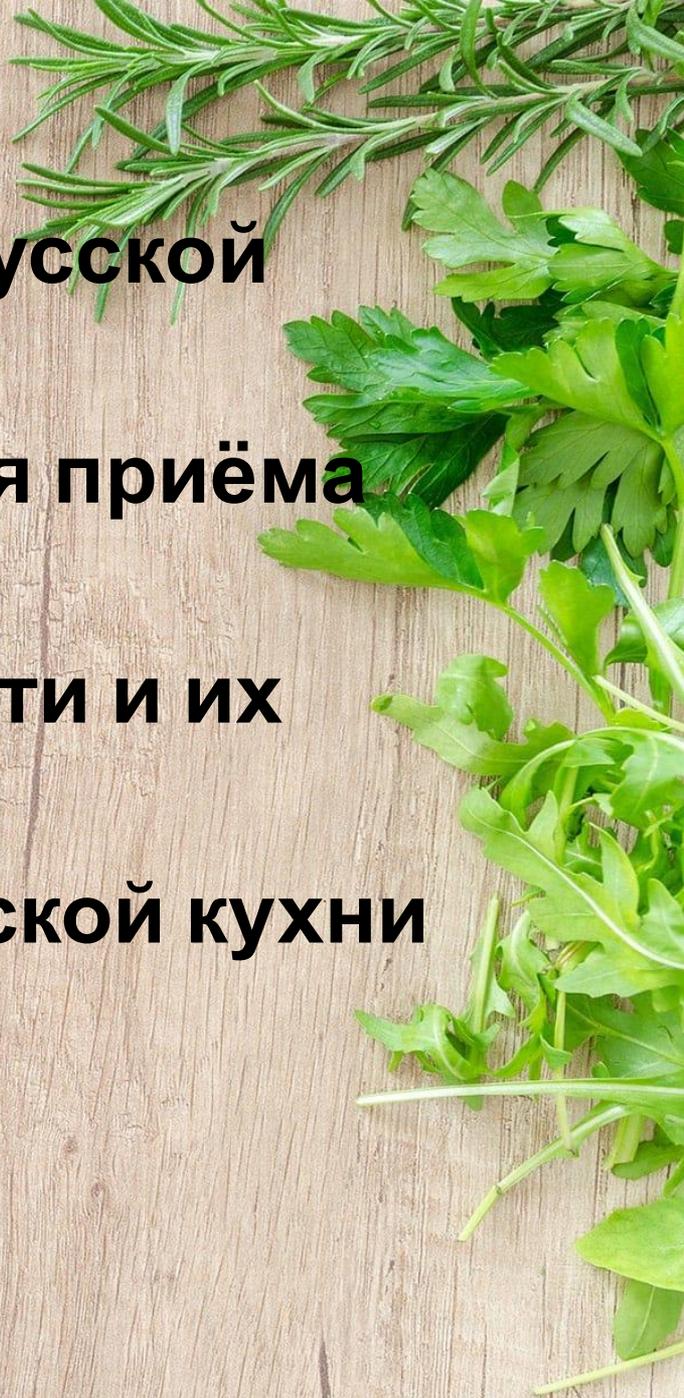


Традиционная русская кухня

Работа выполнена
Курашиным Иваном
Михайловичем
На проверку Костиной Елене
Геннадьевне
Исб-1201-04-00

