

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Кафедра технологического оборудования животноводства
и перерабатывающих производств

Е.И. Слезко, В.Е. Гапонова, А.И. Купреенко, Х.М. Исаев

ИСТОРИЯ РУССКОЙ КУХНИ

Учебно-методическое пособие
для студентов очной и заочной форм обучения
по направлению подготовки
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания



Брянская область, 2023

УДК 640.4 (076)
ББК 36.99
И 85

История русской кухни: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания / Е. И. Слезко, В. Е. Гапонова, А.И. Купреенко, Х. М. Исаев. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2023. – 54 с.

Пособие подготовлено для контроля знаний студентов очной и заочной форм, обучающихся по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания.

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания и предназначены для изучения дисциплины Технология блюд национальной и мировой кухни.

Рецензенты: к.т.н., доцент кафедры технологического оборудования животноводства и перерабатывающих производств Исаев С.Х.;
главный технолог ООО "ППК "ВРЕМЯ ЕСТЬ" Кривоножко В.А.

Рекомендовано к изданию методической комиссией инженерно-технологического института, Брянского ГАУ протокол № 3 от 25 октября 2023 года.

© Брянский ГАУ, 2023
© Коллектив авторов, 2023

Содержание

Введение	4
1 История русской кухни	6
2 Особенности русской кухни	27
3 Кухня Русского государства с середины XVI в. и до конца XVII в.	29
4 Кухня Российской империи конец XVII в. – XIX в.	32
5 Забытые русские блюда	39
Контрольные вопросы	51
Рекомендуемая литература	52

Введение

«О, Светло светлая и прекрасно украшенная земля Русская! Многими красотами прославлена ты: озерами многими славишься, реками и источниками местнотимыми, горами, крутыми холмами, высокими дубравами, чистыми полями, дивными зверями, разнообразными птицами, бесчисленными городами великими, селениями славными, садами монастырскими, храмами божьими...» - писал древний летописец. - Всем ты преисполнена, земля Русская!..»

Здесь на необъятных просторах - от Белого моря на севере до Черного на юге, от Балтийского моря на западе до Тихого океана на востоке, в соседстве с другими народами живут русские - нация единая по языку, культуре и быту. Неотъемлемой частью культуры каждого народа является кухня. Недаром этнографы начинают исследование жизни любого народа с изучения его кухни, ибо в ней в концентрированном виде отражается история, быт и нравы народа. Русская кухня в этом смысле не исключение, она так же является частью нашей культуры, нашей истории.

Кулинария – это умение человека приготовить пищу, кулинария требует огромного количества знаний в самых разных сферах науки и искусства, и, как и любая наука, или искусство, кулинария подразделяется на множество разделов, сфер, которых с каждым годом становится всё больше и больше.

Кулинария имеет многовековую историю и давно является неотъемлемой частью культуры в любом уголке Земли. В любой стране, в любом городе или племени нашей планеты национальные блюда не только олицетворяют местную культуру, исповедуемую религию или природные богатства того или иного района, но также национальная кухня зависит от расположения и климата местности. По тому, чем питается человек можно понять, какой образ жизни ведёт человек, где он живёт, беден он или богат.

Первые упоминания о словенах уходят корнями к концу V, началу VI веков, а через 200 лет Рюрик, руководитель варяжского племени «Рос» («Русь») был признан ильменскими славянами на княжение в Новгород. Династия Рюриковичей правила Русью 738 лет, когда в 1598 году умер последний из рода, Государство Российское находилось в расцвете сил.

Древнерусская кухня начала своё развитие в IX-X вв., и достигла своего расцвета в XV-XVI вв. В начале этого периода были изобретены хлеб из кислого (дрожжевого) ржаного теста - этот некоронованный король на нашем столе, без

него и теперь немислимо русское меню, - а также возникли все другие важнейшие виды русских хлебных и мучных изделий: известные нам сайки, баранки, сочни, пышки, блины, оладьи, пироги и т. п. Большое место в меню занимали и разнообразные кашицы, и каши, считавшиеся первоначально обрядовой, торжественной пищей. Вся эта хлебная, мучная пища разнообразилась чаще всего рыбой, грибами, лесными ягодами, овощами, молоком и очень редко - мясом. Так же начали появляться классические русские напитки, это всевозможные меда, квасы, сбитни.

В средние века на Руси все изделия готовились исключительно из кислого теста - столь характерного для русской кухни на протяжении всего ее исторического развития. Пристрастие к кислому, квасному нашло отражение и в создании русских настоящих киселей - овсяного, пшеничного и ржаного, появившихся задолго до современных. Преимущественно ягодных киселей.

К сожалению, в настоящее время многое от исконно русской кухни забыто.

Канули в небытие русские печи, те, что в старые времена были незаменимой частью любого жилища, служили не только для приготовления пищи, но и для обогрева дома, в качестве места для сна. В настоящее время печи являют скорее элементом декора, нежели место домашним очагом. Блюда, приготовленные в настоящей русской печи, теперь являются чуть ли не деликатесами, и подаются в ресторанах за огромные деньги. В настоящее время многое в русской кухне поменялось, ещё больше забыто, конечно, существуют рестораны русской кухни, популярные среди туристов или «национальный фаст-фуд», не пользующийся огромной популярностью ни у кого.

Меняются поколения, а вместе с ними и культура. Репа была насильно заменена на картофель, были завезены пряности, в начале анис, кориандр, лавровый лист, черный перец и гвоздика, а в XVI веке к ним добавились имбирь, кардамон, корица, аир (ирный корень) и шафран.

1 История русской кухни

Русская кухня стала отражением географических особенностей России, христианских верований и обычаев. Исторические потрясения, глобализация и отход от традиций привели к тому, что некоторые рецепты русской кухни оказались утеряны. Вместе с ними ушла в прошлое культура русской еды – так называемая трапеза. Тем не менее, русская традиционная еда – каши, супы, выпечка и ряд других блюд – до сих пор пользуется популярностью у современных хозяек.

Традиционные русские рецепты основаны на использовании круп, ягод, овощей, муки, рыбы. Продукты, которые присутствовали в изобилии в жизни простых людей. Мясные блюда чаще готовили к праздникам, и это были настоящие кулинарные шедевры: утка с яблоками, целиком запечённый поросенок, жареный лебедь. Последнее блюдо подавали к праздничному столу в богатых домах.

С приходом христианства типичная русская еда разделилась на постную и скоромную. Почти семь месяцев в году православные держали тот или иной пост - это повлияло на редкое приготовление мясных блюд. Но в арсенале русских хозяек было множество рецептов различных супов, каш, мучных блюд. Поэтому столы во время поста нельзя было назвать скудными.

Кулинарные традиции России существуют более тысячи лет. За это время они несколько раз менялись, соприкасаясь с культурой других стран, религиозными укладами.

Исторически русская кухня делится на четыре этапа развития:

Древнерусская кухня (IX-XVI века);

Старомосковская кухня (XVII век);

Кухня петровско-екатерининской эпохи (XVIII век);

Петербургская кухня (конец XVIII века - 60-е годы XIX века);

Отдельный раздел в русской кухне, не менявшийся на протяжении столетий - многочисленные заготовки. Во многих регионах России холодная

погода стояла девять месяцев в году. Из-за погодных условий хозяйки старались заготовить впрок как можно больше еды. Использовали разные методы сохранения продуктов: соление, копчение, мочение, квашение. Из квашеной или моченой капусты готовили щи, добавляли ее в каши, в пироги. Моченые яблоки также активно шли в ход в качестве угощения или добавок к основным блюдам. Соленые огурцы стали ингредиентами многих традиционных русских рецептов. А засоленное или вяленое мясо, рыба подавались к столу, когда заканчивался пост.

Русская кухня сочетала обрядовые и практические функции. На праздники готовили определенные блюда, каждое из которых имело свой смысл. В бедных семьях некоторые ингредиенты заменяли на дешевые, но смысл от этого не терялся. Главными праздниками были Рождество Христово, Масленица, Пасха, свадьба, дни рождения.

У каждого народа есть аутентичные блюда, которые рекомендуют попробовать каждому туристу. Еда России — это знакомство с укладом народной жизни и погружение в традиции. Не все русские блюда, которые готовили пятьсот лет назад, можно попробовать сейчас. Но часть рецептов до сих пор популярна и показывает многообразие русской кухни.

Русские приправы и специи – это удивительное сочетание запахов и вкусов, дарящее блюдам их изюминку. Русскую кухню знают и любят во всем мире. Казалось бы, блюда готовят из минимального количества ингредиентов, а палитра вкусов очень разнообразна.

Говоря о традиционной русской кухне, необходимо отметить, что большая часть блюд до определенного времени готовилась в печи, что уже придавало им особый аромат.

Пряные травы издревле использовались в приготовлении супов и вторых блюд. Многие известные специи имеют традиционные русские названия: так орегано в России называют душицей, а тимьян - чабрецом.

Традиционной русской приправой можно считать можжевельник, а именно можжевелевую ягоды. Её использовали в процессе приготовления квашеной капусты, при засоле рыбы, приправляли можжевельником блюда из дичи.

Распространены на Руси были и различные подливки: взвары и забелки. Взвар – это подливка на растительной основе, её готовили из лука, ягод (брусники или клюквы) и капусты. Подавалась эта исконно русская приправа к говядине и дичи.

Забелка – приправа к холодным и горячим супам на основе молока, сливок или сметаны.

Самой известной русской приправой считается **хрен**. Долгое время он оставался главной приправой русского стола; в сметанном варианте он подавался к рыбным блюдам и блюдам из мяса. Интересный факт: употребление хрена считалось профилактикой простудных заболеваний в холодной России.

Популярная по сей день пряность – **перец** - пришла в страну из Индии. Важно отметить, что речь идет о черном перце горошком, который активно используется в приготовление традиционных русских блюд. Слово «пряность», по мнению лингвистов, произошло от слова «перянный», что обозначало вкус черного перца.

В приготовление также активно используется укроп, пришедший в Россию аж в XVIII веке. Его добавляют и в супы, и в маринады, а также подают к супам в качестве добавки.

Говоря о российских традиционных приправах, нельзя не упомянуть **горчицу**. По всему миру существует множество разновидностей горчицы. Знаменитая русская «пробивающая» горчица называется сарептской. По легенде, Екатерина Великая угостила английской горчицей губернатора астраханской области, и тот пообещал царице вырастить местную горчицу лучше заграничной. Он скрестил английский и французский сорт, получив сарептскую «русскую» горчицу.

Горчицу употребляют исключительно к холодным закускам или колбасным изделиям. Многие до сих пор помнят знаменитые советские «Сосисочные», где коронным блюдом была сосиска с горчицей и кабачковой икрой.

Сегодня россияне, помимо традиционных приправ, используют и завезенные, такие как **имбирь, кориандр, корица, шафран, аир, зира и гвоздика**.

Русские супы. Главное значение в русской кухне всегда имели супы. Ни одна кухня мира не может похвастаться таким ассортиментом первых блюд. Предшественниками супов на Руси были жидкие горячие блюда: затирухи, заварихи, болтушки, саломаты и другие разновидности мучных супов-похлебок.

Русские супы бывают следующих видов:

- холодные супы – тюри, окрошки и ботвиньи;
- легкие супы, или похлебки, основу которых составляют вода и овощи;
- супы-лапша (мясные, грибные);
- щи - основной тип русских супов;
- рассольники и солянки - тяжелые супы на мясном бульоне и солено-кислой основе;
- уха и калья - две главные разновидности рыбных супов.

Так же нашли свое место на современном русском столе и многие супы братских народов - украинские борщ, белорусские свекольники и супы с клецками, молдавские супы с курицей и овощами, азиатские супы с бараниной.

