

НАРОДНОЕ ИСКУССТВО И НЕМАТЕРИАЛЬНОЕ КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ НАРОДОВ

РУССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА РОССИИ



Понятие «русская кухня» такое же широкое, как и сама страна. Наименования, вкусовые пристрастия и состав блюд довольно значительно отличаются в зависимости от региона. Куда бы не перемещались представители общества, они вносили свои традиции в приготовление пищи, а на месте жительства активно интересовались кулинарными хитростями региона и стремительно внедряли их, тем самым адаптировали под собственные представления о здоровой и вкусной еде. Таким образом, с течением времени на территории огромной страны формировались собственные пристрастия.

<https://cloud.mail.ru/public/ycHn/xMhDJJ3Gi>

Русская кухня имеет довольно интересную и продолжительную историю. Несмотря на то что достаточно большое время в стране даже не подозревали о существовании таких продуктов, как рис, кукуруза, картофель и помидоры, национальный стол выделялся изобилием ароматных и вкусных кушаний. Традиционные русские блюда не нуждаются в экзотических ингредиентах и специализированных знаниях, тем не менее для их приготовления необходим большой опыт. Основными компонентами на протяжении всех веков были репа и капуста, всевозможные фрукты и ягоды, редька и огурцы, рыба, грибы и мясо. В стороне не остались такие злаки, как овес, рожь, чечевица, пшеница и просо.

<https://cloud.mail.ru/public/YMJs/3BUnWBgPV>

Основные ингредиенты Для всех, не секрет, что наше государство – это в основном северная страна, зима здесь долгая и суровая. Поэтому блюда, которые употребляются в пищу, обязательно должны давать много тепла, чтобы помочь выжить в таком климате. Основными компонентами, которые составляли русские народные блюда, являются: Картофель. Из него готовили разнообразные кушанья, жарили, отваривали и пекли, также делали отбивные, draniki, блины, супы. Хлеб. Этот продукт занимает весомое место в питании среднестатистического россиянина. Такой провиант поражает своим разнообразием: это и гренки, и сухари, просто хлеб, баранки и огромное количество видов, которые можно перечислять до бесконечности. Яйца. Чаще всего они варятся или жарятся, а уже на их основе готовят большое количество разнообразных блюд. Мясо. Самыми часто употребляемыми видами являются говядина и свинина. Из этого продукта делают немало блюд, к примеру, зразы, отбивные, котлеты и т. д. Масло. Оно является очень популярным, добавляется во многие ингредиенты. Едят его и просто намазав на хлеб. Также традиционные русские блюда очень часто готовили из молока, капусты, кефира и простокваши, грибов, ряженки, огурцов, сметаны и сала, яблок и меда, ягод и чеснока, сахара и лука. Для того чтобы сделать любое кушанье, необходимо использовать перец, соль и растительное масло.

История и особенности русской кухни.

[HTTPS://CLOUD.MAIL.RU/PUBLIC/YMJS/3BUNWBGPV](https://cloud.mail.ru/public/YMJs/3BUNWBGPV)

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

1. Древнерусская кухня с IX в. и вплоть до XVI в.
2. Кухня Русского государства с середины XVI в. и до конца XVII в.
3. Кухня Российской империи конец XVII в. – XIX в.

Основные характерные черты и особенности русской кухни.

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

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.

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, шей, ухи, пирогов и т. д.), так и в косвенном влиянии русского кулинарного искусства на кухни других народов.

<https://cloud.mail.ru/public/SrUD/aSncY1FBc>

АВХАДЕЕВА ВЕРОНИКА
БОДРЫЙ СТАНИСЛАВ
БЕЛЯНСКАЯ СВЕТЛАНА
ДОВЖЕНКО КРИСТИНА

В этом выпуске, мы вам расскажем русских национальных блюдах России, об их истории, покажем самые лучшие рецепты.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

РУССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА РОССИИ

СУПЫ

Гречневый суп

<https://cloud.mail.ru/public/jCvY/7wAxBZrsc>



Щи

<https://cloud.mail.ru/public/1Bj1/YHbbQhNVm>



Уха

<https://cloud.mail.ru/public/iSeJ/qgyQmGJ2W>



Гречневый суп относится к разряду повседневных блюд. И, наверняка, он довольно часто встречается в меню многих людей.

