

# РУССКАЯ КУХНЯ





# ИСТОРИЯ РУССКОЙ КУХНИ

- ❑ И Сегодня русская кухня представляет собой огромное количество различных блюд, приготовляемых из всевозможных продуктов и их сочетаний. Однако наши предки питались не столь разнообразно, ведь исконно-русская кухня была куда более скромной и довольно однообразной. При этом в старину в рационе наших людей преобладали постные блюда, что отчасти объясняется неукоснительным и добросовестным соблюдением всех постов.
- ❑ Главным растительным продуктом на Руси была репа, которую в те времена употребляли так же часто, как мы сейчас картофель. Она была одной из составляющих многочисленных блюд; ее парили, варили, тушили, фаршировали, пекли, делали из нее разнообразные начинки и даже готовили квас. Также широко в те времена использовалась и капуста, в том числе и в квашеном виде столь любимом нами и по сей день. Помимо этого особой популярностью пользовались брюква, редька и огурцы.
- ❑ Испокон веков на Руси выращивались различные злаковые культуры, что, конечно же, не могло не оказать влияния на местную кухню. Так традиционными блюдами на столе русских людей были многочисленные каши, пироги, блины, запеканки, кулебяки, крупеники, пирожки, расстегаи, оладьи и т.д.
- ❑ Частыми «гостями» на столах были щи, рассольники, уха, окрошка, калья, ботвинья и прочие супы, которые в то время назывались хлёбова и похлебки.
- ❑ Естественно нельзя себе представить русскую кухню без грибов. Соленые, маринованные, тушеные, печеные, вареные и жареные грибочки всегда пользовались особой любовью у наших предков.
- ❑ Довольно широко были распространены и рыбные блюда. Причем использовались все виды рыбы и речная, и озерная, и морская. Рыбу коптили, солили, вялили, фаршировали и использовали для приготовления пирогов, супов и закусок. Икра же в то время была широко распространенным и абсолютно будничным продуктом.





# ВВЕДЕНИЕ

- Несмотря на то, что на Руси долгое время были неизвестны многие современные продукты: картофель, помидоры, кукуруза, рис, иностранцы отмечали, что русский стол – богатейший в мире, даже у простого народа. Основными продуктами на Руси были репа, капуста, редька, огурцы, фрукты, ягоды, грибы, рыба и иногда мясо. Изобилие злаков - рожь, пшеница, овес, просо, горох, чечевица – позволяли готовить множество сортов хлебов, блинов, каш, квасов, пива и водки.



№д1



# РУССКАЯ КУХНЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В НЕЙ



- Русская кухня не поддавалась иностранному влиянию, а адаптировала блюда к русским реалиям.
- Православие оказывало сильное влияние на все стороны жизни русского человека, не исключая и традиционную русскую кухню. Постные блюда богаты витаминами и микроэлементами, но не содержат жиров, что позволяет очистить организм и дать ему сил для тяжелой крестьянской работы.



# ИСТОРИЯ РУССКОЙ КУХНИ

- Современная русская кухня окончательно сложилась немногим более ста лет тому назад, во вторую половину XIX в. В своем развитии русская кухня прошла несколько этапов.
- древнерусская кухня (IX-XVI вв.);
  - старомосковская кухня (XVII в.);
  - кухня петровско-екатерининской эпохи (XVIII в.);
  - петербургская кухня (конец XVIII в.-60-е годы XIX в.);





- Однако, несмотря на разнообразие имеющейся продукции, в рецептах, как правило, не наблюдалось сочетания сразу нескольких видов овощей, рыбы или грибов. Блюда готовились из одного компонента. Например, суп только из щуки, а салат только из огурцов.
- Мясо же в силу вышеназванных причин наши предки употребляли довольно редко. Но при этом оно было представлено в широком ассортименте. Так, для приготовления использовалось не только мясо домашнего скота (коров, коз, свиней, овец) и птицы (уток, кур, гусей), но и мясо дичи, добытой на охоте (зайцев, оленей, лосей, рябчиков, перепелов, тетеревов).
- В качестве десерта на Руси подавались пироги, ватрушки, пряники, калачи, сырники. Также лакомились печеными яблоками, пастилой, овощами, сваренными в меду на пару, ягодами, вареньем и медом.
- Напитками в старину служили квасы, сбитни, морсы. Среди крепких напитков числились медовуха, брага и пиво.
- Приправляли еду луком, чесноком, хреном, мятой, укропом и анисом. А позднее к ним присоединились перец, лавровый лист, корица и шафран.
- Помимо прочего свое влияние на формирование кухни оказала русская печь, в которой готовились все блюда. Дело в том, что в ней посуда нагревалась не снизу, а с боков, поэтому последняя имела большую боковую поверхность. Так в ходу были горшки, чугуны, гусятницы и утятницы. Все это способствовало появлению обилия тушеных, вареных, томленых и запеченных блюд.
- Со временем русская кухня начала меняться, обогащаясь новыми продуктами и рецептами блюд с разных уголков мира. На столах наших предков стали появляться баклажаны, кабачки и перец, привезенные из Болгарии. Рис, гречневая крупа и пряности, пришедшие с Византии. Благодаря Причерноморью многая выпечка стала изготавливаться из дрожжевого теста. Западные славяне подарили кухне голубцы, борщи и зразы. Чай был завезен из Астраханского и Казанского ханств. А появлением столь любимых нами пельменей мы обязаны Предуралью.
- Помимо продуктов появилась и новая кухонная утварь в виде кастрюль и противней, использование которой было обусловлено распространением кухонных плит. Что в совокупности повлекло за собой увеличение количества рецептов жареных блюд.



