «кузовок», которым может служить обычная плетеная корзина. Вокруг стола рассаживаются игроки. Ведущий говорит первому игроку: «Вот тебе мой кузовок, клади в него все, что есть на ок». И игроки по очереди называют слова на «ок». «Я кладу в кузовок грибок», «Я кладу в кузовок брелок». И так до тех пор, пока кто-то не собьется или не найдет, что ответить. Тогда он откупается от кузовка, положив в него «залог»: украшение, платок, личную вещь.

Под конец игры залог разыгрывается. Правда, чтобы получить свою вещь обратно, нужно выполнить задания ведущего: станцевать, рассказать стих, прокукарекать.

### *Игра - "Два Мороза"*

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два "дома". Играющие располагаются в одном "доме". Выбираются два "мороза": Синий нос и Красный нос. По сигналу "морозы" говорят:

Мы два брата молодые, два Мороза удалые,  
Я – Мороз Красный нос, я - Мороз Синий нос.  
Кто из Вас решится в путь дороженьку пуститься?  
Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

После слова "мороз" все играющие перебегают в "дом" на противоположной стороне площадки, а "морозы" стараются их "заморозить", коснувшись кого-нибудь рукой.

## *Игра – «Салки»*

Дети расходятся по площадке, останавливаются и закрывают глаза. Руки у всех за спиной. Водящий незаметно для других кладёт одному из них в руку какой-нибудь предмет.

На слова "Раз, два, три, смотри" дети открывают глаза. Тот, которому достался предмет, поднимает руки вверх и говорит: "Я салка". Участники игры, прыгая на одной ноге, убегают от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идёт водить. Он берет предмет, поднимает его вверх, быстро говорит слова: "Я салка". Игра повторяется.

## *«Золотые ворота»*

Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди, либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Воротики» произносят:

Все вместе:

Золотые ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй раз запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов

«воротики» резко

опускают руки, и те дети,

которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».



## **Блюда традиционного русского стола на Рождество**

Если внимательно изучить историю праздника с точки зрения кулинарии, то получается, что хозяйки готовили два стола: постный к сочельнику и обильно скоромный к утру Рождества.

В рождественскую ночь с 6 на 7 января совершается праздничная Божественная литургия. В сам день праздника Рождества верующие разговляются (едят не постную, а скоромную пищу). Двенадцать последующих дней после Рождества называются святыми днями, или святками. Наверное, оттого и на рождественском столе должно быть, по поверью, 12 блюд. Часть из них переходила на утро 7 января с сочельника — это кутья и взвар. Остальные, скоромные, блюда ждали своего часа.

### **Сочельник: первая звезда**

Начинается праздник с вечера 6 января — наступает сочельник. Согласно церковным правилам и народной традиции, в этот день не едят до появления на небе первой звезды — в воспоминание о Вифлеемской звезде, указавшей волхвам путь к месту Рождества Христова.

Говорят также, что Рождество в одиночку не отмечают — это семейный праздник. Принято было собираться либо у родителей, либо всей большой семьёй у старшего в роду. До первой звезды хозяйка должна была приготовить несколько постных обязательных рождественских блюд. Главными в этом меню были кутья, или сочиво, и взвар (узвар).

### **Сочиво, или кутья**

Непременное блюдо, без которого в дореволюционной России не отмечались ни Рождество, ни Пасха. Сочельник — от сочива, или кутейник — от кутьи, так называли день перед Рождеством. И весь он проходил в ожидании чуда рождения. Считалось, что чем богаче и вкуснее сочиво, тем урожайнее будет следующий год.

Продукты, из которых готовилась кутья, наделялись особым значением: зерно считали символом воскрешения к жизни, мёд — символом здоровья и благополучной (сладкой) жизни, а мак обещал достаток в семье.

Однако не всегда пшеница была основой кутьи. В южных регионах России чаще варили рис. Однако орехи, мёд и сухофрукты оставались неизменной частью рецепта.