Щи - основное жидкое горячее блюдо на русском столе. Более полные по составу, так и назывались – «богатые», про другие говорили – «пустые», так как их порой варили из одной капусты да лука. Щи в их наиболее полном варианте состоят из шести основных компонентов - капусты, мяса, кореньев, пряной заправки (лука, сельдерея, чеснока, укропа, перца, лаврового листа) и кислой заправки (сметаны, яблок, капустного рассола).

Солянки - густые острые супы, соединяющие в себе компоненты щей (капуста, сметана) и рассольников (соленые огурцы, огуречный рассол), со значительно усиленной кисло-солено-острой основой в результате добавления таких приправ, как маслины, каперсы, помидоры, лимон, лимонный сок, квас, соленые или маринованные грибы.

Солянки бывают трех видов: мясные, рыбные (с разным набором различных видов мяса, птицы и рыбы) и простые (или грибные).

Рассольник - жидкое горячее первое блюдо на кисло-соленой огуречной основе. В современные рассольники входят соленые огурцы, картофель и другие корнеплоды (морковь, репа, брюква), крупа (гречневая, ячневая, перловая или рисовая), большое количество пряных овощей и пряной зелени (лук, порей, сельдерей, петрушка, пастернак, укроп, эстрагон, чабер) и немного классических пряностей (лавровый лист, душистый и черный перец). В качестве мяса в рассольники идут преимущественно субпродукты. Как и большинство русских супов, рассольники забеливают сметаной.

Суп-лапша - тип супа, заимствованный русскими у татар, но получивший русскую обработку и распространение в России.

Суп-лапша встречается чаще всего в трех видах: лапша куриная, лапша грибная, лапша молочная. Приготовление всех трех видов крайне несложно, оно состоит из подготовки лапши, варки соответствующего бульона и отваривания лапши в бульоне. Лапша для всех трех видов делается по одному и тому же рецепту, как правило, из пшеничной муки, а также из смеси пшеничной и гречневой.

Окрошка – холодный суп на квасу, куда добавляются отварное мясо и овощи. В старинной русской окрошке предпочитали сочетать мясо поросенка, индейки и тетерева, т. е. нежную свинину, домашнюю птицу и дичь. Позднее в окрошку стали класть отварную говядину с примесью домашней птицы или без нее.

Каши – обрядовая еда России, известная с языческих времен. В древности приносили каши в дар богам плодородия, прося у них урожайный год. Каши считались священной пищей, потому что происхождение зерна было связано с Матерью Землей. Жених с невестой варили кашу совместно (один из свадебных ритуалов), привлекая плодородие и достаток в свою семью. На рождение ребенка также готовили кашу. Если рождался мальчик, в каше запекали петуха, а если девочка – курицу. Перед битвой готовили несколько

котлов каши, чтобы накормить все войско. Также каши готовили после победы и во время перемирия. Провожая человека в последний путь, варили поминальную кашу – кутью.

Традиционные русские рецепты каш основывались на доступных всему населению злаках и крупах:

Полба – полудикая мелкая пшеница. Неприхотливое растение, широко распространенной на Руси. Из полбы делали мелкую крупу, которую разваривали в кашу. Постепенно была заменена культурными сортами пшеницы, которые более урожайны и легче обрабатываются. Поскольку эта разновидность пшеницы содержит минимум глютена, сейчас эту культуру восстанавливают и снова вводят в русскую кухню.

Ячмень – ячмень подвергался нескольким видам обработки, что влияло на название каш из этого злака. Например, каша из цельных зерен ячменя – перловая (светлый цвет напоминал жемчуг, перл). Ячневую кашу варили из раздробленного ячменя. В Тверской и Новгородской области готовили гущу – густую кашу из цельного ячменя. Кстати, среди любимых блюд Петра Первого ячневые каши занимали достойное место. Он называл их самыми вкусными.

Овес – овсяные каши варили из цельных и дробленых зерен. Русские каши были питательны, а готовились легки и просто, не требуя растопки печи. Сейчас переработанный овес (овсяные хлопья) используют для приготовления мюслей. Не совсем традиционная русская еда, но среди поклонников здорового образа жизни это блюдо пользуется спросом.

Просо – из проса делали пшено. В русской кухне пшено использовали как для приготовления рассыпчатых, так и для густых каш. Пшенную кашу готовили и на праздники, и в обычные дни.

Пшеница – крупу из мелко перемолотой пшеницы называли манной (манкой). Из нее готовили манную кашу на основе молока, это популярная еда русских детей. В кашу добавляли немного сливочного масла.

Рис – рис в Россию завезли в XVIII веке. Консервативные крестьяне не сразу приняли новый злак, поэтому поначалу рисовые каши готовили только

горожане. Зажиточные семьи добавляли рис в пироги в качестве начинки. Со временем традиционные русские рецепты стали использовать рис в качестве основной крупы для кутьи (раньше кутью готовили из ячменя).

Гречиха – эта крупа появилась в ассортименте еды России позже других. Но очень быстро стала популярной – и сейчас русская кухня немыслима без гречневой каши. Рассыпчатые каши делали из цельного зерна – ядрицы. А для разваристых каш использовали среднюю и мелкую.

Раньше на Руси было нормой подавать к повседневному столу три каши: пшеничную, ячневую, гречневую. Из добавок использовали грибы, жареный лук, ягоды, мед, варенья, изюм, орехи, масло, молоко и другие продукты. Русская кухня предлагает большой выбор каш, которые можно есть как утром, так и в течение дня.

С давних времен русская кухня не могла существовать без солений, квашеных овощей и фруктов, домашних консервов. Острые приятно пахнущие закуски украшают стол, возбуждают аппетит, дополняют практически любое основное блюдо. Наши предки были вынуждены придумать разнообразные способы сохранения урожая – без холодильника все заготовки испортились бы. Именно поэтому традиционные русские рецепты содержат множество рекомендаций, связанных с домашним консервированием. Правильно обработанные овощи и фрукты используют в качестве самостоятельных блюд, также добавляют их в супы, салаты, соусы. А без варенья какое может быть чаепитие в холодный зимний день! Культура русской еды – это не только богатое застолье, но и уютные посиделки у горячего самовара, на которые каждая хозяйка приносит своё «фирменное» варенье из любимых плодов.

Соленья. Под этим названием объединяют не только собственно «солёные» заготовки, но и разнообразные моченые, квашеные, маринованные продукты. Русские хозяйки заготавливали впрок собранный урожай, чтобы зимняя трапеза была такой же разнообразной, как и летняя. В отличие от южных стран в России для приготовления солений редко использовали уксус.

Соленые огурцы появились на Руси еще в 12 столетии. Именно они были

и остаются самыми популярными заготовками. Также вкусны и полезны соленые грибы, разнообразные овощи (помидоры, огурцы, сладкий перец и т.п.), «полуфабрикаты» для приготовления вторых блюд (виноградные листья, черемша, барбарис, плоды настурции и т.п.). Приятны на вкус необычные маринованные ягоды, яблоки, цветная капуста, чеснок, горох.

У каждой хозяйки были свои фирменные рецепты солений. Некоторым нравилось добавлять побольше соли и пряностей – так продукты дольше сохранялись и приобретали островатый вкус. Другие предпочитали малосольные заготовки.

Соленые продукты не только вкусны, но и полезны. Некрепкий натуральный рассол (без добавления «химического» уксуса и консервантов) содержит много полезных бактерий. В овощах и фруктах без термической обработки сохраняются ценные витамины и биологически активные вещества. Натуральная клетчатка, содержащаяся в плодах, в свежем виде плохо усваивается нашим организмом, но после «заквашивания» становится мягкой и легко обрабатывается ферментами органов пищеварения.

В русские соленья добавляли пряные травы, специи, чеснок и другие компоненты, которые придавали готовым продуктам приятный вкус и запах. Самыми популярными были и остаются укроп, хрен, чеснок, сельдерей, листья вишни, дуба и смородины. Для любителей острых закусок в бочки закладывали жгучий перец.

Технология мочения плодов и ягод практически не изменилась. Выбранные продукты сортируют, закладывают в бочки и заливают приготовленным рассолом. Для подобных заготовок выбирают сладкие плоды или добавляют в маринад побольше сахара. В таких условиях начинают активно работать дрожжевые клетки, которые частично перерабатывают сахарозу в спирт, обеспечивая консервацию заготовок. Оставшийся после моченых продуктов рассол используют для приготовления различных напитков. По вкусу он напоминает натуральный квас. В настоящее время для мочения выбирают пластмассовые бочки, но самые вкусные и полезные заготовки получаются в деревянных емкостях.

Наши предки не задумывались о том, что происходит с продуктами в процессе квашения. Сейчас мы знаем о том, что заквашивание овощей и других плодов возможно только в присутствии полезных молочнокислых бактерий. Микроорганизмы питаются сахаром и вырабатывают молочную кислоту. Именно она уничтожает вредные бактерии и предотвращает гниение растительного сырья. В отличие от мочения спиртового брожения при этом не происходит.

Самым популярным продуктом на Руси можно назвать квашеную капусту. В каждой семье существовал собственный рецепт ее приготовления. В капусту добавляли разнообразные ингредиенты: клюкву, измельченную морковь, яблоки, свеклу для придания красивого цвета, укроп и другие пряные травы.

Для квашения необходимо соблюдение температурного режима в пределах 17 – 23 градусов Цельсия. В более холодных условиях процесс размножения молочнокислых бактерий замедляется, а в тепле заготовки могут прогоркнуть. После того, как процесс заквашивания «наберет обороты», бочки с продуктами помещают в холодный погреб.

Маринованные продукты, в отличие от соленых и квашеных, имеют более продолжительный срок хранения. Основа раствора для консервирования (маринада) – это вода, соль и уксус или же любой другой кислый компонент. Русские хозяйки использовали натуральные ягодные и фруктовые соки, имеющие кислый вкус. Готовить маринад несложно: необходимо довести до кипения воду, добавить необходимое количество соли и уксуса, а также дополнительные ингредиенты – пряности, чеснок, ароматные травы. Горячим раствором заливают заранее подготовленные овощи, фрукты или грибы, плотно закрывают посуду и помещают на хранение в прохладное место. Сейчас маринованные заготовки обычно закручивают в стерилизованных стеклянных банках.

С давних времен на Руси к чаю непременно подавали варенье. По мнению исследователей, данный вид консервации известен в течение многих столетий. Наши предки варили фрукты и ягоды в меде и патоке, поскольку сахар был дорогим и не везде доступным. Также существовал вариант «уваривания»

плодов в собственном соку. Для этого использовали русскую печь, в которой можно было поддерживать жар 5-6 часов. Каждая хозяйка должна была уметь варить варенье. Этому искусству обучали в пансионах благородных девиц и на девичьих посиделках в деревнях.

В холодное время года хранение продуктов было несложной задачей. Выловленную из реки рыбу и добытую в лесу дичь замораживали и затем размещали в неотапливаемых сараях. Для удобства крупные экземпляры предварительно разделявали. Также замораживали позднюю ягоду — из нее варили компоты, делали десерты, сладкие пироги. Другой удобный способ заготовки припасов – **сушка**. Правильно высушенные продукты можно хранить в течение длительного времени. В них сохраняются многие полезные вещества, не утрачивается вкус и аромат. Наши предки традиционно сушили собранные в лесу грибы, а также садовые фрукты и овощи: яблоки, груши, сливы, сладкий перец, помидоры и т.п. В отличие от солений сушеные продукты занимают немного места и не требуют постоянного контроля качества. Перед приготовлением пищи выбранные ингредиенты промывали и при необходимости замачивали в холодной воде до размягчения.