План

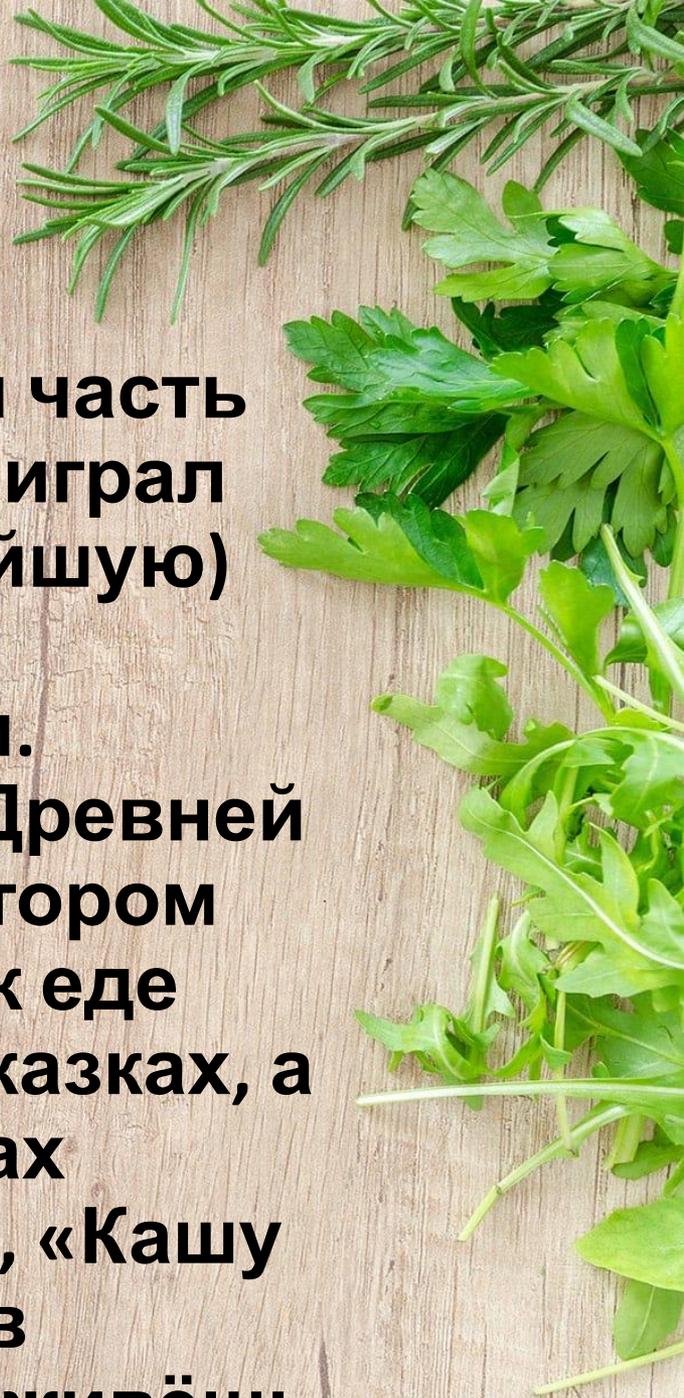
1. **Русская кухня как часть русской культуры**
2. **Древнерусская церемония приёма пищи**
3. **Русская кухня: особенности и их причины**
4. **Разнообразие древнерусской кухни**
 - Мучные блюда
 - Десерты
 - Мясные блюда
 - Молочные блюда
 - Растительная пища
 - Напитки



Русская кухня как часть русской культуры

Русская кухня – неотъемлемая часть русского фольклора, который играл существенную (если не важнейшую) роль в построении русской самобытности и уникальности.

Правильное питание жители Древней Руси считали важнейшим фактором развития человека. Уважение к еде отразилось в бесчисленных сказках, а так же пословицах и поговорках («Голод и волка из лесу гонит», «Кашу маслом не испортишь», «Ешь в полсыта, пей в полпьяна – проживёшь



Древнерусская церемония приёма пищи

Русский историк-публицист Н. И. Костомаров в своём «Очерке домашней жизни и нравов великорусского народа в XVI и XVII столетиях» отмечает, что приём пищи для древних славян был основан на традициях, а потому их блюда были просты и неразнообразны. С приходом на Русь христианства пришёл и обычай держать посты. Примерно в это время древнерусский стол стал различаться на постный и скоромный, во время держания поста и повседневный



Картина «Добрыня Никитич на пиру у князя Владимира» (1806)
Н. Н. Карамзин

Древнерусская церемония приёма пищи

Стол в древнерусском жилище играл столь же важную роль, что и печь и Красный угол. «Стол – рука Божья», так гласит русская пословица. Стол был первым предметом мебели, который приносили в новый дом, после чего все новосельцы молились за достаток в еде.

