

Национальная кухня России



РУССКАЯ КУХНЯ СЧИТАЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ СЫТНЫХ, ВКУСНЫХ И БОГАТЫХ В МИРЕ. ПРЕДКИ ЗНАЛИ ТОЛК В ЕДЕ И ЛЮБИЛИ ХОРОШИЙ СТОЛ. К НЕМУ СОБИРАЛИСЬ ПО ПЯТЬ-ШЕСТЬ РАЗ В ДЕНЬ. ВСЁ ЗАВИСЕЛО ОТ ВРЕМЕНИ ГОДА, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СВЕТОВОГО ДНЯ И ХОЗЯЙСТВЕННОЙ НЕОБХОДИМОСТИ. И НАЗЫВАЛОСЬ ЭТО – ПЕРЕХВАТКА, ПОЛДНИК, ОБЕД, ПАОБЕД, УЖИН И ПАУЖИН.



КАК И В ДРУГИХ ХРИСТИАНСКИХ СТРАНАХ, БОЛЬШОЕ ВЛИЯНИЕ НА КУХНЮ ОКАЗАЛА ЦЕРКОВЬ, ТАК КАК БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ ДНЕЙ В ГОДУ БЫЛИ ПОСТНЫМИ, КОГДА ОПРЕДЕЛЁННЫЕ КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ БЫЛИ ЗАПРЕЩЕНЫ. ИМЕННО ПОЭТОМУ В РУССКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ ПРЕОБЛАДАЮТ ГРИБНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА, КУШАНЯ ИЗ ЗЕРНА, ОВОЩЕЙ, ЛЕСНЫХ ЯГОД И ТРАВ.

ДО ШИРОКОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ КАРТОФЕЛЯ (СО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XIX ВЕКА) ОСНОВНЫМ ОВОЩЕМ СЛУЖИЛА РЕПА.

ОВОЩИ ЕДЯТ НЕ ТОЛЬКО В СЫРОМ ВИДЕ, НО И ВАРЁНЫМИ, ПАРЕННЫМИ, ПЕЧЁНЫМИ, КВАШЕНЫМИ, СОЛЁНЫМИ, МОЧЁНЫМИ И МАРИНОВАННЫМИ.



СУПЫ

НЕ ЗРЯ В РАМКАХ РУССКОГО ОБЕДА СУП НАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВЫМ БЛЮДОМ. ИМЕННО ОН - ЭТО ОСНОВА ТРАДИЦИОННОЙ ТРАПЕЗЫ.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ РУССКИМ СУПОМ МНОГО ВЕКОВ ОСТАВАЛИСЬ **ЩИ**. ЭТОТ СУП ГОТОВИЛСЯ ПО ТРАДИЦИОННОЙ РУССКОЙ ТЕХНОЛОГИИ - ТОМЛЕНИЕМ В ПЕЧИ. ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ЩЕЙ - ЭТО КАПУСТА, СВЕЖАЯ ИЛИ КВАШЕНАЯ. ТАКЖЕ В СОСТАВ СУПА ВХОДИЛ БУЛЬОН - ОН МОГУ БЫТЬ ОВОЩНЫМ, МЯСНЫМ, ГРИБНЫМ, ИЗРЕДКА РЫБНЫМ. В ЩИ ДОБАВЛЯЛИСЬ РАЗЛИЧНЫЕ ОВОЩИ - МОРКОВЬ, А С XIX ВЕКА - И КАРТОФЕЛЬ. СПЕЦИФИЧЕСКИЙ КИСЛЫЙ ВКУС ЩАМ МОГ ПРИДАВАТЬ ОГУРЕЧНЫЙ ИЛИ КАПУСТНЫЙ РАССОЛ. ОБЫЧНО К ЭТОМУ СУПУ ПОДАВАЛАСЬ СМЕТАНА И РЖАНОЙ ХЛЕБ.