Почти все русские традиционные напитки оригинальны и не повторяются ни в одной другой национальной кухне. Это сбитень, квасы, меды, морсы. Многие из них вышли ныне из употребления. Таким напитком, к примеру, является сбитень, заменявший чай до его появления в России.

Сбитень. Для получения сбитня мед уваривают и соединяют с заваренными пряностями и соками. Сбитни пьют только горячими - это зимний напиток.

Меды. Древнейшими напитками являются меды - крепкие алкогольные напитки, в состав которых входит ягодный сок, большое количество меда и водка.

Морсы. Морсы готовят на основе ягодного сока, смешанного в различных пропорциях с водой, доводя эти смеси до легкого забраживания.

Квасы. Наибольшее распространение получили квасы, насчитывающие

несколько десятков разновидностей. Сущность приготовления квасов состоит в том, что из воды, муки и солода вначале готовят закваску, затем его разводят водой, к нему добавляют дрожжи, сахар и другие вкусовые и ароматические добавки, и он подвергается брожению. Чаще всего как вкусовую добавку вносят соки различных фруктов и ягод.

Водка. Главным спиртным напитком для русских всегда была водка, которая появилась в XV веке. Она обязательно производится из зерна и очищенной, непременно родниковой воды. Отцом русской водки считается великий химик Дмитрий Менделеев, который доказал, что водка должна быть 40-градусной. Такая крепость обеспечивает однородность напитка, не обжигает и выделяет при усвоении организмом наибольшее количество тепла. Традиционно водку охлаждают и закусывают икрой, соленьями (малосольными огурцами, квашеной капустой, солеными грибами), острыми или жирными блюдами.

Выпечка. С незапамятных времен на Руси выращивали рожь, пшеницу, ячмень, овес, просо. Русичи овладели техникой приготовления муки, раньше многих народов Европы и Азии. Именно поэтому для русской кулинарии свойственно обилие выпечных изделий: всевозможных пирогов и пирожков, кулебяк, пышек, калачей и булок, караваев, расстегаев, оладий.

Каких только пирогов не знает русская кухня: ржаные и пшеничные, постные и сдобные, с разными начинками - грибами, кашей, творогом, горохом, рыбой, мясом, ягодами, вареньем. Мировую известность получили русские блины. Более скромное место занимают изделия из пресного теста. Из него в основном готовят пельмени, вареники, лапшу и т.д.

Блины - одно из самых древнейших изделий в ассортименте мучной русской еды, появившееся еще до IX в. в языческие времена. Русские блины отличаются совершенно особой консистенцией, они мягки, рыхлы, ноздреваты, пышны, легки и прозрачны как паутинка. Такие блины как губка впитывают в себя растопленное масло, сметану, отчего делаются сочными, лоснящимися и вкусными.

Пряники и куличи. Основными русскими национальными

кондитерскими изделиями являются пряники и куличи. Первые пряники появились на Руси еще в IX в. как простая смесь ржаной муки с медом и ягодным соком. Позднее, в XI- XII вв., в них стали все более и более добавлять пряности. В русские пряники входят обычно такие пряности, как корица, гвоздика, кардамон, лимонная цедра, мускатный орех, мята, анис, имбирь, ваниль. Мед входит в рецептуру не только медовых пряников, но и большинства других. Для любого вида пряников обязательно характерен основной какой-либо компонент. Таковы медовые, ржаные, пшеничные, миндальные, лимонные, мятные, малиновые, паточные, сахарные и другие пряники. Русские пряники (за исключением мятных и вяземских) покрывают глазурью, иногда разноцветной, розовой, но чаще всего белой.

Куличи пекут на самый главный русский праздник – Пасху. Тесто на куличи замешивают на сливках, масле, сахаре, яйцах и дрожжах. Поэтому получается оно вкуснейшим, мягким, упругим. В настоящем классическом куличе обязательно должны содержаться какие-либо вкусовые добавки (изюм, цукаты, засахаренная сухая цедра лимона или апельсина) и его обязательно подкрашивают шафраном.

Пирог – это подлинно национальная русская выпечка, которая дошла до нас из глубокой древности, избежав какого бы-то ни было иностранного влияния.

Пироги приготавливались и употреблялись на Руси вначале исключительно по праздникам. Само слово «пирог», происшедшее от древнерусского слова «пир», указывает на то, что ни одно торжественное застолье не могло обходиться без пирогов.

Тесто русского пирога должно быть всегда кислым, дрожжевым, или живым, жилим, как его образно называли в старину. Начинку для русских пирогов готовят чаще всего из одного какого-либо продукта. Это может быть начинка из овощей (капусты, гороха, моркови, репы, картофеля, лука, щавеля), грибов (сухих, свежих отварных, жареных и соленых всех видов), разнообразных крутых каш с большим содержанием масла (чаще рисовой),

рыбы, мяса, домашней птицы (чаще курицы), творога, яиц, дичи. Традиционные начинки - каши с луком и яйцами, капуста с яйцами, грибы с луком и, наконец, мясо или рыба с рисом и яйцами. Пироги со сложной начинкой называют кулебяками.

Традиционная русская еда отличается удивительным разнообразием. Даже в небогатых крестьянских семьях готовили не только щи и кашу - у каждой хозяйки было множество рецептов, передававшихся из поколения в поколение. Культура русской еды складывалась в течение многих столетий и окончательно оформилась более века назад. Русская кухня — это многочисленные первые блюда (как холодные, так и горячие), вторые блюда, вкусная выпечка с оригинальными начинками, полезные и вкусные десерты.

Без молочных продуктов русская кухня не могла бы существовать. Цельное молоко использовали в качестве основы для приготовления вкусных и полезных каш, киселей, а также молочных супов. Оно было доступным даже для самых бедных крестьян: если в семье не было своей коровы, соседи охотно делились с ними полезным продуктом. Молоком «забеливали» легкие овощные супы. Многие популярные русские блюда содержат кисломолочные добавки, творог, сыр. Например, на основе сыворотки, оставшейся после изготовления творога, делают холодные летние супы. Кефиром и простоквашей заправляют салаты, окрошку.

Творог – идеальная начинка для вареников, ватрушек, сладких пирожков. Без сметаны мы не можем представить себе борщ, а кислое молоко – отличный летний десерт, не только вкусный, но и очень полезный.

Цельное молоко обладает небольшим сроком хранения, поэтому после доения полезный продукт подвергали сквашиванию или термической обработке.

Популярный кисломолочный напиток **варенец** готовили жители Сибири. Сначала молоко томили в печи до тех пор, пока его объём не уменьшался на 1/3. Затем в полученную массу добавляли любую закваску (например, сметану).

Простоквашу делали намного проще. Сначала молоко кипятили, затем

добавляли в него любой сквашивающий компонент – небольшое количество сметаны, ломтик ржаного хлеба и т.п. Через 12 часов готовый продукт подавали на стол. Можно было обойтись и без закваски, поставив свеженадоенное молоко в теплое место и накрыв сверху тканью.

Сливочное масло известно в русской кухне с древних времен. Существуют различные способы его приготовления из сметаны, сливок или жирного молока. В настоящее время известно множество рецептов натурального масла. А для увеличения срока хранения готовый продукт перетапливали на водяной бане, получая так называемое топленое масло. Им пользовались, когда готовили русские блюда в печи.

Сметана – один из самых популярных русских кисломолочных продуктов. Делали ее из сливок различной жирности (от данного параметра зависели густота и вкус готовой сметаны). Культура русской еды сделала данный продукт был поистине универсальным. Его добавляли в первые и вторые блюда, использовали для украшения десертов, смешивали с тестом для пирогов и другой выпечки.

Русская кухня, как и кухня других стран, не может существовать без традиционных национальных десертов. В богатых домах выбор был практически не ограничен: нанятый кондитер мог приготовить любой заграничный деликатес и не экономить на продуктах. При наличии в доме русской печи вопрос с приготовлением пищи решался очень легко.

Традиционные русские десерты - это в первую очередь разнообразные печеные блюда. Наши предки запекали в печи яблоки, груши и другие доступные им фрукты и ягоды, поместив их в чугунок. Для улучшения вкуса добавляли мед. Некоторые хозяйки высушивали в печи морковь и свеклу, нарезанные небольшими кусочками - это блюдо под названием «паренки» подавали к чаю или же на полдник.

Оригинальная русская кухня может удивить нас необычными рецептами десертов. Например, в меду отваривали не только сладкие фрукты, но и овощи — огурцы и морковь. Чтобы вкусное блюдо не подгорало, чугунок ставили на

водяную баню. Получались упругие прозрачные кусочки, напоминающие современные цукаты. Такое лакомство было доступно даже бедным семьям.

Витаминные лепешки наши предки готовили в те времена, когда о витаминах даже не подозревали. Популярными были русские десерты из лесных и садовых ягод: калины, рябины, малины, смородины. Их раздавливали в ступке и затем подсушивали в горячей печи. По консистенции полученный продукт напоминал пастилу. На Руси такие лепешки были известны под названием «заедки». Их использовали при лечении простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

В качестве десерта на стол могли подать густой компот — **«узвар»** или **«взвар»**, а также кисель. Густые горячие напитки обладали сладким вкусом и приятной консистенцией.

В праздничные дни на стол подавали особые десерты. Разумеется, **куличи и творожные «пасхи»**. Новогодний стол не обходился без особого **пирога, масленица** – без традиционных блинов и расстегаев с разнообразными начинками. У каждой хозяйки были свои рецепты вкусных блюд, передававшиеся из поколения в поколение.

Русская кухня всегда отличалась богатым выбором овощных блюд. Люди старались максимально эффективно использовать землю, чтобы получить разнообразный урожай и сделать заготовки. Ведь впереди была длинная русская зима.

Погодные условия во многом определили ассортимент возделываемых культур: это были быстрорастущие овощи, корнеплоды, неприхотливые фрукты, ягоды. Крестьяне сажали то, что долго сохраняло свои свойства: лук, морковь, редьку, репу, свеклу, чеснок. **Капуста** также была популярна для разведения. Она быстро росла и не требовала особого внимания при выращивании. Самый любимый сорт капусты в России – белокочанная.

В XVIII из Европы был завезен **картофель**. Он завоевал народную любовь, вытеснив репу, и стал одной из распространенных земледельческих культур в России. Был период, когда картофель называли вторым хлебом. Столетием позже

завезли томаты. Им потребовалось больше времени, чтобы стать популярными в русской кухне. Но когда люди поняли, что они меняют вкус привычной еды, добавляют пикантную нотку, их стали добавлять во многие блюда.

Традиционная русская еда с использованием овощей очень разнообразна. Овощи добавляли в супы, делали из них закуски, начинки, тушили, варили, парили, использовали в мясных блюдах и салатах. В салаты добавляли как фрукты, так и отварные овощи. Так появился винегрет – популярный салат в холодное время года.

Разновидность блюд из овощей: Капуста – щи (более 60 видов), расстегаи с капустой, квашеная капуста, тушеная капуста, борщ, пирог с капустой.

Картофель – жареный картофель по-деревенски, шанежки, курник с картофелем и грибами, пирог с картофелем.

Свёкла – борщ, свекольник, винегрет.

Это далеко не весь список овощных блюд, которыми богата русская кухня. Многие традиционные русские рецепты предусматривают замену ингредиентов, поэтому пироги могли быть как с рыбной, так и с грибной, картофельной, капустной начинкой. Были популярны блюда, в которых смешивали несколько видов овощей.

Популярность овощной кухни была обусловлена и религиозными соображениями. В православной культуре люди много постились, поэтому мясные блюда ели реже. Отсутствие мяса хозяйки компенсировали различными шедеврами на основе овощей, грибов, пряностей.