### **Традиционный рецепт сочива**

- зёрна пшеницы — один стакан,
- мак — 100 г,
- очищенные грецкие орехи, фундук, кешью — 100 г,
- мёд — 3 ст.л.,
- сухофрукты.

Зёрна растолочь в деревянной ступе, подливая немного тёплой воды, чтобы оболочка пшеницы отошла. Потом ядро надо отделить от шелухи, просеивая и промывая. Сварить рассыпчатую постную кашу на воде, добавив к крупе 2–3 стакана воды.

Растереть мак до получения макового молочка, добавить к нему мёд, перемешать и положить в пшеничную кашу. В самом конце добавить толчёные орехи и запаренные кипятком сухофрукты.

### **Рисовое сочиво**

- рис — 1 стакан,
- изюм — 50 г,
- чернослив — 50 г,
- курага — 50 г,
- миндаль или грецкие орехи — 50 г,
- мёд — 3 ст. л.

Рис промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Откинуть на дуршлаг и снова промыть холодной водой. После чего залить 1,5 стакана холодной воды и варить до готовности, не снимая крышки. Распарить в горячей воде сухофрукты (15–20 минут).

Нарезать чернослив и курагу. Растолочь миндаль. Если вся вода не выкипела, её следует слить, рис охладить. Добавить в рис сухофрукты, мёд и орехи.

### **Взвар**

Второе обязательное блюдо рождественского стола. Готовили взвар из сушёных фруктов, но вместо сахара добавляли мёд. Самым популярным был яблочный взвар с добавлением сухих или мочёных ягод клюквы, брусники или малины. Кипятить взвар не нужно: достаточно залить кипятком фрукты и оставить настаиваться. Отлично подходит для этих целей термос. Часто взваром разбавляют сочиво и едят в виде жидкой сладкой каши.

### **Постные блины**

Вечер сочельника не обходился без постных блюд. Но если кутья и взвар были обязательными, то блины, винегрет, голубцы, рыбные пироги, овощные рагу или каши оставались желанными гостями в последний день поста. Среди этого меню блины встречались часто. Они замечательно дополняли варёную рыбу или икру, варенье или мёд. Только делали их без молока и масла. Например, на картофельном бульоне или минеральной воде.

### **Винегрет**

Винегрет постный или с селёдкой подавали в сочельник очень часто. Рецепт простой, но блюдо получается вкусным и недорогим, что позволяло готовить его в небогатых семьях. А в домах зажиточных в рождественский винегрет могли добавить осетрину или белорыбицу.

## **Рождество: изобильное разговенье**

Когда минует ночь и после богослужения семья возвращается в дом, наступает долгожданный праздник Рождества. Пост остался позади, и на столе появляются мясные блюда, пироги на молоке и масле, жирная рыба и роскошные десерты.

Считалось, что непременно атрибутом рождественской трапезы должен быть запечённый гусь (или другая птица) и блюда из свинины. Конечно, в предрождественские дни на базары страны везли миллионы гусей, уток, индюков и кур.

### **Рождественский гусь с кислой капустой**

- небольшой гусь,
- капуста — 800 г,
- луковицы — 4 шт.,
- тмин — 0,5 ст.л.,
- соль,
- масло.

Если тушка заморожена, дать гусю полежать в холодильнике сутки. Затем гуся вымыть, натереть снаружи и внутри солью и тмином. Если есть возможность, можно отварить гуся в красном вине — целиком, около 40 минут. Вино придаст птице мягкость.

Кислую капусту потушить с маслом и луком в кастрюле, под крышкой. Нафаршировать гуся этой капустой и жарить на противне, налив на него немного бульона и поливая им гуся. Потом вытопится гусиный жир — будете поливать им.

### **Свинья на столе**

Не менее традиционным продуктом на рождественском столе была свинина. Согласно поверью, когда родился Иисус, в яслях все животные радостно встречали божественного младенца — кроме свиньи. Она надоедливо хрюкала и мешала малышу спать. Оттого в наказание свинья и стала непременно блюдом рождественского стола.