Жидкая пища вообще очень полезна, и, конечно, нужно есть ее ежедневно, ну, или хотя бы пару раз в неделю.

Гречку не даром называют "царицей блюд" - она насыщена огромным количеством витаминов, благодаря чему очень полезна и оказывает самое благотворное влияние на организм в целом. Гречневая суп, как и гречневая каша - исконно русское блюдо. Именно наши соотечественники стараются постоянно включать блюда из гречки в повседневный рацион. На западе же гречиху выращивают исключительно ради получения гречишного меда, считающегося одним из самых сладких и полезных в мире.

Русские щи (старинное название шти) представляют собой горячее первое блюдо на основе квашеной или свежей капусты, которое готовилось с незапамятных времен на Руси и имеет многовековую историю. Менялись эпохи, власть, люди и обычаи, неизменным оставалось одно – горячие наваристые щи, иногда бедные или пустые (постные на основе грибов и овощей), иногда богатые (мясные или рыбные) на столе практически каждого русского человека. Начали готовить щи примерно в 11 веке, когда русский народ познакомился с завезенной из Древнего Рима капустой, которая считалась там деликатесом и общепризнанным средством для лечения и профилактики различных заболеваний. Русский народ, с помощью природной смекалки и наблюдательности быстро раскусил все полезные свойства заморского овоща, быстро нашел ему применение, и стал употреблять капусту свежую и квашенную в разных блюдах, как повседневных, так и в праздничных.

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 не был; более того, некоторые виды блюда представляли собой что-то подобное современному компоту.

В связи с этим, в то время термин «уха» всегда требовал дополнительного определения: уха куриная, уха гороховая, уха лебязья, наконец, уха рыбная или что скорее, уха с упоминанием вида рыбы (окунёвая, судачья и т. п.).

Уже с XV века уха все чаще готовится из рыбы, и в конце XVII - начале XVIII века название «уха» закрепляется исключительно за рыбным блюдом.

Рассольник

<https://cloud.mail.ru/public/rpQA/jUZEVD13C>



Борщ

<https://cloud.mail.ru/public/VohG/u79pdMq5F>



Рассольник – исконно русское блюдо, которое много веков считалось одним из самых популярных на Руси. Во времена Гоголя рассольником именовали еще и куриный пирог, состоящий из гречневой крупы, куриных яиц и рассола.

Первые упоминания о рассольнике, как супе, относятся к 15 веку.

Тогда на Руси он назывался калья. Сейчас кисловатые супы на рыбном бульоне также называют подобным термином., но гораздо реже.

С древних времен у славян в особом почете были всевозможные рассолы: капустный, яблочный, грушевый, дынный, арбузный.

Самое широкое применения было у огуречного рассола.

В свое время Н.Д. Телешов писал о том, как на Руси трепетно относились к процессу засолки. Важно было не просто вкусно засолить продукты, но и сделать качественную жидкую основу, которую потом использовался для супа.

Откуда пошло название

Лингвисты считают, определение борщ, пошло от растения борщевик, так у старославянских народов называли бордовый овощ, используя для приготовления еды только листья. Борщец – была названа похлебка из борщевика. Так же есть мнение, пионерами в создании красного супа являются казаки. У этих народов кушанье называлось «щербя». На Руси, была в употреблении жидкая пища с составом свеклы и капусты. «Бурые щи» так её величали.

Происхождение

О точном происхождении горячего свекольника, (именно такого, который популярен до наших дней) существуют только предположения. В России, странах постсоветского пространства, очень важная, любимая традиция — варить красные щи, главное

блюдо национальной кухни. Свои методы, тонкости, для приготовления этой пищи пользуют румыны, поляки, венгры.