Многие рецепты русской кухни основаны на использовании грибов. Неудивительно, ведь на территории России было много лесов, куда люди ходили по грибы да по ягоды. Не нужно было тратить время на их выращивание – достаточно в сезон пойти и собрать побольше. Засушить, засолить и использовать потом в русских грибных блюдах. Учитывая высокую урожайность грибов, собирали их часто, запоминая особо «грибные» места, чтобы вернуться через какое-то время.

Также грибы были популярны, потому что исключение мяса во время постов ограничивает поступление белка в организм. Грибы же компенсируют недостаток полезных веществ и расширяют ассортимент постных блюд.

Русская кухня хранит свои секреты для каждого способа приготовления грибов:

Жареные грибы будут вкуснее, если смешать несколько видов. Например, вкус белых грибов усиливает добавление маслят или лисичек. Лучше жарить грибы целиком или нарезанными крупными кусками. На Руси жареные грибы подавали как отдельное блюдо, а также использовали в качестве гарнира или начинки.

Соленые грибы лучше готовить отдельно друг от друга. В противном случае может получиться непонятная смесь, которую невозможно есть. Засаливали грибы в деревянных кадках. Особенно популярны для засолки грузди и лисички. Соленые грибы были популярны в качестве закуски или ингредиента супов. Их могли перемешать с луком, зеленью, добавить чеснока и так далее.

Сушеные грибы можно восстановить в объеме до консистенции свежих, если замочить в воде на несколько часов. Поэтому в холодное время года большие заготовки грибов с лета были очень важны. Чаще всего сушили белые грибы.

Тушеные грибы добавляют в овощные, рыбные, мясные блюда. Кладут в пироги в качестве начинки (особенно в сочетании с картошкой или капустой). Отдельно тушеные грибы использовали редко.

Вареные грибы использовали в супах или в качестве начинки для пирогов. Но такой способ приготовления был не особо популярен.

Если вы решили использовать рецепты русской кухни, связанные с этим продуктом, обязательно подготовьте грибы. Тщательно переберите и удалите испорченные или сухие. Затем очистите ножки, замочите в холодной воде, очистите от загрязнений и промойте. У маслят нужно хорошо очистить шляпку, снять кожицу и пленки. Помните, что условно-съедобные грибы при недостаточной тепловой обработке могут быть токсичными.

Типичная русская еда – жареные грибы с картофелем – появились в XVIII

веке, когда в Россию завезли картофель. Они стали любимым блюдом из-за своей питательности и интересного вкуса. Классические блюда из грибов, которые сохранила русская кухня – грибы в сметане, грибы с луком, грибы тушеные.

Еще одна типичная русская еда из грибов – различные пироги с грибными начинками или смешанным фаршем из грибов, овощей, курицы, мяса. Рекомендуем попробовать несколько видов, чтобы сравнить, насколько по-разному чувствуется один и тот же ингредиент в разных сочетаниях.

Мясные блюда - обязательный элемент русской кухни. Но присутствовали они на столе не круглый год. Это было связано с религиозными представлениями: во время поста мясную и скоромную пищу не употребляли. А постились на Руси до 212 дней в году.

Однако самая популярная русская еда содержит мясной фарш и входит в меню каждого ресторана русской кухни. Речь о пельменях. Они похожи на итальянские равиоли: завернутый в тесто фарш отваривают в кипящей воде. Русские пельмени подают с бульоном или без него, добавляют сливочное масло или сметану, различные специи и соусы.

Исконно на Руси использовали три способа приготовления мяса:

Отваренное целым куском. Использовали в супах, кашах, как самостоятельное блюдо.

Запечённое целым куском или тушкой на противне. Относилось к молодым поросётам или птице, дичи. Также жарили целиком крупный кусок туши животного. Популярная русская еда, приготовленная таким образом – запеченный в духовке кусок свинины, буженина.

Блюда из субпродуктов. Эти части тела животного были популярны для приготовления начинок к пирогам или добавки к кашам.

Немного позже стали использовать мясной фарш и готовить на его основе фрикадельки, биточки, котлеты.

В регионах России, где была популярна охота, применяли заготовку мяса впрок посредством засолки, копчения или вяления. Так продукты сохранялись дольше.

Русская кухня богата блюдами из домашней и дикой птицы. Петуха или курицу запекали в кашах, гусей и уток начиняли разным фаршем. В праздничные дни, когда заканчивался пост, на стол подавали блюда и пироги из рыбы или птицы: курники, расстегаи, утку с яблоками, заливную рыбу. В богатых домах столы ломились от разнообразия русских мясных блюд. Вообще наличие мяса в рационе свидетельствовало о достатке хозяина дома. Семьи победнее ели мясо только по праздникам, иногда ограничивались птицей или рыбой.

Рыбные блюда – отдельный раздел кулинарного мастерства русских хозяек. Рыбу запекали, отваривали, сушили, вялили, засаливали. А рыбная икра – это популярная русская еда, деликатес. Ее просаливали или отваривали в уксусе. Осетровые рыбы были украшением стола в богатых домах. Обычно их готовили целиком, украшали овощами или соусами, затем подавали к столу.

Несмотря на то, что русские ели мясо менее половины дней в году, русская кухня может похвастаться разнообразием мясных блюд. Некоторые рецепты утрачены или кажутся нам варварскими (например, запечённый лебедь), но многие до сих пор популярны или обретают вторую жизнь.

Издrevле народы России заселяли русла рек, берега озер и морей. Рыбная ловля была одним из основных промыслов, поэтому рыбных блюд в традиционной русской кухне огромное множество. В разных регионах рыбу хранили по-разному: где-то её вялили, солили; где-то - коптили и провешивали (развешивали в погребе).

Популярность рыбы обуславливалась еще и тем, что во время православных постов запрет не распространялся на употребление рыбы, в то время как свинина, говядина и дичь находились под строгим запретом.

Традиционные русские рыбные блюда готовят как из речных и озерных рыб, таких как пескари, окуни, лещи, карпы, караси, осетры, щуки, сомы, так и из морских рыб – трески, сельди, наваги, сайры, камбалы. Нельзя забывать и про знаменитую икру: красную и черную.

В классической русской литературе часто фигурировали рыбы: щука в русской народной сказке выполняла желания незадачливого Емели, волшебная

золотая рыбка появлялась в «Сказке о рыбаке и рыбке» Пушкина, а в «Коньке Горбуньке» Ершова описывалось огромное мифическое существо - Чудо-юдо рыба-кит. Легендарная фраза из фильма Эльдара Рязанова «Ирония судьбы», произнесенная героем Юрия Яковлева «Какая гадость, какая гадость эта ваша заливная рыба», стала крылатой и успешно живёт в народе. Интересно, что в русских произведениях блюда из стерляди служили показателем богатства, а упоминание о рыбной похлебке, наоборот, показывало человека простого.

Разделяют следующие виды вторых рыбных блюд:

Вареная (разварная) рыба;

Рыба, приготовленная на пару (подпарная рыба);

Тельная рыба – филе рыбы приготовленное в мучном или яичном кляре;

Жареная рыба.

Самое известное рыбное блюдо в России - уха. У каждой хозяйки свой рецепт, но главное отварить рыбу и сдобрить бульон специями – перцем, шафраном и корицей. К другим отварным блюдам относят осетра с хреном, отварную треску и стерлядь. Рыбную кашу готовили из вареной рыбы, смешанной с крупой.

Рыбу на пару готовят под соусами, самые популярные из которых - рассольный и томатный.

Запеченная рыба, как правило, также запекалась либо в фаршированном виде, либо под соусной заправкой. Рыбная начинка очень популярна в пирогах и пирожках.

Икра не считалась деликатесом, но стоит отметить, что зернистая икра массово не употреблялась. Её смешивали с уксусом, перцем и луком. Из сильно сбитой икры готовили икряники.

Сегодня блюда из рыбы в России частые участники праздничных застолий, чаще всего к столу подают запеченную рыбу, уху, рыбные расстягаи, балык из осетра.

Огромное значение в русской кухне сохраняли первые блюда, которые с XVIII в. стали называть супами. На русском столе супы всегда играли главную

роль. Недаром ложка появилась на Руси раньше вилки почти на 400 лет и была основным столовым прибором.

Благодаря любви русского народа к горячим жидким блюдам, ассортимент исконно русских супов существенно расширился в XVIII-XX вв. за счет различных видов западноевропейских супов. К щам, похлебкам, ухе, рассольникам, солянкам, ботвиньям и окрошкам добавились бульоны, супы-пюре, супы с мясом и крупами. Так же обогатили русский стол традиционные супы народов тогдашней России, например, украинский борщ и кулеш, белорусский свекольник и суп с клецками.

Однако именно старинные, исконно русские супы вроде щей и ухи до сих пор определяют своеобразие русского стола. Русская уха в Хохломской деревянной посуде.

Рыбные блюда, к сожалению, в меньшей степени, чем супы, сохранили свое присутствие на русском столе. Распространенные ранее виды белой рыбы осетрина, севрюга, стерлядь, омуль стали дорогостоящими деликатесами. Практически исчезли из употребления многие речные виды рыб – налим, ерш, окунь и др. Например, такое классическое русское рыбное блюдо, как тельное – особым образом приготовленный фарш из филе рыбы, стало редкостью на русском столе, хотя его вполне можно готовить и из морской рыбы. В современных супермаркетах продаются в основном импортируемые виды рыбы, такие как сибас, дорада и др., зачастую выращиваемые в искусственных условиях. Но россияне по-прежнему отдают предпочтение рыбе, добываемой в российских морях – треске, палтусу, пикше, мойве, наваге, скумбрия и др.

В традиционной русской кухне известны сотни способов и рецептов приготовления рыбы: паровая, вареная, тельная, жареная, фаршированная, тушеная, заливная, запеченная в сметане, соленая, вяленая и сушеная. В Печорском и Пермском краю рыбу даже квасили, а на Севере и в Сибири ели строганину – мороженую тонко нарезанную сырую рыбу. Копчение рыбы получило развитие в основном только за последние 70- 80 лет, т. е. с начала XX в.

2 Особенности русской кухни

Русская национальная кухня прошла большой путь развития, который условно можно разделить на несколько основных этапов.

Древнерусская кухня с IX в. и вплоть до XVI в.

Этот довольно продолжительный период связан со следующими основными событиями в истории России:

1. Борьба древнерусских племен и их борьба за существование с другими племенами и народностями.
2. Возникновение торгового пути «из варяг в греки».
3. Образование древнерусских княжеств и их междоусобные войны.
4. Татаро-монгольское иго, сосуществование с Золотой Ордой.
5. Крещение Руси и утверждение православия, как основной религии.
6. Освобождение от ига и начало формирования единого государства.

Все вышеперечисленные события, безусловно, отразились и на развитии русской национальной кухни.

В начале этого периода появился русский хлеб из дрожжевого ржаного теста – характерного для русской кухни на протяжении всего ее развития. Без хлеба на столе и теперь немислимо русское меню. Тогда же возникли другие виды типичных русских мучных изделий: сайки, пироги, баранки, блины и оладьи, сочни, пышки, и т. п. Эти изделия также готовились на основе кислого теста.

Пристрастие к кислому нашло отражение и в создании киселей – овсяного, пшеничного и ржаного, возникших задолго до современных ягодных киселей. К тому же времени относится появление классических русских напитков – различных квасов, медов, сбитней.

Большое место в меню занимали разнообразные каши, которые первоначально были обрядовой, торжественной пищей. Например, выращивание гречки и приготовление гречневой каши пришли на Русь из Византии. Это было связано с возникновением в X в. торгового пути «из варяг в греки». Оттуда же пришли в русскую кухню различные специи: кориандр,

лавровый лист, черный перец и гвоздика, известные с древнейших времен в странах Азии и Востока.