ЕЩЕ ОДИН ИЗВЕСТНЫЙ РУССКИЙ СУП - РАССОЛЬНИК. ОН ОБЛАДАЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИМ КИСЛЫМ ВКУСОМ. ВАРЯТ РАССОЛЬНИК ЧАЩЕ ВСЕГО НА МЯСНОМ, ИНОГДА НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ. ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЭТОГО СУПА - ЭТО ПРИПУЩЕННЫЕ В РАССОЛЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ.



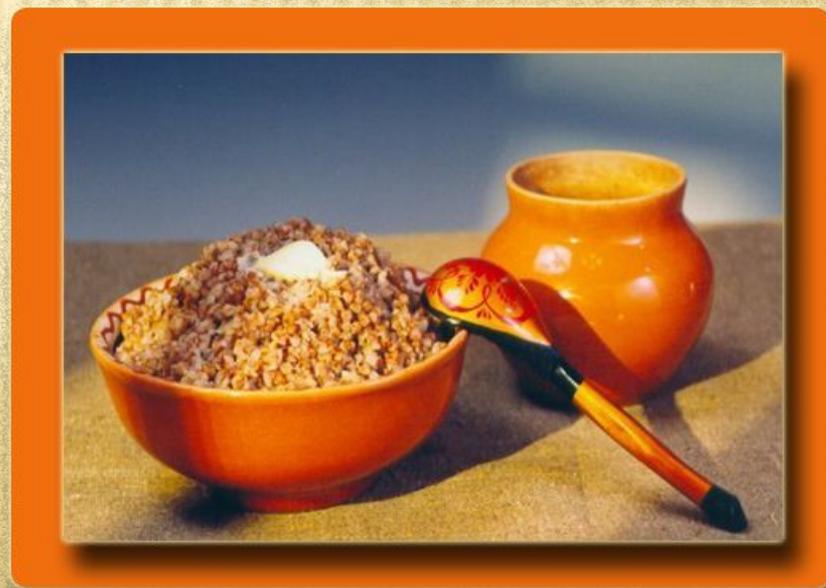
ГЛАВНЫЙ РУССКИЙ РЫБНЫЙ СУП - ЭТО **УХА**. ОНА МОЖЕТ
ВАРИТЬСЯ КАК ИЗ ОДНОГО СОРТА РЫБЫ, ТАК И ИЗ СМЕСИ
НЕСКОЛЬКИХ ВИДОВ РЫБ. КЛАССИЧЕСКАЯ УХА ВАРИТСЯ БЕЗ
ДОБАВЛЕНИЯ КРУП ИЛИ ЛАПШИ И С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ
ОВОЩЕЙ - ЛУК В УХЕ ОБЯЗАТЕЛЕН, А КАРТОФЕЛЬ И МОРКОВЬ
МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ ПО ЖЕЛАНИЮ.



КАШИ

ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ НАЦИОНАЛЬНЫХ БЛЮД РОССИИ - ЭТО **КАША**. СУЩЕСТВУЕТ МНОГО ТИПОВ КАШ ПО ВИДУ ИСПОЛЬЗОВАННОГО СЫРЬЯ - ГРЕЧНЕВАЯ, ОВСЯНАЯ, МАННАЯ, ПЕРЛОВАЯ И ДРУГИЕ. КАШИ ДОПОЛНЯЮТСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ДОБАВКАМИ. РАССЫПЧАТЫЕ КАШИ ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАПРАВЛЯЮТСЯ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ. ТАКЖЕ НЕРЕДКО КАШИ ЕДЯТ С МОЛОКОМ. В СЛАДКИЕ КАШИ ДОБАВЛЯЮТ ВАРЕНЬЕ ИЛИ МЕД, А В СОЛЕННЫЕ - ЗЕЛЕНЬ, ЛУК, ГРИБЫ ИЛИ МЯСО.