ЗАКУСКИ

Сельдь под шубой

<https://cloud.mail.ru/public/LsMv/XthNS7OZK>



Холодец

<https://cloud.mail.ru/public/cj4r/f634JGeBq>



Оливье

<https://cloud.mail.ru/public/hf8F/xgtU3NCFh>



Салаты из ингредиентов, типичных для сельдочки под шубой, были распространены в первой половине XIX века. Для русских и других северо - европейских поваренных книг второй половины XIX века типичны и рецепты салатов со стандартным для сельдочки под шубой (и винегрета с сельдочкой) набором ингредиентов: сельдь, картофель, свёкла, морковь. К 1960-м вполне традиционный к этому времени для русской кухни винегрет с сельдочкой стал заправляться быстро входящим в массовую моду майонезом (многие скандинавские рецепты сельдочных салатов второй половины XX века также стали включать майонез) и стал укладываться слоями.

Холодѣц (*студень*) — сытное блюдо из сгустившегося до желеобразной массы от охлаждения мясного бульона с кусочками мяса. Известен с XVI века. В русской кухне является популярной холодной закуской на праздничном столе. Обычно холодец подают к столу с хреном или горчицей. Холодец не является разновидностью заливного, так как желеобразная консистенция заливных блюд является следствием использования желеобразующих веществ, таких, как желатин и агар-агар, а холодец застывает без желеобразователей. Известно, что Пётр I любил начать обед со студня с солёными огурцами и квашеной капустой. Студень в те времена считался простой едой, но царь почти ежедневно требовал холодец на обед у своего повара-датчанина Яна Фельтена.

Оливье — популярный в России салат. Придуман в московском ресторане «Эрмитаж», которым с 1860-х до 1883 года руководил Люсьен Оливье. Массовую популярность (вместе с салатами «Сельдь под шубой» и «Мимоза») оливье начал обретать в 1960—1970-х годах, когда относительно доступными становились мясо и майонез промышленного изготовления. Пик популярности пришёлся на постсоветский период. Без этого блюда не обходился ни один званый обед, которые вошли в обычай у помещиков, проматывавших в начале 1860-х годов выкупные деньги после реформы 1861 года. Московские гурманы стремились раскрыть рецепт салата, сохраняемый Оливье в тайне, однако ни один из их вариантов не походил на оригинальное блюдо. В настоящее время салат оливье традиционно готовится для празднования Нового года и большинством жителей России рассматривается как главный атрибут новогоднего стола.

Окрошка

<https://cloud.mail.ru/public/nqMA/cgCUm68D9>



Окрошка (от глагола *крошить* — мелко нарезать) — традиционное блюдо национальной русской кухни, холодный суп.

Рецепты окрошки появились ещё на заре русской кулинарной литературы, в конце XVIII века — в частности, в труде Николая Осипова «Старинная русская хозяйка, ключница и стряпуха», а родственное ей блюдо — ботвинья — упоминается ещё раньше, в «Домострое».

Квашеная капуста

<https://cloud.mail.ru/public/pkVo/uS1w2JjdW>



Квашеная капуста — пищевой продукт, получаемый из капусты при её молочнокислом брожении (квашении), считающийся национальным продуктом во многих странах Европы, включая Россию, и Азии (Корея, Китай и др.). Квашеная капуста широко используется в салатах и гарнирах.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Котлеты

<https://cloud.mail.ru/public/wTFC/oAyJg8Gjr>



Само блюдо «котлета» пришло в русскую кухню из европейской не позднее XVIII века. И, так же, как и в Европе, в России под котлетой первоначально понимали кусок мяса с рёберной костью. Однако, уже в первой половине XIX века появились так называемые **рубленые котлеты**, для приготовления которых мясо мелко рубилось ножом. Сегодня в России и на постсоветском пространстве котлеты готовят из фарша, сделанного из мяса (говядина, свинина, баранина), птицы (курица, индейка), рыбы (чаще всего лососёвых и тресковых пород).