За столом с давних времён были введены правила поведения, многие из которых действуют и сейчас.

Например, неуважительно и шумно вести себя, садиться обедать грязным, в шапке, смеяться, нерачительно обходиться с едой считалось дурным тоном, а садиться или класть ноги на стол – и вовсе



Картина «Обед в крестьянской семье»
(1909)

И. С. Куликов

Древнерусская церемония приёма пищи



Садятся за трапезу по чину в семье. Во главе столе – старший мужчина, глава семьи, за ним – по убыванию возраста. Причём мужчины, как правило, садятся у стены, а женщины – на приставные сидения. Приглашённых гостей сажают рядом с главой семьи. Пока все лица, участвующие в трапезе не соберутся, никто не начинает есть. Первую ложку поднимает глава семьи, что является знаком к началу обеда. Если всё семейство не помещается за стол, сначала трапезничают мужчины, за ними – женщины.



По окончанию приёма пищи посуду и посторонние



Особенности древнерусской кухни

Развитие традиционной русской кухни связано прежде всего с условиями местности, где вследствие образовалось Древнерусское государство. Так, долгие зимы привели к появлению большого числа разных видов горячих супов и к необходимости квасить, замачивать и засаливать различные предметы пищи. Кроме этого на повседневный рацион наших предков оказали влияние обширные леса, отчего различные грибные блюда, а также блюда из мяса лесных зверей (кабаны, лоси, дикие утки и др.) были весьма распространены.



Жареное мясо лося

Особенности древнерусской кухни

Кроме условий окружающей среды на древнерусскую кухню оказали влияние местные традиции. Например, издавна печка была важнейшим и ценнейшим предметом в древнерусской землянке. С этим связано развитие разнообразных хлебобулочных и кондитерских изделий.



Блины, как символ
русской кухни

Разнообразие древнерусской кухни

Мучные
блюда

Молочные
блюда

Мясные
блюда

Растительн
ые блюда

Ржана
я мука

Пшенична
я мука

Мучные блюда

Большое распространение на Руси получил хлеб, который прежде всего делали из ржаной муки. К ней могли добавлять ячменную. Также довольно быстро стал распространяться сдобный хлеб из пшеничной муки – каравай.



Мучные блюда

Кроме того очень популярны были ржаные или пшеничные пироги (они назывались пряженными и подовыми соответственно). Начинка в них была самая разнообразная – мясная, рыбная, творожная, ягодная. Также в качестве начинки выступала каша, лапша, яйца, грибы.



Наливашники или наливушки

Мучные блюда

Среди других видов печных изделий можно выделить известные курники, оладьи, блины, левашники и т.д.



Курник с курицей и яйцом



Левашник
и

Десерты

Разнообразны были и виды древнерусских десертов. Самыми известными из них являются калачи, пряники, а из сладостей – варенья и мёд. Кроме того выделяется изготовление печёных яблок, пастилы, цукатов, парёнок, мазюнь и т. д.



Калач



Пряник

Десерты



Цукаты



**Пастил
а**



Палёнк



Мазюн

Мясные блюда

Как было сказано ранее, жители Древней Руси часто использовали в пищу мясо диких животных. Однако, разумеется, использовалось мясо и домашних животных – баранина, свинина, говядина, домашние птицы. Также широко распространены были блюда из рыбы.



Мясные блюда



В основном все запекалось целиком либо разрезалось на крупные куски. Очень популярным были кушанья, сделанные на вертелах, которые получили название «верченое». Нарезанное мясо достаточно часто добавляли в каши, а также начиняли им блины. Ни один стол не мог обойтись без зажаренных уток, рябчиков, цыплят, гусей



Мясные блюда

Рецепты рыбных кушаний и заготовок также поражают своим разнообразием и количеством. Крестьянам эти продукты вообще ничего не стоили, так как "ингредиенты" для них они ловили самостоятельно в большом количестве. А в годы голода такие припасы составляли основу рациона. Но дорогие виды, как осетр и семга, подавались лишь на большие праздники. Как и мясо,



Мясные блюда

Широко распространены в русской кухне блюда из измельченного мяса и мясных субпродуктов — различные разновидности котлет, биточков, колбас.

