

Русская национальная кухня



Особенности русского стола

- ◆ В сельской местности было принято четыре поры еды, а летом в рабочую пору — пять: завтрак, или перехватка, полдник, ранее обеда, или ровно в полдень, обед, ужин и паужин.



Приготовление еды

Отличительная особенность блюд русской крестьянской кухни — практически не встречается такой приём как [жарка](#). Как правило, пища готовилась в [печи](#), поэтому очень широко используются варка, [тушение](#), [томление](#). Также для русской кухни характерна заготовка овощей и плодов при помощи квашения, соления и мочения. Однако, для современных вариантов русских блюд жарка является равноправным процессом приготовления наряду с остальными. В частности, жарке подвергаются блины и оладьи, яйца, многие виды мясных блюд.



Древнерусская кухня

- ◆ Кухня того времени отличалась строгими правилами и традициями, которые соблюдались в каждой семье. Самым лучшим блюдом считалось то блюдо, которое сделано по рецепту, полученному от бабушки или матери. Древнерусская кухня требовала четкого следования рецептуре. Еда была простой, не очень разнообразной, но подаваемые блюда и напитки должны были быть многочисленны, особенно на праздничном столе. Своеобразие древнерусской кухни определялось как продуктами, которые использовались, так и способами их приготовления. В древнерусской кухне блюда разделялись на мучные, молочные, мясные, рыбные и растительные.



Хлеб

- ◆ Главное место на русском столе занимал и занимает ХЛЕБ. Хлеб употреблялся преимущественно ржаной. К ржаной муке могла примешиваться ячменная. Из пшеничной муки приготавливалось лакомство — калачи. Соль в мучные изделия не добавлялась. Из теста на ржаной или пшеничной муке готовили пироги. Начинка пирогов была мясная, рыбная, творожная, ягодная. В начинку добавляли кашу, лапшу, яйца, грибы.



Каравай

- ◆ Каравай относился к другим видам блюд, выпекаемых из теста. Каравай представлял собой сдобный хлеб, приготовленный самыми разными способами. Для "битого" каравая тесто взбивалось в отдельной посуде на масле, для "ставленого" на молоке, для "яицкого" на яйцах. Еще из теста делались курник, оладьи, котлома, сырники, блины, хворосты и висели. Некоторые из этих блюд готовим и сегодня. Кисели также относились к мучным блюдам, которые по традиции заваривали мукой и, конечно, различные каши.



Каша

В число особенно важных блюд русской кухни входит каша. На Руси каша была одним из главнейших блюд. Впрочем, кашей в Древней Руси называли не только крупяные блюда, а вообще все кушанья, сваренные из измельченных продуктов.

На Руси каша с древних времен не только занимала важнейшее место в питании народа, но и была обязательным блюдом на пирах, символом богатства и благополучия дома. Отсюда и возникла русская пословица: "Каша - мать наша".

Кашу варили из пшена, овса, ячменя, гречи и других круп. Самой почитаемой в России кашей являлась гречневая.



Супы

Большую роль в русской кухне играют супы. Основой супов являются прежде всего мясные, рыбные, грибные и овощные отвары, молоко, квасы, рассолы. Сюда относятся различные бульоны, которые в старину называли ухой: рыбные, куриные, мясные, грибные.

Особенно распространены заправочные супы – щи, борщи, рассольники, солянки. К супам, как правило, подают сметану, каши, изделия из теста – пироги, караваи, пирожки, рыбники, расстегаи. Существуют так же и холодные супы, таких, как окрошка, ботвинья, свекольник, взвар (сладкий суп). Одно из распространенных первых блюд – это щи.

Уха – прародительница русских супов, гордость русской кухни.



Мясные блюда

- ◆ В русской кухне используются различные виды мяса — свинина, говядина, баранина, домашняя птица и все виды дичи (кабанятина, лосятина, дикая утка, заяц).
- ◆ Воздерживаться от мясной пищи полагается только в пост и постные дни. Широко распространены в русской кухне блюда из измельченного мяса — различные разновидности котлет, биточков, колбас. Наиболее распространенное мясное блюдо — буженина.



Десерты

Из десертов известны сладкие мучные изделия: калачи, пряники, также варенья и мёд. Традиционным десертом русской кухни являются печёные яблоки и другие печёные фрукты и ягоды.

Овощи (морковь и огурцы), сваренные в меду, но не на открытом огне, а на водяной бане.

Толчёные ягоды (калина, рябина, малина), высушенные в натопленной печи в виде лепешек — «пастила».