- Уже в ранний период развития русской кухни обозначилось резкое разделение русского стола на постный (растительно-рыбно-грибной) и скоромный (молочно-яично-мясной), что оказало огромное влияние на ее дальнейшее развитие вплоть до конца XIX в. Искусственное создание грани между скоромным и постным столом, изолирование одних продуктов от других, недопущение их смешения в конечном счете привело к созданию лишь некоторых оригинальных блюд, а все меню в целом пострадало - оно стало однообразнее, упрощеннее.

Можно сказать, что больше повезло постному столу: поскольку большинство дней в году - от 192 до 216 в разные годы - считались постными (причем эти посты соблюдались весьма строго), было естественным стремление расширить ассортимент постного стола. Отсюда обилие в русской кухне грибных и рыбных блюд, склонность к использованию различного растительного сырья - зерна (каши), овощей, лесных ягод и трав (крапивы, сныти, лебеды и др.). Причем такие известные с X в. овощи, как капуста, репа, редька, горох, огурцы, приготавливали и ели - будь то сырые, соленые, пареные, вареные или печеные - отдельно один от другого.





- Поэтому, например, салаты и особенно винегреты никогда не были свойственны русской кухне и появились в России уже в XIX в. как заимствование с Запада. Но и их первоначально делали преимущественно с одним овощем, давая соответствующее название салату, - салат огуречный, салат свекольный, салат картофельный и т. п.

Каждый вид грибов - грузди, рыжики, опята, белые, сморчки, печерицы (шампиньоны) и т. д. - солили или варили совершенно отдельно, что, кстати, практикуется и поныне. То же можно сказать и о рыбе, которую употребляли в отварном, вяленом, соленом, запеченном и реже в жареном виде. В литературе мы встречаем сочные, "вкусные" названия рыбных блюд: сигамина, тайменина, щучина, палтусина, сомовина, лососина, осетрина, севрюжина, белужина и другие. И уха могла быть и окуневой, и ершовой, и налишьей, и стерляжьей и т. п.



- Из пряностей чаще всего использовались лук, чеснок, хрен, укроп, причем в весьма больших количествах, а также петрушка, анис, кориандр, лавровый лист, черный перец и гвоздика, появившиеся на Руси уже в X-XI вв. Позднее, в XV - начале XVI вв., их дополнили имбирем, кардамоном, корицей, аиром (ирным корнем) и шафраном.



В начальный период развития русской кухни складывается и склонность к употреблению жидких горячих блюд, получивших тогда общее название "хлёбова". Наибольшее распространение приобретают такие виды хлёбова, как щи, похлебки, основанные на растительном сырье, а также различные затирухи, заварихи, болтушки, саломаты и другие разновидности мучных супов.

Что касается мяса и молока, то эти продукты употребляли сравнительно редко, причем обработка их не отличалась сложностью. Мясо, как правило, варили в щах или кашицах, молоко пили сырое, томленое или скисшее. Из молочных продуктов делали творог и сметану, а производство сливок и масла долгое время оставалось почти неизвестным, по крайней мере до XV-XVI вв. эти продукты появлялись редко, нерегулярно.



В XVII в. окончательно складываются все основные типы русских супов, при этом появляются неизвестные в средневековой Руси кальи, похмелки, солянки, рассольники.







- На кулинарию XVII в. сильное влияние оказывает восточная и в первую очередь татарская кухня, что связано с присоединением во второй половине XVI в. к Русскому государству Астраханского и Казанского ханств, Башкирии и Сибири. Именно в этот период в русскую кухню попадают блюда из пресного теста (лапша, пельмени), такие продукты, как изюм, урюк, смоква (инжир), а также лимоны и чай, употребление которых с этих пор становится в России традиционным. Тем самым, существенно пополняется и сладкий стол.