Кроме того, в различном виде замечено употребления в



Пожарская котлета из курицы

Молочные блюда

Очевидно, молоко на Древней Руси было очень популярно, по причине развитого скотоводства и большого числа молочных изделий. Молоко в чистом виде употребляли не так часто из-за того, что оно обладало небольшим сроком хранения. Использовалось как коровье, так и козье молоко.



Молочные блюда

На древнерусском столе можно было увидеть и простоквашу, которую как пили, так и использовали для создания других молочных продуктов. Творог употребляли куда чаще, чем молоко. Правда изначально его



Молочные блюда

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,



Растительная пища

Основу питания большинства населения (крестьян) составляли зерновые и овощи, из которых готовились соленья, супы, каши и хлебобулочные изделия. Растительная пища занимала главное место в их рационе. На земле выращивали репу, редьку, чеснок, горох. Такие овощи как морковь, помидоры, огурцы, лук, капуста появились значительно позже. Из гороха не только варили кашу, его растирали и пекли блины.



Мочения, соления, квашения

Запасали такие русские блюда из яблок, брусники и клюквы, терна, морошки, груш, вишен и рябины. В шестнадцатом веке соль перестает быть роскошью, и все в Прикамье начинают активно заниматься ее добычей. Доступность соли позволила заготавливать на зиму капусту, грибы, свеклу, репу и огурцы. Этот метод помог надежно



Супы

**Борщи – это
исконно русские
блюда, для
приготовления
которых
необходимо
отварить мясо.
Предварительно
оно тщательно
промывается и
заливается
холодной водой, а
после на среднем**



Супы

Щи являются основным горячим блюдом русской кухни уже долгое время. По-видимому, прообраз современных щей возник не ранее IX века, когда крестьяне стали выращивать капусту. Несмотря на местные различия в приготовлении блюда и многочисленные его варианты, оставался неизменным принцип приготовления: в глиняном (позже — чугунном) горшке в русской печи, которая позволяла выдержать мягкий температурный режим во время приготовления. Сам щаной горшок также был предметом почитаемым —



Супы

Уха является одним из древнейших блюд русской кухни, но на момент возникновения (а его установить невозможно) оно не являлось характерным и уникальным блюдом русской кухни, каким является сейчас. По известным источникам, ухой в XI—XII веках называли любой суп, из чего бы он сделан ни был; более того, некоторые виды блюда представляли собой что-то подобное



Супы

Окрошка представляет собой смесь мелко нарезанных различных видов мяса или рыбы, овощей и солений (изначально — свежие и/или солёные огурцы, лук, солёные сливы, солёные грибы, пряных трав (мелко нарезанный зелёный лук, петрушка, укроп, сельдерей, кервель, эстрагон), заправленную специальным белым окрошечным квасом, а также сметаной. Мясо для окрошки используется отварное или жареное, разных сортов. В старинной русской окрошке предпочитали сочетать мясо поросёнка, индейки и тетерева, то есть нежную свинину, домашнюю птицу и дичь. Выбор разных сортов мяса обусловлен тем, что в окрошку изначально использовались остатки мяса от приготовления различных



Каши

Необходимо сказать, что на Руси кашей называлось всё, что готовилось из измельченных продуктов. Были у наших предков каши хлебные, которые варили из измельченных сухарей. Популярны были и рыбные каши. Причем рыбные каши готовили из самой разной рыбы. Из зерновых же



Растительная пища

В чистом же виде
овощи
употребляли либо
сырыми, либо
отварными.
Некоторые
(морковь, свёкла,
огурец)
использовались в
качестве десертов.
До появления на
Руси картофеля,
его место занимала



Напитки

Напитки для наших предков играли так же очень важную роль – после тяжёлого дня они утоляли жажду вёдрами.