Злаковая пища дополнялась рыбой, овощами, грибами, дикими ягодами, молоком и редко – мясом. Рыбная кухня получила развитие на Руси за счет обилия речной рыбы и морской рыбы из Северных морей. Культура «варягов» – народов Скандинавии, откуда пришли первые русские князья, оказала влияние на формирование русской кухни, в основном в использовании морской рыбы. Рыбу употребляли в соленом, вяленом, отварном, запеченном и реже в жареном виде. Рыбный суп – уха могла быть и стерляжьей, и налимьей, и окуневой, и ершовой и т. п.

Крещение Руси при князе Владимире положило начало деления русского стола на постный (растительно-рыбно-грибной) и скоромный (молочно-яично-мясной). Это оказало огромное влияние на дальнейшее развитие русской кухни. Отделение скоромных и постных продуктов привело к созданию некоторых оригинальных блюд, хотя в целом меню стало однообразнее и проще.

Поскольку большинство дней в году, от 192 до 216, были постными, ассортимент постного стола расширялся. Отсюда обилие зерновых, грибных и рыбных блюд, использование овощей, лесных ягод и трав. Такие овощи как капуста, репа, редька, горох, огурцы известны на Руси с X в. Их приготавливали и ели – сырыми, солеными, пареными, вареными или печеными.

Поэтому, такие блюда, как салаты и винегреты никогда не были свойственны русской кухне и появились в России уже в XIX в. как заимствование с Запада. Но даже их сначала делали с одним овощем – салат огуречный, салат свекольный, салат картофельный и т. п.

Каждый вид грибов – грузди, рыжики, опята, белые, сморчки и др. солили или варили отдельно, что практикуется и поныне.

Разнообразие блюд достигалось тепловой или холодной обработкой и применением различных растительных масел (конопляного, орехового, макового и значительно позднее – подсолнечного), а также добавлением

пряных растений, таких как лук, чеснок, хрен, укроп, петрушка, анис. Позднее, в XV – XVI вв., их дополнили имбирем, кардамоном, корицей и шафраном, что было обусловлено азиатским влиянием во время татаро-монгольского ига.

В этот период формирования русской кухни складывается и склонность к употреблению жидких горячих блюд, получивших тогда название "хлёбова". Наиболее популярны такие виды хлёбова, как щи, похлебки, на растительном сырье, а также различные виды мучных супов: затирухи, заварихи, болтушки, саломаты.

Мясо и молоко употребляли редко, причем их обработка не отличалась сложностью. Мясо в основном употребляли в вареном виде в щах или кашах. Молоко пили сырое, томленое или скисшее, из него делали творог и сметану, а вот сливки и масло оставались неизвестными до XV-XVI вв.

Любая кухня характеризуется также и посудой, из которой употреблялась пища, столовыми приборами и аксессуарами. В связи с географическими и природными особенностями Древней Руси, эти предметы изготавливались в основном из дерева и глины. Вначале эти предметы играли исключительно утилитарную роль и практически не украшались. Хотя глиняная посуда и изделия из бересты уже в то время изготавливались с большим мастерством и скромным изяществом. Предметы, сделанные из железа, олова, бронзы и драгоценных металлов были очень редки и принадлежали боярской знати, часто их украшали резьбой, финифтью, чеканкой и даже драгоценными и редкими камнями.

3 Кухня Русского государства с середины XVI в. и до конца XVII в.

Этот период связан со следующими основными событиями в истории России:

Окончательное формирование объединенного государства Российского.

Правление Ивана IV Грозного, возникновение общегосударственного законодательства и сословий.

Присоединение к России Сибири, Северного Кавказ, Татарского, Казанского и Астраханского ханства.

Сословное размежевание общества в этот период ведет к возникновению больших различий и между их кухнями. В то время как кухня простого народа практически не меняется, стол богатых и знатных сословий становится все более изысканной, а также впервые вводит в русскую кухню ряд иностранных блюд и кулинарных приемов, преимущественно восточного происхождения.

Особенно это касается скромных – мясомолочных блюд. Например, вместе с солониной и вареным мясом почетное место на столе знати занимают жареное мясо, домашняя птица и дичь.

Виды обработки мяса усложняются. Говядина идет главным образом для приготовления солонины и для отваривания. Из свинины делают ветчину для длительного хранения, употребляют молочную пороссятину в обжаренном и тушеном виде, причем в России ценится только постная свинина. Баранину, домашнюю птицу и дичь используют в основном для жаркого и отчасти для тушения.

В XVII в. окончательно определяются основные виды русских супов, при этом появляются неизвестные в древней Руси похмелки, солянки, рассольники.

Разнообразнее становится и постный стол знати. Видное место на нем начинают занимать балык, черная икра, которую ели не только соленой, но и вареной в уксусе или маковом молоке.

На кулинарию Руси средних веков сильное влияние оказывает восточная кухня. Это связано с длительным периодом татаро-монгольского ига, а затем присоединением во второй половине XVI в. к Русскому государству Астраханского и Казанского ханств, Башкирии и Сибири. В этот период в русскую кухню попадают блюда из пресного теста, такие как лапша и пельмени.

Значительно пополняется и сладкий стол такими продуктами, как изюм, урюк, инжир. 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).

На столе знати появляются лимоны и чай, употребление которых позднее в России становится традиционным.

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. Но все эти сладкие блюда были в основном привилегией знати. В меню патриаршего обеда за 1671 г. уже указаны сахар, леденцы.

Для стола знати становится характерным обилие блюд – до 50, в то время как к царскому столу подают до 200 блюд. Причем размеры этих блюд огромны, выбирается самая крупная дичь, птица и рыба. Осетры или белуги порой так велики, что их могут поднять только несколько человек. Появляется тенденция к украшательству блюд. Из продуктов сооружаются гигантских размеров дворцы, фантастические животные.

Обеды при дворе превращаются в пышные пиры, длящиеся с двух часов дня до десяти вечера. Такие трапезы включали в себя почти десяток перемен, каждая из которых состояла из нескольких сортов дичи, рыбы, блинов или пирогов.

К концу XVII в. русская кухня стала очень разнообразна по ассортименту, но умение комбинировать продукты, выявлять их вкус было еще на очень невысоком уровне. По-прежнему не допускалось смешивание продуктов, их измельчение и дробление. Поэтому русская кухня в отличие от Европейской в течение длительного времени не включала различные фарши, рулеты, паштеты и котлеты, ей также были чужды всевозможные запеканки и пудинги. В качестве начинки пирогов и наполнения блюд из птицы и дичи использовали различные каши, небольшие грибы, ягоды. Рыбу для начинки резали пластами, но не измельчали. Такая тенденция в приготовлении блюд сохранялась до XVIII в.

4 Кухня Российской империи конец XVII в. – XIX в.

Для данного этапа в истории русской кухни характерно радикальное разделение кухни простого народа и кухни господствующих классов. Если в XVII в. стол знати отличался от народного стола лишь качеством, обилием и ассортиментом продуктов и блюд, то в XVIII в. кухня высших сословий начала утрачивать национальный характер.

Начиная со времен Петра I, русская знать, дворяне заимствуют европейские кулинарные традиции. Посещая Европу, богатые вельможи привозят с собой иностранных поваров. С середины XVIII в. они почти полностью вытеснили кухарок и крепостных поваров у высшего дворянства.

Одним из нововведений этого времени стало употребление закусок, как самостоятельного блюда. С Запада пришли ранее неизвестные на русском столе французские и голландские сыры и немецкие бутерброды, котлеты, сосиски, омлеты, муссы, компоты и т. п. Эти новые блюда часто совмещались в единую подачу с исконно русскими – студнем, ветчиной, бужениной, холодной солониной, а также с икрой и соленой рыбой. Появился особый прием пищи – завтрак.

С 70-х годов XVIII в., когда чаепитие становится национальной традицией, вошло в обычай подавать также к чаю сладкие пироги, пирожки и сласти.

Порядок подачи блюд за праздничным столом окончательно сложился во второй половине XVIII в. и состоял из 6-8 перемен. В каждую переменную стали подавать одно блюдо. Этот порядок сохранялся до 60-70-х годов XIX в.:

- Горячее жидкое блюдо: щи, уха, супы и др.
- Холодные закуски: студень, заливная рыба, солонина и др.
- Холодец в посуде Гжель
- Жареное мясо или птица.
- Отварная или жаренная горячая рыба.
- Несладкие пироги, кулебяка.

- Каша.
- Сладкие пироги, пирожки
- Заедки: варенье, орехи, изюм, чернослив, леденцы и др.
- Орехи, курага, инжир, финики, изюм, груша

После Отечественной войны 1812 г., в связи с общим подъемом патриотизма и славянофильства в стране у передовых представителей дворянства возрождается интерес к национальной кухне.

Однако когда в 1816 г. тульский помещик В. А. Левшин попытался составить первую русскую поваренную книгу, он столкнулся с тем, что достоверных и полных описаний древнерусских рецептов практически не сохранилось. Таким образом, собранные В. А. Левшиным описания блюд не отражали всего богатства русского национального стола.

На протяжении первой половины XIX в. кухня господствующих классов и продолжала развиваться под заметным европейским влиянием. Но сам характер этого влияния существенно изменился. В отличие от XVIII в., когда происходило прямое заимствование иностранных блюд и вытеснение исконно русских, обозначился процесс обработки русского кулинарного наследства. А во второй половине XIX в. начинается даже восстановление русского национального меню, правда, с европейскими коррективами.

В этот период в России работает ряд французских поваров, реформирующих кухню русской элиты. Наиболее известным поваром, оставившим след в реформе русской кухни, был Мари-Антуан Карем. Это был один из первых и немногих поваров-исследователей, поваров-ученых. До приезда в Россию по приглашению князя П. И. Багратиона, Карем был поваром английского принца-регента – будущего короля Георга IV, Ротшильда, Талейрана. Его профессиональным интересом были национальные кухни различных народов. За время своего пребывания в России Карем оценил достоинства русской кухни и наметил пути ее развития.

Карем и его преемники произвели по сути настоящую реформу в кухне того времени, которая выразилась в следующих изменениях:

Вместо принятой в XVIII в. "французской" системы одновременной подачи всех, был возвращен старинный русский способ подачи, когда одно блюдо сменяло другое. При этом количество перемен было сокращено до 4-5.

Была введена такая последовательность подачи, при которой тяжелые блюда чередовались с легкими и возбуждающими аппетит. Кроме того, перед подачей на стол мясо или птицу стали разрезать на порции, а не в целом виде.

Вместо толченых и протертых продуктов в блюдах стали использовать натуральные, свойственные русской кухне продукты. Так появились бараньи и свиные отбивные из целого куска мяса с косточкой, натуральные бифштексы, лангеты, антрекоты, эскалопы.

В гарнирах начали широко применять картофель, завезенный в Россию в конце XVIII в.

Для пирогов стали использовать вместо дрожжевого теста более нежное слоеное тесто из пшеничной муки. Тогда же был введен безопасный способ приготовления теста на прессованных дрожжах, которые используются и сейчас, что позволило сократить время подготовки теста с 12 до 2 часов.

Сильно расширен был список используемых закусок, за счет творческого подхода в использовании старинных русских рецептов.

Также были введены комбинированные блюда, такие как винегреты, салаты, сложные гарниры, в рецептах блюд стали использовать точные дозировки, не принятые ранее в русской кухне, и начали использоваться неизвестные ранее виды западноевропейской кухонной техники: плита с духовкой, кастрюли, сотейники, дуршлаг, шумовки, мясорубки и др.