Голубцы

<https://cloud.mail.ru/public/Heoi/z8Mh1GJfq>



Голубцы́ — блюдо, распространённое в разных кухнях мира, представляющее собой мясной или овощной фарш с отваренными рисом и/или гречневой крупой, завернутый в капустные листья. Существуют разновидности с различными начинками. В русских поваренных книгах XIX века голубцы также появлялись под названиями «долма»/«талма» и «фаршированная капуста».

Поросенок с гречневой кашей

<https://cloud.mail.ru/public/32Zy/dk7ZBaDZ1>



Это традиционное блюдо русского праздничного стола. Тушку поросенка разрезают вдоль. Изнутри слегка надрубляют позвоночник, разрубают кости таза, тщательно зачищают внутреннюю полость, промывают тушку и обсушивают. Затем ее распластывают, натирают изнутри солью, сверху смазывают сметаной и жарят в жарочном шкафу, периодически смазывая жиром. Чтобы ушки не подгорели, их можно смазать тестом и после 20–30-минутного жаренья снять его. Жареного поросенка рубят вдоль, а затем поперек на куски, укладывают на блюдо с гречневой кашей и поливают мясным соком. Гречневую кашу предварительно смешивают с жареным луком, рублеными вареными яйцами, кусочками отварного мозга и слегка обжаривают.

Гусь с яблоками

<https://cloud.mail.ru/public/GK8x/M8PNatZ5J>



Гусь с яблоками — главное рождественское блюдо русской кухни.

“Птица на столе — праздник в доме!”, гласит старая русская пословица. Традиции праздничного стола с гусём уходят корнями в глубокую древность. Ещё египтяне считали гуся птицей божественной, так как из гусяного яйца появился главный бог Египта Амон-Ра.

Только самым почетным гостям готовился гусь к столу у всех королевских и царских особ. Теперь разные страны имеют свои вариации рецептов гуся. Приготовление этого блюда – высший пилотаж для любого хорошего повара.

Пельмени

<https://cloud.mail.ru/public/31CF/uA1dcWGqq>



Пельмэни (ед. ч. *пельмэнь*) — традиционное блюдо русского, удмуртского, коми и ряда финно-угорских народов. Традиционно изготавливаются в виде термически обработанных изделий из пресного теста с начинкой из рубленого мяса или рыбы, ведущее своё происхождение с Урала и Сибири.

В. В. Похлёбкин считал, что пельмени пришли в русскую кухню с Урала в конце XIV — начале XV веков. В русских письменных документах уральских населённых пунктов XVII—XVIII веков (с 1679 года) встречаются фамилии, образованные от слова «пельмени»: Пельменев, Пелнениев, Пельменников. Историк П. А. Корчагин на основе анализа упоминаний «пельменных» фамилий в документах отметил, что в верхнем Прикамье в 1579 году ещё не было людей, которые зарабатывали изготовлением пельменей.

Пельмени в традиционной культуре не были обрядовым блюдом и готовились по праздникам — при встрече гостей и в заговенье.

ВЫПЕЧКА

Блины

<https://cloud.mail.ru/public/QBc6/6777yuPe3>



Древнерусское слово *блин* происходит от *млин*, связанного с глаголами *мелю*, *молоть*. То есть обозначает изделие из смолотого зерна, муки.

В русской кухне блины появились не позднее IX века. Предшественниками блинов и оладьев из дрожжевого теста (кислого, заквашенного) были блинчики, *оладьи* и *лепёшки* из пресного теста. Блины пекли из различных видов муки и их смесей: пшеничной, гречневой, ржаной, овсяной, пшённой, гороховой.

Простонародье в основном использовало ржаную муку. Красными называли блины из гречневой муки, белыми — из пшеничной.

Несмотря на то, что блины фактически *жарят*, по отношению к ним может использоваться глагол *печь*, так как раньше блины пекли в *русской печи*: нижняя их сторона жарилась на сковороде, а верхняя запекалась жаром топочной камеры.