Напитки

Чаепитие в деревнях долгое время считалось уделом только праздничных дней. Для будней этот напиток считался дорогим удовольствием. Пить чай садились к концу пиршества, когда гости уже устали от еды, хмельных напитков, шума, веселья, пения и плясок. Однако со временем, когда чай подешевел, он стал употребляться и в будние дни. Русские люди считали, что совместное чаепитие поддерживает любовь и дружбу между членами семьи, скрепляет родственные и дружеские связи, а самовар, кипящий на столе, создает атмосферу уюта, благополучия и счастья.



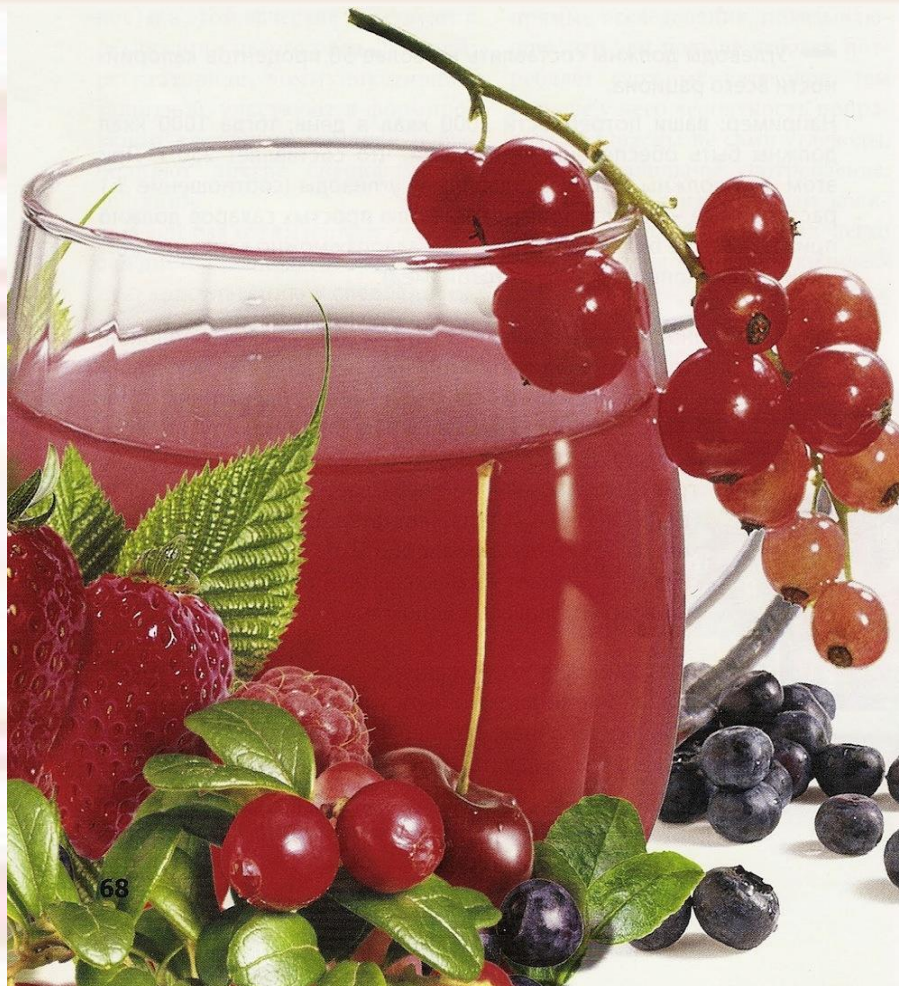
Квас.

- ♦ **Любовь к квасу у наших предков, возможно, можно объяснить его дешевизной. К тому же на основе кваса готовили самые дешевые блюда: баланды, окрошки, тюри. В деревнях у каждой хорошей хозяйки был свой рецепт. Квас так и называли – «Маланьин» или «Дарьин». 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.**



Кисель

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 студень или 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 добавляли мед, ягодные сиропы или варенье.



Медовуха

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 исключительно до еды.



Холодные закуски

Холодные закуски традиционной русской кухни очень разнообразны: из одной только капусты готовили десятки блюд; в качестве закусок шли различные холодцы; любили русские холодное мясо, рыбу под соусом или маринадом, сало. Особой популярностью пользовалась икра, не меньшей пользовались и грибы: сушеные, маринованные, соленые, а также разные соленья.



Заключение

Главной традицией русского национального стола является обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд.

И русский национальный стол немыслим без хлеба, блинов, пирогов, каш, без первых жидких холодных и горячих блюд, без разнообразия рыбных и грибных блюд, солений из овощей и грибов; дичи и жареной домашней птицей, без варенья, пряников, куличей и др.