Благодаря вышеперечисленным изменениям в конце XIX в. кухня господствующих классов наряду с французской кухней заняла передовые позиции в Европе. В это же время возникла целая плеяда выдающихся русских поваров, которые также в свою очередь внесли вклад в развитие национальной кухни, составили поваренные книги, рецептами которых мы пользуемся до сих пор.

Развитие национальной кухни в XVIII и XIX вв. сопровождалось также и развитием производства кухонной утвари и посуды. Со времен Елизаветы и

Екатерины II в России стали производить очень качественные изделия из фарфора, расширилось производство серебряной посуды, медных и латунных самоваров, подстаканников, металлических подносов и т.п. А посуда и утварь из дерева и бересты стала украшаться резьбой, сюжетной и орнаментальной росписью. С этих пор во всем мире ценятся и используются для украшения стола такие изделия, как Гжельский и Дулевский фарфор, Тульские самовары, Хохломская и Городецкая расписная деревянная посуда, Жостовские подносы и др.

Эти процессы оказывали влияние и на кухню низших сословий, стол которых также претерпевал значительные изменения.

В сельской местности были приняты четыре приема пищи, а летом в рабочую пору – пять: завтрак, или перехватка, полдник, ранее обеда, или ровно в полдень, обед, ужин и паужин. С развитием капитализма, рабочие в городах стали есть вначале три, а затем лишь два раза в день: завтракали с рассветом, обедали или ужинали вечером после работы. В рабочее время только полдничали, т. е. закусывали холодной едой. Обедом стали называть прием пищи с горячим блюдом, иногда независимо от времени суток.

XX в. оказал на русскую национальную кухню скорее негативное влияние, что было связано со сложными и даже драматическими политическими и экономическими процессами в истории России. Первая мировая война, затем социальные революции, Гражданская война и Вторая мировая война – все эти глобальные катаклизмы привели к падению общего уровня благосостояния народа России и как следствие к упрощению и даже деградации национальной кухни. Стали использоваться более дешевые продукты, упрощенная рецептура и технологии приготовления пищи.

Только в начале XXI века обозначились тенденция и интерес к возрождению русской кухни, конечно, с учетом последних кулинарных достижений и технологий.

Несмотря на огромное иностранное влияние основные черты русской национальной кухни сохранились до настоящего времени.

Из характерных черт можно выделить следующие:

- обилие блюд;
- любовь к употреблению зерновых и крупяных изделий: хлеб, блины, пироги, каши;
- своеобразие первых жидких блюд, как холодных, так и горячих;
- разнообразие рыбного стола;
- разнообразие закусочного стола, солений из овощей и грибов;
- разнообразие пряностей и приправ;
- разнообразие сладкого стола: варенья, пряники, куличи и т. д.

Большую роль за русским столом всегда играл хлеб. За первым жидким блюдом в деревнях съедали до килограмма черного ржаного хлеба. Как уже упоминалось, белый пшеничный хлеб не был распространен в России до начала XX в. Его ели редко и в основном зажиточные слои населения в городах, а в народе на него смотрели как на еду праздничную. Поэтому белый хлеб, называемый в некоторых районах страны булкой, выпекали в особых булочных только французские и немецкие булочники и слегка подслащивали. "Булка" - от французского слова *boule*, в переводе "шар".

Изделия из белого хлеба были различны в разных районах страны – московские калачи и сайки, смоленские крендели, валдайские баранки и др. И то же время черный хлеб различался лишь по способу выпечки и сорту муки – пеклеванный, подовый, обдирный, заварной, и др.

С XX в. вошли в употребление другие мучные изделия из белой муки – вермишель, макароны, а употребление блинов, пирогов, и каш сократилось. Чаепитие с хлебными изделиями из белой муки иногда заменяло завтрак или ужин.

Для старинной русской кухни характерным было широкое применение широкого ассортимента пряностей. Однако исчезновение из меню многих рыбных, грибных и блюд из дичи, привело также к сокращению разнообразия пряностей, используемых в русской кухне.

Еще с XVII в. многие пряности, так же как уксус и соль, из-за высокой стоимости, использовались не в процессе приготовления пищи, а подавались на стол и употреблялись во время еды по вкусу. С тех пор сложился обычай

ставить во время еды на стол соль, перец, горчицу и уксус в отдельных баночках. Этот обычай привел к ошибочному представлению о том, что русская кухня не использует пряностей.

На самом деле, пряности и приправы знала еще древнерусская кухня, благодаря существующему еще с X в. торговому пути «из варяг в греки». Их умело сочетали с рыбой, дичью, супами, грибами, пирогами, пряниками, пасхами и куличами и др. блюдами. Часто использовали масло с добавками из аниса, фенхеля, укропа, семян кориандра, сельдерея, петрушки. Приправы употребляли осторожно, тем не менее, постоянно и это определяет одну из основных особенностей русской кухни.

Практически на всех этапах развития кухни на Руси приготовление пищи сводилось к варке или к выпеканию продуктов в русской печи, причем эти операции производились всегда отдельно: либо отваривали с начала и до конца, либо пекли. Народная русская кухня не знала, что такое комбинированная, совмещенная или двойная тепловая обработка.

Были известны 3 степени по уровню температуры тепловой обработки – "до хлебов", "после хлебов", "на вольном духу". Пища всегда готовилась бесконтактным с огнем способом, либо с постоянной температурой, либо с убывающей температурой в остывающей печи, но никогда с возрастающей температурой, как на плите.

Таким образом, блюда получались даже не отварными, а скорее томленными или тушеными, отчего приобретали совершенно особый вкус. Именно поэтому многие рецепты старинной русской кухни не производят должного впечатления, когда их готовят в иных температурных условиях.

То есть для достижения нужного эффекта и вкусовых качеств русских блюд их нужно готовить либо в печи, либо имитировать создаваемый ею режим падающей температуры. Такая имитация с помощью современных технологий вполне возможна.

Следует отметить, что русская печь оказала на национальную кухню не только положительное, но и частично отрицательное влияние, так как она не стимулировала развитие технологических приемов.

Вынужденный отказ от использования русской печи, внедрение плит в приготовление пищи привело к заимствованию новых технологических приемов и блюд европейской кухни, а также к реформе блюд старинной русской кухни, что спасло от полного их забвения.

Все вышеизложенное касалось русской кухни в целом. Однако, следует иметь в виду и характерные региональные особенности, связанные с различиями в природных условиях, растительных и животных продуктах, влиянии культуры соседних народов и социальной структуре населения.

Это обуславливает сильные отличия кухни москвичей и жителей Урала, сибиряков и кавказцев, поморов и казаков Дона.

Например, на Севере едят свежую и соленую морскую рыбу, оленину, ржаные пироги, а на Дону жарят и тушат степную дичь, едят много фруктов, овощей и пьют виноградное вино. Кухня поморов имеет сходство со скандинавской, а на кухню казаков Дона заметное влияние оказали турецкая и Кавказская кухня. Кулинарные традиции русского населения на Урале и в Сибири пересекаются с азиатскими традициями.

Раздробленность древнерусского государства сформировало различие кухонь областей Центральной России: между Новгородом и Псковом, Тверью и Москвой, Владимиром и Ярославлем, Калугой и Смоленском, Рязанью и Нижним Новгородом. Причем это проявляется в различиях приготовления между сходных блюд. Например, такие типичные русские блюда, как уха, блины, пироги, каши и пряники в каждой области имели различия в рецептуре, внешнем виде, приемах подачи к столу и т. д.

Всем известны разные виды пряников – московские, тульские, воронежские, городецкие, и др.

Региональные различия еще более обогащают русскую кухню, вносят разнообразие и колорит. В то же время все они не меняют ее сути, описанных выше общих особенностей, которые в совокупности и создают национальную русскую кухню на всем протяжении России от Тихого океана до Балтики.

Русская кухня пользуется широкой известностью во всем мире. Это

проявляется как в прямом проникновении в международную ресторанную кухню наиболее знаменитых блюд русского национального меню (студня, щей, ухи, пирогов и т. д.), так и в косвенном влиянии русского кулинарного искусства на кухни других народов.

5 Забытые русские блюда

Первые блюда, которые готовили - уха, похлебка, борщ, щи, тюрю. Большинство этих блюд готовят и сейчас, возможно, с некоторыми изменениями.

Полевка. Это похлебка из ржаной муки, а точнее из заквашенного ржаного теста – расчины. Расчину ставили накануне, и, когда она достаточно закисала, из нее готовили полевку. В горшке кипятили воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый лук, расчину и взбивали колотовкой (мутовкой), выполнявшей роль миксера. Полевку заправляли луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбой, снятками.

Тюрю. Это самое распространенное и безыскусное старинное постное блюдо представляет собой миску холодной подсоленной воды с плавающими в ней кусочками хлеба и накрошенного репчатого лука. Впрочем, можно попробовать это блюдо чуть разнообразить.

В тюрю также добавляют сырые овощи (их можно довести до кипения), листья, коренья, травы, съедобные дикорастущие, а также практически все виды молочных продуктов — простоквашу, ряженку. Подорожник и лебеду положить в кипящую соленую воду, быстро довести до кипения, сразу снять с огня и охладить до комнатной температуры.

Перед подачей покрошить мелко репчатый лук, заправить растительным маслом и положить сухарики.

Тюрю классическая. 1 л воды, 2 ст. ложки мелких сухариков из ржаного хлеба, 1 луковица, 1 ст. ложка свежего мелко рубленного подорожника, 1 ст. ложка мелко нарубленной свежей лебеды, соль, 1 ст. ложка растительного масла.

Тюря с редькой. Редька тертая - 2ст. ложки, Квас - 1,5 стакана., Лук репчатый - 1шт., Ржаной хлеб - 1 небольшой кусочек, Растительное масло - 1 ст. ложка.

Способ приготовления: Очистить редьку, измельчить с помощью терки, залить квасом. Добавить рубленную луковицу, растительное масло и все перемешать. Подавать с ржаным хлебом.

Похлебка из репы. Репа - 300 г, Картофель - 3-4 шт., Лук репчатый - 1 шт., Мука - 1 ст. ложка, Сливочное масло - 2 ст. ложки, Сметана - 2 ст. ложки, Зелень.

Способ приготовления: Репу очистить, измельчить с помощью терки, лук мелко нарезать.

Отварить репу и лук до полуготовности, затем добавить дольки картофеля и варить до мягкости овощей. В похлебку добавить муку, масло, и прокипятить еще несколько минут. Снять похлебку с огня, подавать с зеленью и сметаной.

Заваруха - повалиха – старинное мучное русское блюдо, очень простое в приготовлении. Название свое блюдо получило потому, что тесто для него заваривается определенным образом. Было любимым лакомством крестьянских детей.

В кипящую подслащенную воду всыпают просеянную пшеничную муку, проваривают, как манную кашу. На смазанную жиром сковороду выкладывают горкой смесь, делают в середине углубление, наливают туда растопленное масло и запекают в духовке или в печи до румяной корочки. Подают с простоквашей.

Студень. Издавна на Руси студень традиционно готовили на празднование Рождества и Крещения. Именно тогда, с наступлением самой холодной в году поры, в сельских усадьбах начинался убой скота: закалывали хрюшек, резали барашков и другую живность. Наиболее пригодными для студня считались ноги (голяшки), головы, губы и другие привлекательные части туши, содержащие желирующие вещества.

4 свиные ножки (или 2 ножки и 1 большая рулька) уши 2 шт. говядина на кости для студня 1-1,5 кг. 1 морковь. 1 репчатый лук. Соль, перец, корни сухие. 10 горошин черного перца. 5 лавровых листьев. чеснок на 1 кг мяса - 1 л воды.