Существовали повседневные, праздничные (чаще всего алкогольные) напитки, а также напитки, употребляемые в определённое время



Напитки

До китайского на Руси пили чай собственного производства, в основу которого входили самые разнообразные травы: зверобой, мята, крапива, иван-чай. Однако долгое время поставки чая ограничивались персональными подарками князьям, а затем царям.



Напитки

Издавна кисель являлся самым популярным сладким русским напитком. Он имел серовато-коричневый цвет, так как готовился на основе ржаных, пшеничных или овсяных отваров. А по консистенции больше походил на холодец, при этом на вкус кисель был, понятное дело, кислым. Его в больших количествах варили по всей Руси. Со временем кисель превратился в десерт, который стали подавать после обеда. Для придания сладости в него



Напитки

Любовь к квасу у наших предков, возможно, можно объяснить его дешевизной. К тому же на основе кваса готовили самые дешевые блюда: баланды, окрошки. Профессия квасника была очень популярной на Руси, каждый из них имел специализацию и производил какой-то определенный квас. Были квасники ячневые, яблочные, грушевые. При этом квасник имел право торговать напитком только в своем районе. Нарушение этого правила приводило к тяжелым последствиям.



Напитки

Этот напиток, которые иностранные моряки называли «русским глинтвейном», появился на Руси тысячу лет назад и назывался переваром или взваром. Его готовили на меду с душистым зверобоем, лавровым листом, имбирем, шалфеем и стручковым перцем, с добавлением вина или без. Уличные торговцы, как правило, торговали сбитнем без вина. Такой напиток долгое время заменял народу чай и кофе. Пили его по несколько раз в день, а утром – в обязательном порядке. Торговцы-сбитенщики разносили напиток в сосудах, очень похожих на самовары. Интересно, что стаканчики, в которые разливался сбитень, имели вывернутые наружу края – это позволяло покупателям не обжигать губы при употреблении горячего сбитня.



Напитки

Изначально медовуха на Руси называлась просто «мед». Дубовые бочки, наполненные ставленным медом, зарывали в землю на срок от 5 до 20 лет. С XI века начали варить мед, что позволяло сократить немислимые многолетние сроки получения медовухи до месяца. Напиток был незаменим в ритуале крещения и поминания. Интересно, что медовуха стала со временем выступать в качестве атрибута гостеприимного хозяина. Во время пиршеств медовуху употребляли



Напитки

Официальный термин «водка» возник достаточно поздно. Впервые он был употреблен в указе Елизаветы I. До этого момента напиток называли вареным или горячим вином. Да и выглядела водка несколько иначе. Она представляла собой алкогольный напиток с дополнительными вкусами и цветом: хлебный спирт настаивали на травах, ягодах или пряностях, а затем перегоняли, получая «серьезный» 45-процентный градус. Большинство разводили крепкий напиток родниковой водой, ну а самые отчаянные



Напитки

В 1991 году под авторством советского историка Вильяма Похлёбкина выходит монография «История русской водки», в которой он попытался установить, «когда началось производство водки в России и было ли оно начато раньше или позже, чем в других странах». Он пришёл к выводу, что винокурение зародилось позже, чем предполагали до этого – примерно в XV – XVI веках в городе Вятке. Аргументировал он это тем, что издавна на этой земле создают один из древнейших алкогольных напитков на Руси – кумышку.



Заключение

Русская кухня очень богата на разнообразие. Это связано с общими условиями окружающей среды наших предков и их традиций до и после принятия христианства. Большое обилие горячей пищи – результат необходимости согреться в холодном климате, огромное количество зерновых блюд – обширности русских пахотных земель, популярность печных блюд – традиции почитать печку как ваз

