Хлеб всему голова.

**Что может быть вкуснее домашнего свежеиспеченного хлеба!**

Правило ПЕРВОЕ и ГЛАВНОЕ. Если вы здоровы питайтесь преимущественно так, как питались ваши предки.

Традиции же питания у разных народов разные, и складывались они на протяжении многих столетий

Идеальная пища это пища родного дома, родного очага, которая основывается на рецептах, передаваемых от бабушки к дочери и внучке, на семейных традициях, на традициях данной местности, данного народа, данной национальности.
Это и будет идеальным питанием здорового человека.

Объясняется это тем, что тип питания у каждой этнической группы формируется в течение нескольких поколений, которые длительное время отбирали продукты, адаптированные именно к этой местности и позволяющие выжить именно на этой территории.

Именно поэтому, здоровый человек должен питаться так, как питались его предки, а не так, как пишет Геннадий Малахов, Поль Брэгг, Герберт Шелтон и многие другие.

История древнерусской кухни чётко прослеживается начиная с IX века.

В целом русская кухня характеризуется следующими чертами: чрезвычайным постоянством состава блюд и их вкусовой гаммы. Истоки русской кулинарии начинаются с создания зерновых каш, в первую очередь овсяной, ржаной и национального русского квасного (то есть кислого) хлеба из ржаной муки.

Уже в середине IX века появился тот чёрный, ржаной, ноздреватый и духовитый хлеб на квасной закваске, без которого вообще немыслимо русское меню. Вслед за ним были созданы и другие виды национальных хлебных и мучных изделий: караваи, блины, пироги, оладьи, баранки, сайки, пышки. Последние три категории почти на столетие позже, после появления пшеничной муки.

**Творим чудеса с мамой -выпекаем хлеб дома -мой первый опыт!**