Способ приготовления: Уши промыть хорошенько под проточной водой. Ножки опалить и также промыть под проточной водой.

Сложить все продукты в большую кастрюлю. Залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения.

Когда вода закипит, снять пену, уменьшить температуру до минимума - бульон должен слегка кипеть. Выкладываем к мясу овощи, специи, все - кроме соли. Варим студень около 6-7 часов. За час до готовности хорошенько посолить студень. Вытащить все содержимое кастрюли в миску, слегка остудить. Мясные продукты нарезать, удаляя все кости. Заполнить формочки мясными продуктами. Посыпать мелко нарезанным чесноком. Залить процеженным бульоном, остудить при комнатной температуре и убрать в холодильник на ночь.

Студень надо подавать с хреном, горчицей, толченым чесноком со сметаной.

Вымя отварное. Вымя коровье - 500 г, Корень петрушки - 1шт., Корень сельдерея - 1шт., Лук репчатый - 1 шт., Зелень, перец, соль.

Способ приготовления: Вымочить вымя в течение 3-4 часов. Варить с кореньями и луком до готовности. В конце варки добавить специи и соль. Остудить, нарезать ломтиками и подавать с зеленью. Ломтики вымени можно обжарить в масле или потушить в сметане.

Что касается гарниров и закусок, то они не сильно изменились за века, однако раньше основным видом тепловой обработки была варка, томление в печи или приготовление пищи на открытом огне.

А еще многим продуктам, которые давным-давно были основной пищей, мы незаслуженно уделяем мало внимания, например гороху, а между тем пюре из него часто появлялось на столе.

Гороховое пюре. Горох сухой - 1 стакан, вода - 3 стакана, сливочное масло - 2 ст. ложки, соль.

Способ приготовления: Горох перебрать, промыть, замочить на несколько часов. Поставить на огонь и варить до мягкости. Снять с плиты, посолить, пюрировать и заправить маслом.

Яйца с крапивой. Яйца - 3 шт., Крапива - 100 г., Растительное масло - 3 ст. ложки, Соль.

Способ приготовления: Крапиву промыть и мелко порубить. Яйца взбить, посолить, можно добавить немного воды или молока, смешать с крапивой. Форму смазать маслом, вылить смесь и запекать в духовке около 10 минут при температуре 200 градусов.

Кулага ржаная. Традиционно основу кулаги составлял солод - пророщенное, высушенное и измельченное зерно ржи. Чаще всего солод запаривали и, дав остыть, помещали в теплую печь на сутки. Брожение должно было происходить без доступа воздуха. С этими целями горшок, в котором готовился продукт, обычно заклеивали тестом. Позже в кулагу добавляли ягоды - калину или бруснику. Через час горшок вынимают, хорошенько взбивают массу колотоквой, вновь закрывают крышкой и ставят в печь еще на час. Затем горшок вынимают из печи, снимают крышку и, охладив, перекадывают кулагу в деревянную посуду, прикрывают рушником и ставят в теплое место (на русскую печь) еще на сутки для закисания, следя при этом, чтобы она не слишком перекинула. Затем ее вновь перекадывают в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставят в печь для запекания. Спустя еще несколько часов кулага готова. По внешнему виду она напоминает кашу, но еще гуще. Цвет кулаги розоватый, на вкус она кисло-сладкая. Кулагу едят холодной, добавляя лед или снег. Впрочем, можно готовить ее и из ржаной муки.

Парёнки морковные. Килограмм мелкой морковки тщательно моется, складывается в глиняный горшок (можно в утятницу), добавляется чуть-чуть воды, полстакана меда (или сахара) и все это томится под крышкой при температуре 100 градусов час-полтора. Потом крышка открывается,

температуру снижаем до 60 градусов и подвяливаем парёнки до состояния сухофруктов. На вкус они – как тягучие ириски.

Пикан. Растение, которое еще называют борщевник, бодран, дикий щавель и пучка. Он очень широко распространен в уральских лесах. Его легко узнать в период цветения - большой сложный зонт мелких белых или светло-желтых цветков. Высокое растение, иногда достигает высоты роста человека. Имеет большие разрезанные перистые листья. Этим растением утоляли голод, гуляя в лесу. Находили молодой побег соцветия высотой до 30 см., ствол которого еще не одревенел. Очищали верхнюю часть кожицы, а сердцевину съедали. В пикане содержится большое количество каротина и витамина С. А ещё его ели варёным. Немного отваривали, солили, а потом добавляли сметану и ели.

Щавель солёный. 1 ведро щавеля, 1,2 стакана соли.

Способ приготовления: Для приготовления щавеля соленого щавель перебрать, помыть, высушить на воздухе, сложить в деревянный бочонок, пересыпать солью, накрыть щавель деревянным кружком, положить груз. Когда щавель опадет, можно доложить в бочонок свежий щавель. Щавель соленый держать в прохладном помещении. Перед употреблением в борщ или суп щавель помыть, порезать, опустить в бульон незадолго перед готовностью борща или супа.

Грибы. 5 л. воды, 1 ст. соли смешать, положить вымытые грибы (грузди) на ночь. Затем в банку положить порезанные дольки чеснока, сверху не очень плотно положить грибы, залить всё этим же рассолом. Сверху плотно закрыть листом хрена на 5 дней, а потом прикрыть крышкой и поставить в прохладное место.

Камыши. Камыши - наше национальное богатство. А ведь камыш - это не только целлюлоза. Это пластмассы, ацетон, формалин, муравьиная кислота и многое-многое другое. И, кроме всего прочего, камыш в неурожайные годы, в годину бедствий всегда представал перед человеком в роли спасителя. Его нежные побеги люди ели сырыми или тушеными, из них готовили первые блюда и винегреты, из высушенных корневищ делали муку, а значит, и главную нашу пищу - хлеб.

Сушеные корневища камыша. Ранней весной до начала цветения растения или поздней осенью корневища камыша извлекают из воды, тщательно промывают, режут на 10-15-сантиметровые куски и сушат на солнце.

Сухие корневища размалывают доступными средствами и получают весьма питательную муку, из которой выпекают хлеб и другие изделия, как из обычной зерновой муки. А также их ели сырыми.

Напитки, которые пили наши прадеды, были значительно полезнее, чем те, к которым привыкли мы. Квасы, кисели, морсы, соки из ягод не потеряли своей популярности и сейчас.

Свекольный квас. Свекла - 1кг, Вода - 3,5 л.

Способ приготовления: Свеклу помыть, очистить. Пятую часть свеклы нарезать кружочками и вместе с целой уложить в кастрюлю и залить холодной водой. Варить до готовности. Снять с огня и поставить в теплое место на 3 дня, после этого поставить квас в холодное место.

Через 10-15 дней напиток будет готов.

Овсяный кисель – это старинное русское кушанье, питательные и полезные свойства которого известны давно. Овсяный кисель мало похож на сладкий десерт, который называют киселем сейчас. Содержание крахмала в овсяных зернах достигает 60%, поэтому по виду овсяный кисель скорее напоминает холодец. А кисловатый вкус киселя объясняется тем, что его приготовление основано на процессе брожения.

Полкилограмма овсяных хлопьев, полстакана сметаны и 3 л. кипяченой воды, температуры парного молока соединить в 5-литровой ёмкости. Для ускорения процесса брожения не помешает добавить в смесь несколько столовых ложек измельченной овсяной крупы. Накрыть ёмкость и поставить в темное, теплое место. Длится молочнокислое брожение 1 – 2 суток. Далее смесь можно фильтровать, процедить содержимое. Отфильтрованной жидкости дают 16 – 18 часов отстояться. После этого она разделится на два слоя, сверху будет бесцветная жидкость, снизу – густой, белый осадок. Бесцветную жидкость надо

аккуратно слить. Жидкость эту называют овсяным квасом. Ее полезно пить, вкус она имеет приятный, чуть кисловатый. Оставшийся белый осадок, насыщенный витаминами и белками – это овсяный концентрат. Он и является основой для приготовления овсяного киселя. Овсяный концентрат можно сохранять в прохладном месте, накрытым крышкой не более 21 дня. При последующих приготовлениях киселя для молочнокислого брожения вместо сметаны используют 2 столовых ложки овсяного концентрата. Когда нужно приготовить кисель, берут необходимое количество концентрата.

Последний этап - приготовление киселя. 6 - 8 столовых ложек овсяного концентрата заливают двумя стаканами холодной воды. Смесь насыщена крахмалом, поэтому, чтобы не было комков, ее тщательно промешивают деревянной ложкой. Затем кисель ставят на огонь, помешивая, доводят до кипения и уваривают несколько минут до нужной густоты на слабом огне. В конце варки по желанию можно добавить растительное или сливочное масло, сахар, соль, специи или зелень. Кисель готов!

Употреблять овсяный кисель можно и горячим, и холодным по одному стакану на завтрак, желательно – с черным хлебом.

Характеристика и особенность приёмов технологической обработки сырья, продуктов для приготовления блюд.

В большом количестве готовились блюда из субпродуктов. Русские, особенно простые люди, очень любили их и называли «в столе потешением». У голов крупного и мелкого скота шерсть опаливали или ошпаривали, зачищали и промывали, затем замачивали в холодной воде и счищали ножом кожу. Язык вырезали, снимали мякоть с кожей, после чего удаляли лобную часть, вынимали мозги и ошпаривали.

Ноги домашнего скота опаливали, ошпаривали, зачищали и сбивали копыта. Затем замачивали в холодной воде на 2-3 часа, делали надрез между копытами и срезали мякоть с кожей.

Мозги замачивали в холодной воде на 1-2 часа для удаления крови из кровеносных сосудов и набухания пленок. Затем удаляли плёнку.

У печени вырезали желчные протоки и кровеносные сосуды, снимали пленку и промывали. Иногда ошпаривали.

Языки – зачищали от загрязнений ножом и хорошо промывали водой.

Желудки выворачивали внутренней стороной, вымачивали в холодной воде, затем свертывали и перевязывали шпагатом.

У сердца и горла удаляли сгустки крови. Легкое промывали, разрезали на части по бронхам и снова промывали.

Почти забыты теперь некоторые виды консервирования – в том числе мелкой рыбы: её сушили, мололи и эту массу засыпали в кислые щи. Иногда мелкую рыбу сушили, толкли в ступке.

Любопытное упоминание о сельдевой, судачьей, стерляжьей, севрюжьей и т.п. кашах (или кашках). Готовили их так: нарезанную кусками рыбу варили, затем всыпали крупу и всё варили до готовности. В русской кухне мы наблюдаем и присутствие древнейших блюд, которые появились ещё на заре человечества, когда наряду с охотой и рыболовством появилось земледелие.

Птицу ощипывали от перьев, натирали отрубями и опаливали, затем промывали горячей водой, разрезали брюшко и удаляли внутренности, зоб, промывали, отрезали ножки по коленный сустав, затем разделяли тушку на нужные части.

Мясо, рыбы, икру, капусту хранили на льду. Ледники были врыты в землю, изолированы лубком (деревянным перекрытием). Своеобразие русских национальных блюд обусловлено особенностью русской печи. Русская печь существует около 4 тысяч лет причина её универсальность: обогрев жилья, приготовление пищи, варка пива, кваса, сушка продуктов. В старинной русской кухни существовало много приёмов тепловой обработки:

- варка -тушение -запекание -жарка во фритюре -жарка на вертеле -жарка на решётке -жарка на сковороде

Главной особенностью в приготовлении блюд русской кухни является – обилие и разнообразие используемых продуктов. Русские люди издавна выращивали рожь, пшеницу, ячмень, овес, просо и раньше других открыли

секрет изготовления дрожжевого теста. Отсюда изобилие выпеченных изделий: пирогов, кулебяк, расстегаев, калачей, курников, пышек, шанежек, оладий, блинчиков и т.д. Широк ассортимент блюд из круп: каши, запеканки, крупеники, в том числе в сочетании с овощами, молоком, творогом, яйцами.