Готовили из свинины много блюд, но в каждом зажиточном доме стол украшал молочный поросёнок с кашей или холодный с хреном.

### **Холодный поросёнок с хреном**

Рецепт из книги Екатерины Авдеевой "Ручная книга русской опытной хозяйки" прост: поросёнка сварить целиком в солёной воде с душистыми травами — чабрецом, укропом — и луком. Затем разрезать на части и полить хреном со сметаной. Подавать холодным.

### **Свиная грудинка, фаршированная капустой и яблоками**

В старину подавали кашу со свиными ножками, но можно сделать к гречневой каше свиную грудинку с капустой и яблоками. Получится очень сочно.



- свиная грудинка — 800 г,
- капуста — 400 г,
- яблоки — 5 шт.,
- сливочное масло — 1 ст.л.,
- луковица — 1 шт.,
- соль и перец.

Нашинковать свежую капусту, посолить, отжать. Добавить в капусту мелко нарезанные кислые яблоки, масло, перемешать. Свиную грудинку вымыть, перерубить в нескольких местах косточки, прорезать ножом большое отверстие между костями и мясом.

Положить туда подготовленный фарш, зашить, поместить на сковороду или противень, посыпать мелко рубленным луком, подлить 3 столовые ложки воды и жарить в духовке, разогретой до 200 °С, до готовности. Подавать с рассыпчатой гречневой кашей.

### **Холодец из поросёнка и петуха**

Рульку и ножки поросёнка хорошо промыть и разрубить на части. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, чтобы она покрыла мясо на несколько сантиметров, вскипятить и снять пену. Через час добавить тушку петуха.

Варить холодец на очень слабом огне 6–8 часов, чтобы вода выкипела до половины объёма. За 20 минут до конца варки добавить в бульон лавровый лист, перец горошком и соль по вкусу. Достать мясо из бульона, отделить от костей и нарезать на кусочки. Бульон процедить. На дно блюда насыпать измельчённый чеснок, выложить мясо, залить бульоном, осторожно перемешать ложкой и поставить в холодильник до застывания.

### **Ржаной пирог с рыбой**

Для теста:

- мука ржаная — 1 стакан,
- мука пшеничная — 1 стакан,
- молоко — 1 стакан,
- дрожжи сухие — 1 ч. л.,
- сахар — 2 ч. л.,
- соль — 1 ч. л.,
- масло растительное — 1 ст. л.

Для начинки:

- филе судака — 500 г,
- лук — 1 шт.,
- морковь — 1 шт.,
- рассол солёных огурцов — 500 мл,
- растительное масло — 2 ст.л.,
- укроп — 1 пучок,
- соль и белый перец по вкусу.

Замешиваем тесто, для чего 1 ч.л. сухих дрожжей заливаем 5 ч.л. тёплой воды, даём постоять для набухания 10–15 минут. Просеиваем пшеничную и

ржаную муку, вливаем растительное масло, молоко комнатной температуры, всыпаем сахар и соль, добавляем дрожжи, замешиваем.

Тесто оставляем подходить в тёплом месте. Тесто должно подойти дважды и дважды быть обмято. Делим его на 2 части.

Для начинки в огуречном рассоле сварим рыбу, откинем на дуршлаг.

Очистим и мелко нашинкуем лук и морковь. На сковороде поджарим овощи с рыбой. Посолим и поперчим. Выключив, добавим порезанный укроп. В противне сформируем пирог, верх намажем яичным желтком и выпекаем 50 минут при 170 °С.

### **Суфле заварное по-русски**

- любые ягоды — 500 г,
- вода — ½ стакана,
- сахар — 2 стакана,
- яичные белки — 5 шт.

Из ягод сделать пюре, добавить воду и поварить. Добавить сахар (примерно столько же, сколько получилось пюре). Взбить белки в крутую пену.

Добавить к пюре. Выложить пюре в формочки для запекания, поставить на 30 минут в нагретую до 170 градусов духовку.