Рядом с пряниками, известными на Руси еще до принятия христианства, можно было увидеть разнообразные коврижки, сладкие пироги, леденцы, цукаты, многочисленные варенья, причем не только из ягод, но и из некоторых овощей (морковь с медом и имбирем, редька в патоке). Во второй половине XVII в. в Россию начали привозить тростниковый сахар, из которого вместе с пряностями варили леденцы и заедки, сласти, лакомства, фрукты и т. д. [Первый рафинадный завод был основан купцом Вестовым в Москве, в начале XVIII в. Ему был дозволен привоз тростникового сырья беспошлинно. Сахарные заводы на базе свеклового сырья были созданы лишь в конце XVIII - начале XIX вв. (Первый завод - в селе Алябьево, Тульской губернии).] Но все эти сладкие блюда были в основном привилегией знати. [В меню патриаршего обеда за 1671 г. уже указаны сахар, леденцы.]



- На большом отрезке развития русской национальной кухни процесс приготовления пищи сводился к варке или к выпеканию продуктов в русской печи, причем эти операции велись обязательно отдельно. То, что было предназначено для варки, отваривали с начала и до конца, то, что было предназначено для печения, только пекли. Таким образом, народная русская кухня не знала, что такое комбинированная или даже разная, совмещенная или двойная тепловая обработка.





- Русская кухня, которая, кстати, неотделима от понятия русские гулянья, пожалуй, одна из самых колоритных кухонь в мире. Редкий гурман при упоминании о русской кухне не вспомнит ароматные дымящиеся борщи со сметаной, румяные блинчики с красной икрой, аппетитные пироги, расстегаи и кулебяки, маринованные грибы и конечно же соленые огурцы . Каждое блюдо русской кухни – это особый шедевр кулинарного искусства. Впрочем, так было не всегда. Русская кухня развивалась очень долго и своеобразно, впитывая в себя лучшие традиции других народов. Несмотря на все изменения, привнесенные иностранными кулинарами, основа русской кухни оказалась нетронутой в течение веков. Она сумела сохранить наиболее характерные национальные черты - обилие угощения, разнообразие закускогого стола, любовь к употреблению хлеба, блинов, пирогов, каш, своеобразие первых жидких холодных и горячих блюд, разнообразие рыбного и грибного стола, широкое применение солений из овощей и грибов, изобилие праздничного и сладкого стола с его вареньями, печеньями, пряниками, куличами и т. д.



# ТРАДИЦИИ РУССКОЙ КУХНИ

1 Кашу на Руси ели как самостоятельное блюдо, и как гарнир к рыбе и мясу. Лучшими кашами считались крутые, рассыпчатые. Жидкие каши считались низшим сортом.

- 2 Классическая русская окрошка готовится из двух овощей. Один овощ обязательно имеет нейтральный вкус, а другой имеет ярко выраженный вкус и запах. В окрошку добавляют рыбу с нейтральным вкусом, говядину или курятину. Обязательные элементы окрошки – вареные яйца и сметана. В качестве приправы используется горчица, черный перец или соленые огурцы.
- 3 Среди постных русских десертов есть интересное блюдо – солодуха из пророщенного ржаного зерна. Это жидкое блюдо розового цвета с медовым ароматом, богатое витаминами. Солодуху ели во время зимних постов.



- Слово суп пришло из французского, а в древности жидкие блюда на Руси называли похлебкой. В России придавали большое значение супам, и каждая хозяйка знала множество рецептов супов на все случаи жизни. Летом обычно ели холодные супы: окрошки и ботвиньи на квасе, свекольники, легкие овощные супы. Если не было поста, готовили лапшу с мясом, грибами или на молоке. Щи, борщи, солянки, рассольники и уха делали стол разнообразным и не требовали дорогостоящих ингредиентов





# ТРАПЕЗА

- В старину каждая трапеза имела свой определенный час. Особенно строго соблюдалось время обеда и ужина. Вся семья собиралась за столом, где у всякого было свое место. Во главе стола сидел хозяин дома, он же первым садился за стол, за ним все остальные домочадцы. Перед каждым обедающим клали ложку и хлеб. Жидкие горячие блюда обычно подавали в общей большой миске на всю семью. Хозяин дома следил, чтобы каждый ел, не обгоняя других.
- Твердые, вареные, печеные, жареные продукты и кушанья (мясо, рыба и др.) подавались нарезанными кусками на общем большом блюде. Куски брали руками (до появления вилок).
- Тарелки заменяли большие ломти хлеба. Гости клали на них, как на тарелку, густую пищу, куски мяса, рыбы и др. После обеда такие «хлебные тарелки» обычно съедались.
- Правила поведения за столом были довольно строгими: нельзя было стучать или скрести ложкой о посуду, бросать остатки пищи на пол, громко разговаривать, смеяться. Перед тем, как сесть за стол, каждый должен был перекреститься. Все это лишний раз подтверждает то почтение и даже благоговение, которое русские люди испытывали по отношению к хлебу насущному.