В том, что в России с древних времен возделывались огородные культуры – говорит обилие холодных овощных закусок, первых и вторых блюд с использованием овощей.

Особое влияние на технологию приготовления повлияла русская печь. Кушанья, приготовленные в русской печи, отличаются особым вкусом и ароматом. Также русская печь определила особые приемы жарки: гуси, утки, поросята – тушками. Мясо крупным куском, окорока – целиком.

Салат из редьки с творогом и орехами по-русски. К одной средней редьке, натёртой на тёрке, добавить сто грамм творога, предварительно смешанного с одной – двумя ложками сметаны, одна – две ложки рубленых грецких орехов, промытый мелко нарезанный зелёный салат, если надо – посолить. Салатницу или ложку выстелить листьями салата.

100 грамм редьки, 100 грамм творога, 50 грамм салата зелёного, 50 грамм сметаны, 2 столовые ложки рубленых грецких орехов.

Похлёбка Петра Великого. Свежие шампиньоны перебрать, зачистить ножки, отрезать их, шляпки почистить, снять кожицу, всё промыть в холодной воде, откинуть сито, мелко порезать, отварить в молоке и пропустить через мясорубку. Отдельно приготовить куриный бульон, заправить его пассированной на жирах мукой и процедить. Яичные желтки взбить с молоком, заправить перед подачей бульона, не доводя до кипения, чтобы желтки не свернулись. Положить соль, перец горошком, лавровый лист. Варёную курицу пропустить через мясорубку, соединить с грибным фаршем, обжарить на масле, остудить и добавить взбитые белки яиц, молотые сухари. Из фарша сделать фрикадельки. При подаче бросить их в суп, сверху посыпать рубленым укропом.

30 грамм сушёных грибов или 200 грамм свежих, одно яйцо, 200 грамм

варёной курицы, 5 грамм молотых сухарей, 50 грамм молока, 8 грамм укропа, 20 грамм топлённого масла, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Сальник из ливера и печёнки баранины. 500 грамм ливера и печёнки, по 30 грамм моркови, петрушки, сельдерея, 30 грамм лука репчатого, соль, перец, лавровый лист, 50 грамм булки, одно яйцо, 50 грамм бараньего жира, сетку баранью.

Способ приготовления: Ливер и печёнку обработать отварить в воде с кореньями, откинуть на решето, мелко изрубить или пропустить через мясорубку, положить яйца, тёртую булку, соль, перец, изрубленной бараний жир. Кастрюлю или жаровню обложить бараньей жировой сеткой (которая покрывает рубец) положить приготовленную массу в жировую сетку, поставить в не слишком горячую духовку, подавая выложить на блюдо виде пудинга полить этим же соком.

Бигус из капусты со свиной головизной. 500 грамм головизны, 500 грамм капусты, 15 грамм петрушки, 15 грамм корней сельдерея, 30 грамм моркови, 30 грамм лука репчатого, 20 грамм растительного масла или сала, 20 грамм маслин, 20 грамм огурцов, 20 грамм каперсов.

Способ приготовления: Свиную голову опалить, замочить в горячей воде на 2-3 часа, оскоблить ножом до слегка желтоватого цвета, отрубить рыльце, отрезать уши, удалить язык, разрубить вдоль пополам, удалить мозги. Отделить мякоть от костей, кости поставить варить для бульона с пряностями, а мякоть порезать кубиками без кожи и обжарить без масла, затем положить мясо в кастрюлю, залить бульоном, положить отжатую квашеную капусту и тушить 1-2 часа, заправить пассерованными кореньями, подсушенной мукой до коричневого цвета, положить соль, перец, лавровый лист по вкусу, сахар. Готовую капусту выложить на сковороду, украсить каперсами, маслинами, маслинами, солёными огурцами, кусочками варёной головизны, сбрызнуть маслом, посыпать молотыми сухарями и тёртым сыром. Запечь в духовке, зажарить, подать в этой же сковороде в горячем виде.

Соус хрен со сметанной к разварной говядине или поросёнку. 200 грамм корня хрена, 200 грамм сметаны, два яичных желтка, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления: Корень хрена натереть на тёрке, смешать со стаканом сметаны, слегка посолить и высыпать сахар, взбить с двумя желтками, поставить на огонь и быстро, мешая, подогреть до самого горячего состояния, но не доводя до кипения.

Студень из капусты. 400 грамм капусты, 20 грамм лука, 100 грамм бреза, 5 грамм зелени, 100 грамм колбасы, соль, перец по вкусу.

Для теста: 100 грамм муки, 1 столовая ложка молока, 1 столовая ложка сметаны, 4 яйца, соль, сахар, сода на кончике ножа.

Способ приготовления: Белокочанную капусту очищают, промывают в холодной воде, мелко рубят и тушат до готовности с добавлением бреза(снятый жир с бульона мясного или рыбного) готовую капусту заправляют мелко рубленным пассерованным луком, молотым горьким перцем, солью, мелко рубленной зеленью петрушки или укропа, добавляют чайную поджаренную колбасу, нарезанную мелкими кубиками, и всё хорошо смешивают. Муку просеивают, добавляют масло, сметану, сахар, соль, воду и месят крутое тесто. Готовое тесто раскатывают в 0,5 сантиметра толщиной, смазывают маслом, посыпают толчёными просеянными сухарями. Накладывают тонким слоем тушёную заправленную капусту, сворачивают тесто с капустой форма трубки (рулета), выкладывают на противень или лист смазанным маслом, смазывают сверху яичным льезоном и ставят в духовой шкаф выпекаться. При подаче нарезают (по одному куску на порцию) и поливают струдель распущенным маслом.

Ушное. Репу, брюкву, лук и морковь нарезают дольками, капусту – квадратами. Нарезанную кусочками баранью грудинку варят до полуготовности, снимая пену; затем мясо перекладывают в глиняные горшочки, добавляют овощи, солёные или маринованные огурчики, соль, грибы и варят блюдо до готовности. В конце тушения добавляют рубленный чеснок, перед подачей посыпают зеленью.

Ушное можно заправить зеленью и пассерованной мукой. Баранина 150 грамм, лук репчатый 20 грамм, морковь 30грамм, репа 30 грамм, брюква 15 грамм, капуста белокочанная 30 грамм, огурцы 20 грамм, грибы сушёные 20 грамм, зелень, соль по вкусу.

Колдуны с рисом и яйцом. Для фарша: 100 грамм риса, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 яйца, укроп, петрушка.

Для теста: 2 столовых ложки муки, 2 яйца, 4 столовых ложки воды, соль.

Способ приготовления: Отварить в воде рис, откинуть на решето, замаслить одной ложкой сливочного масла, добавить два рубленых яйца, укроп, петрушку. Затем приготовить тесто для колдунов, замесить и дать полежать 30 минут в кастрюле под крышкой или под полотенцем, чтобы не подсохло. Затем тесто раскатать тонко, как для лапши, вырезать лепёшечки, уложить на каждую из них немного фарша зацепить как пельмени. Отварить колдуны в кипятке, как всплывут выловить колдуны шумовкой и переложить на блюдо. Масло сливочное (50 грамм) отколоровать на слабом огне с молотыми сухарями, облить колдуны, подать.

Контрольные вопросы

1. Основные этапы развития русской кухни.
2. Основные блюда древнерусской кухни. Особенности приготовления каждой группы блюд.
3. Напитки, появившиеся на этапе древнерусской кухни.
4. Положительные и отрицательные черты разделения русского стола на постный и скоромный.
5. Вкусовое разнообразие однородных блюд.
6. Особенности употребления мяса и молока на этапе древнерусской кухни.
7. Основные отличительные черты кухни Московского государства от древнерусской.
8. Термин «Московская кухня».
9. Особенности развития народной кухни и кухни дворянства XII в.
10. Основные типы русских супов XII в.
11. Новшества в постном и скоромном столе, появившиеся в XII в.
12. Особенности боярской кухни XII в.
13. Чем вызвано отрицательное отношение к измельчению пищи?
14. Причины радикального размежевания кухни господствующих классов и национальной кухни простого народа в период с кон. XII в. по нач. XIX в.
15. Заимствованные западно-европейские нравы и кулинарные обычаи в кухне петровско-екатеринской эпохи.
16. Характерные особенности Петербургской кухни.
17. Сущность реформы русской кухни.
18. Влияние французской школы на русскую кухню.
19. Чем вызван расцвет русской национальной кухни в кон. XIX в.?
20. Блюда и продукты, составляющие основу русской национальной кухни.
21. Особенности технологии приготовления русских национальных блюд.

Рекомендуемая литература

1. Анфимова П.А. Кулинария: учебник для нач. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Барсукова Ф.Е. Русская кухня. М.: Лениздат, 1986. 128 с.
3. Богданов Г.А. Оборудование предприятий общественного питания: учебник для сред. проф.-техн. училищ. 3-е изд., перераб. М.: «Экономика», 1991.
4. Божелевич И.Р. Книга о вкусной и здоровой пище. М.: Изд-во «Эксмо», 2002.
5. Бутейкис Н.Г. Организация производств предприятий общественного питания: учеб. пособие для средн. ПТУ. 2-е изд., перераб. и доп. М.: «Высшая школа», 1985.
6. Бушмелев В.А., Вольман Н.С., Кокушкин О.А. Диетическое питание: учебник для техникумов. М.: «Пищевая промышленность», 1985 год.
7. Виссон Линн 200 блюд русского зарубежья. Рецепты классической кухни. М.: Р. Валент, 2014. 224 с.
8. Иллюстрационные материалы по курсу "Основные процессы и приспособления пищевой технологии" / И.А. Гильденблат, Г.С. Борисов, В.В. Григорьев и др. Мн., 1986.
9. Ермакова В.И. Основы кулинарии: учебник для нач. проф. образования. М.: «Просвещение», 1998.
10. Ермакова В.И. Основы кулинарии: учебник. М.: «Просвещение», 2003.
11. Ковалев Н.И. Русская кулинария. М.: Мир, 2012. 214 с.
12. Кочеткова В.Н. Технологическое оборудование на предприятиях общественного питания: учеб. пособие для сред. проф. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
13. Сырников М. Настоящие русские праздники. М.: Эксмо, 2012. 716 с.

14. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.
15. Похлебкин В.В. Из истории русской кулинарной. М.: Центрполиграф, 2009. 608 с.
16. Рецепты славянской кухни. М.: СИНТЕГ, 2000. 192 с.
17. Ройтенберг И.Г. Любимые русские блюда. М.: Аркаим (Урал ЛТД), 2011. 824 с.
18. Русская кухня. Вареники и пельмени (миниатюрное издание). М.: Фолио, 2014. 710 с.
19. Серова И. Рыба в русской кухне. М.: Профиздат, 2007. 104 с.
20. Усов В.В. Русская кухня. Холодные блюда и закуски. Супы. Мясные и рыбные блюда. М.: Академия, 2007. 400 с.

Учебное издание

Слезко Елена Ивановна, Гапонова Валентина Евгеньевна,
Купреенко Алексей Иванович,
Исаев Хафиз Мубариз-оглы

ИСТОРИЯ РУССКОЙ КУХНИ

Учебно-методическое пособие
для студентов очной и заочной форм обучения
по направлению подготовки
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Редактор Осипова Е.Н.

Подписано к печати 07.11.2023 г. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Бумага офсетная. Усл. п. л. 3,13. Тираж 25 экз. Изд. № 7595.

Издательство Брянского государственного аграрного университета
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