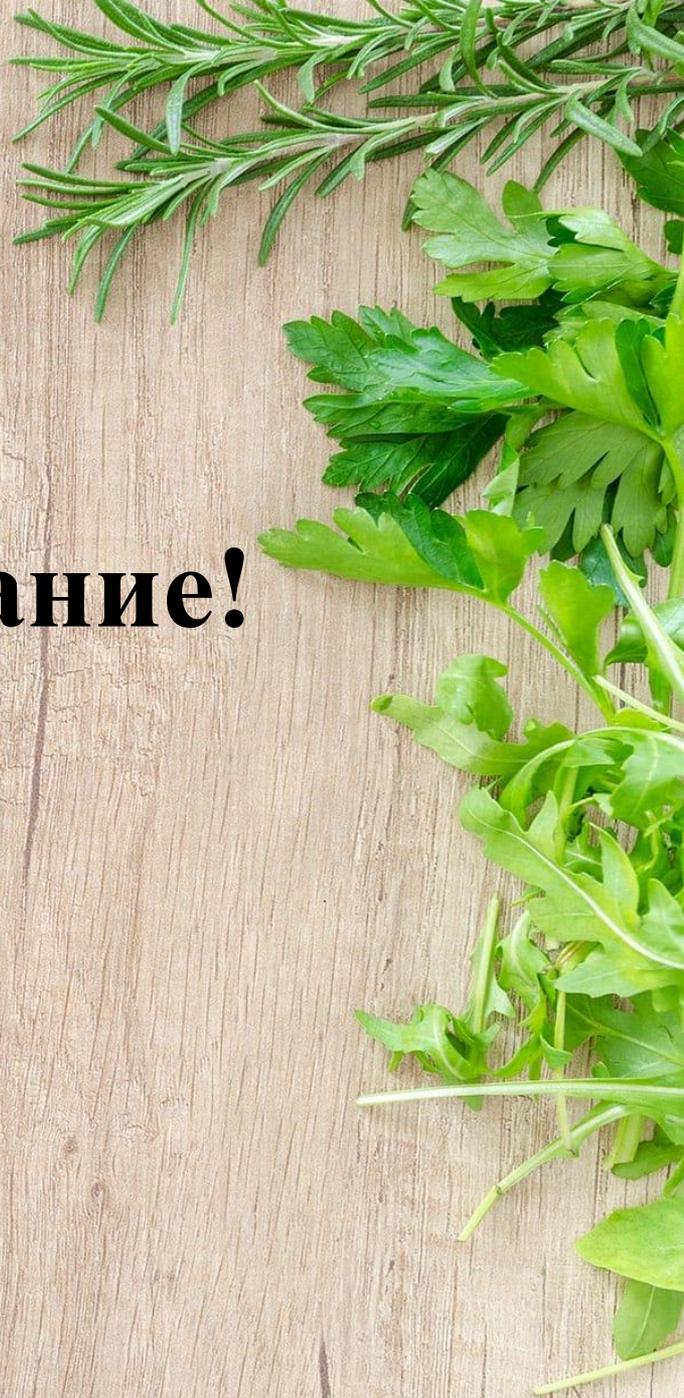


Вывод

Русская кухня настолько была любима нашим предкам, что стала частью русской культуры. Кулинарные знания переходили из уст в уста, из-за чего многие из них дошли до наших дней. О русской пище складывали сказки, легенды, пословицы и поговорки. Процесс приёма пищи для наших предков был неким ритуалом здоровой жизни. Именно всё это в совокупности очень сильно повлияло на складывание в IX-XI веках русской самобытности и



Спасибо за внимание!



Используемая литература

1. Костомаров Н. И. Очерк домашней жизни и нравов великорусского народа в XVI и XVII столетиях. СПб.: Типография Карла Вульфа. 1860.- С.81-93
2. А. В. Пономарёв, В. И. Овчинникова. Водка, вотка, рожь, изба. «Герценка: Вятские записи»
3. https://www.syl.ru/article/209798/new_traditsionnyie-russkie-blyuda-spisok-iskonno-russkie-blyuda-nazvaniya-retseptyi
4. <https://history.com.ru/kievrus/chem-pitalis-drevnie-slavyane>
5. <https://russian7.ru/post/7-russkix-napitkov/>
6. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F
7. http://www.novostioede.ru/article/istoriya_tvoroga/
8. <https://www.advantour.com/rus/russia/cuisine/dairy.htm>