КАША СЧИТАЛАСЬ НЕПРЕМЕННОМ АТРИБУТОМ ЛЮБОГО СТОЛА В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, СЛОЖИЛАСЬ ДАЖЕ ПОГОВОРКА: **ЩИ ДА КАША — ПИЦА НАША**. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ КАШ ОБУСЛАВЛИВАЛАСЬ, ВО-ПЕРВЫХ, МНОГООБРАЗИЕМ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР, ПРОИЗРАСТАЮЩИХ В РОССИИ, А ВО-ВТОРЫХ, ПРОСТОТОЙ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.



ПИРОГИ

ЕЩЕ ОДНО ИСКОННО РУССКОЕ БЛЮДО - ЭТО ПИРОГИ. ТРАДИЦИОННЫЕ РУССКИЕ ПИРОГИ ГОТОВЯТСЯ НА ОСНОВЕ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА. ВКУС ПИРОГА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЕГО НАЧИНКОЙ. ОНА МОЖЕТ БЫТЬ САМОЙ РАЗНООБРАЗНОЙ. ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ ПИРОГИ С ПРОСТОЙ НАЧИНКОЙ - ОБЖАРЕННЫМ ФАРШЕМ, КУСОЧКАМИ РЫБЫ, ЯБЛОКАМИ. В ОТДЕЛЬНУЮ КАТЕГОРИЮ СЛЕДУЕТ ВЫДЕЛИТЬ КУЛЕБЯКИ. ЭТИ ТРАДИЦИОННЫЕ РУССКИЕ ПИРОГИ ГОТОВИЛИСЬ С НЕСКОЛЬКИМИ НАЧИНКАМИ, КОТОРЫЕ НУЖНО БЫЛО УКЛАДЫВАТЬ СЛОЯМИ. К ПИРОГАМ НЕРЕДКО ПОДАЕТСЯ СОУС. ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО СМЕТАНА, А ДЛЯ СЛАДКИХ ПИРОГОВ ОНА МОЖЕТ БЫТЬ СМЕШАНА С САХАРОМ.



БЛИНЫ

БЛИНЫ — ОДНО ИЗ САМЫХ ДРЕВНЕЙШИХ КУШАНИЙ РУССКОЙ КУХНИ.

БЛИНЫ ДЛЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА, ЭТО НЕ ПРОСТО ЛЮБИМОЕ БЛЮДО - ЭТО ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ О РУССКОЙ ДЕРЕВНЕ, О ВЕСЕЛЫХ ГУЛЯНЬЯХ НА МАСЛЕНИЦУ, О ВЕКОВЫХ РУССКИХ ТРАДИЦИЯХ И УСТОЯХ. НАШИ ПРЕДКИ БЛИНАМИ УГОЩАЛИ ГОСТЕЙ, БЛИНАМИ ВСТРЕЧАЛИ РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ ДАВАЯ БЛИНЫ РОЖЕНИЦАМ ПОСЛЕ РОДОВ, БЛИНАМИ ПРОВОЖАЛИ В ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ И ПОМИНАЛИ УМЕРШИХ РОДСТВЕННИКОВ. МОЖНО БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ СКАЗАТЬ, ЧТО В РУССКИХ БЛИНАХ ОТРАЖЕНА ТЫСЯЧЕЛЕТНЯЯ ИСТОРИЯ РУССКОГО МИРА, ЕГО ДУХ, ТРАДИЦИИ, КОЛОРИТ.



ХОЛОДЦЫ И СТУДНИ

ИНОСТРАНЦЫ ОТМЕЧАЛИ, ЧТО В РОССИИ ОЧЕНЬ ХОРОШИ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА – СТУДНИ И ХОЛОДЦЫ. ИХ ВАРИЛИ ИЗ ОСЕТРОВЫХ ПОРОД РЫБЫ. В ЗИМНИЙ МЯСОЕД ДЕЛАЛИ ИЗ МОЛОЧНЫХ ПОРОСЯТ И ПТИЦЫ. ГОВЯДИНУ В ПИЩУ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ УПОТРЕБЛЯЛИ, ТАК КАК НА БЫКАХ ПАХАЛИ ЗЕМЛЮ, А КОРОВЫ ДАВАЛИ МОЛОКО. СВИНИНУ ТОЖЕ НЕ ОЧЕНЬ ЖАЛОВАЛИ. КУРЫ И УТКИ НЕСЛИ ЯЙЦА. ОСНОВНЫМ ПОСТАВЩИКОМ МЯСА БЫЛ ЛЕС. ДИЧЬ БЫЛА ГЛАВНЫМ МЯСОМ В ПЕРИОДЫ ВНЕ ПОСТОВ. ПРИПРАВЛЯЛИ ХОЛОДЦЫ И СТУДНИ СОУСАМИ ИЗ ХРЕНА, ГОРЧИЦЫ, УКСУСА И СОЛИ.



НАПИТКИ

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ РОССИИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТАКИЕ ПОПУЛЯРНЫЕ НАПИТКИ, КАК КВАС, МОРС И КИСЕЛЬ. СУЩЕСТВУЮЩИЕ РЕЦЕПТЫ КВАСА ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ ВАРИАНТОВ ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ. МОРС И КИСЕЛЬ НА ОСНОВЕ ФРУКТОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ОТВАРОВ ТОЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЯТНЫМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ.



СТУПЕНЧАТОЙ ТЕРМООБРАБОТКЕ. ЕСЛИ ВАРИЛИСЬ ЩИ, БОРЩ, КАША И ПР., ТО НИКАКИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ НИХ НЕ ОБЖАРИВАЛИСЬ ОТДЕЛЬНО, КАК ЭТО ПРИНЯТО СЕЙЧАС. ЛИБО ВАРИЛИ, ЛИБО ПЕКЛИ. ГОТОВИЛИ В БОЛЬШОЙ КАМЕННОЙ ПЕЧИ. БЛЮДО НЕ СОПРИКАСАЛОСЬ С ОТКРЫТЫМ ОГНЁМ. ОНО КАК-БЫ ТОМИЛОСЬ ПРИ ПОСТОЯННОЙ ИЛИ МЕДЛЕННО СНИЖАЮЩЕЙСЯ ТЕМПЕРАТУРЕ СО ВСЕХ СТОРОН, А НЕ ТОЛЬКО СНИЗУ. ЭТО ПРИДАВАЛО ЕДЕ ОСОБЫЙ ВКУС, ДО БУРНОГО КИПЕНИЯ ЕДУ НЕ ДОВОДИЛИ. ЕДУ ГОТОВИЛИ ДОЛГО. ЛЮБЫЕ ЩИ ИЛИ КАША, ПОТОМИВШИЕСЯ В ГОРЯЧЕЙ ПЕЧИ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ, ПРИОБРЕТАЛИ СОВЕРШЕННО ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ ВКУС, А ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА ПРИ ТАКОЙ ОБРАБОТКЕ СОХРАНЯЛИСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОЛНЕЕ.



РУССКАЯ КУХНЯ ФОРМИРОВАЛАСЬ ВЕКАМИ НА ОСНОВЕ СЛАВЯНСКИХ КУЛИНАРНЫХ ТРАДИЦИЙ И РАЗЛИЧНЫХ БЛЮД И СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ПРИВНЕСЕННЫХ ИЗВНЕ. СОВРЕМЕННАЯ РУССКАЯ КУХНЯ - ЭТО НЕ ПРОСТО СПОСОБ ПИТАНИЯ, ЭТО ЕЩЕ И ВАЖНОЕ КУЛЬТУРНОЕ ДОСТОЯНИЕ НАРЯДУ С ЯЗЫКОМ И ОБЫЧАЯМИ.



ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ:

- <http://fb.ru/article/192883/russkie-narodnye-blyuda-nazvaniya-istoriya-foto>
- <https://www.kakprosto.ru/kak-816648-nacionalnye-blyuda-rossii>
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Русская_кухня
- http://kulinaria1914.ru/publ/istorija_russkikh_blinov/68-1-0-812#ixzz576GxSHDy
- <http://krugozorro.com/kuxnya/populyarnye-blyuda-russkoj-nacionalnoj-kuxni.html>