Расстегай

<https://cloud.mail.ru/public/SGHa/pF4cDDf6N>



Расстега́й (от *раз-* и *стегнуть* либо *растягивать*) — пирожок с открытой серединой, по выражению В. И. Даля, «пророщкой», через которую видна начинка, обычно из рыбы, но также из мяса, ливера, риса и грибов. Расстегаи составляют подаваемый на отдельной тарелке гарнир к жидким блюдам, преимущественно ухе и бульонам, или выступают горячей закуской. Расстегаи пекут из дрожжевого теста на опаре и более густой консистенции, чем для печёных пирожков. Расстегаи чаще имеют вытянутую форму — «туфелькой» или «лодочкой», но также бывают круглыми, как ватрушки, с толстыми загнутыми краями. Расстегаи пользовались большой популярностью, их подавали практически в любом московском трактире, между заведениями шла конкурентная борьба. Всех перещеголял владелец ресторана «Прага» Тарарькин с расстегаями, начинёнными пополам стерлядью и осетриной

Шаньга

<https://cloud.mail.ru/public/55v6/fyLkNVaRc>



Название блюда было заимствовано славянским населением Русского Севера из языка аборигенных финских племён. Затем, вместе с севернорусской крестьянской колонизацией, распространилось от Карелии до Оби, с XVII века проникает в Западную Сибирь вместе с архангелогородскими и сольвычегодскими колонистами. На сегодняшний день блюдо имеет широкое распространение в домашней кухне Русского Севера (Архангельская область, Карелия, Мурманская область, Вологодская область, Коми) в Предуралье, Среднем Урале и Зауралье, и сравнительно малоизвестно в западных и центральных регионах России. Сегодня шаньги делают в основном из кислого дрожжевого теста, в старину в коми-пермяцкой кухне имелись также шаньги из пресного теста, так называемые «кулигез» («кулиги», во мн. ч.). В Великом Устюге и окрестностях шаньги и сегодня делают из пресного теста и имеют широкое распространение в местной кухне.

Оладьи

<https://cloud.mail.ru/public/fYuV/rthgeCtMS>



Ола́дья (др.-греч. ἑλάδιον — масло) — мучные изделия, выпекаемые (обжариваемые) из дрожжевого теста на сковороде. От блинов отличаются меньшим диаметром и большей толщиной, а тесто имеет более густую консистенцию. Традиционное блюдо русской, белорусской и украинской кухонь.

Также оладьями могут называться похожие по форме и размерам лепёшки, приготавливаемые из натёртых овощей (например картофельные оладьи) или крупы (пшённые, манные оладьи).

Кулебяка

<https://cloud.mail.ru/public/qHJg/wMJpuVaYx>



Первоначальные старорусские кулебяки готовились исключительно из дрожжевого теста, с несколькими прослойками фарша — из мяса всех сортов, капусты, гречневой каши, крутых яиц, сушёной и варёной рыбы, грибов, лука, визиги и др. Это было блюдо, которым, как и блинами, регулярно питались все слои населения — от крестьян и ремесленников до бояр и царей.

Основное отличие кулебяки от традиционных пирогов — сложная начинка. Она состоит из нескольких видов фарша, уложенных последовательно и разделённых между собой тонкими, как правило, пресными блинчиками для предотвращения смешивания. Таким образом, при вертикальном разрезе в каждой порции кулебяки оказываются все виды начинки.

НАПИТКИ

Кисель

<https://cloud.mail.ru/public/BWj3/ppLb8zV8a>



Кисель — студенистое блюдо, приготавливаемое из крахмала или из зерновых культур. Кислый зерновой кисель — студенистое самостоятельное второе блюдо, приготавливаемое путём заквашивания смеси воды с крупой или мукой из овса, ржи, пшеницы. Русское народное блюдо, от которого произошло слово «кисель». Кисель из ржаной, овсяной, пшеничной муки едят с сытой, молоком, или маслом.

Гороховый кисель едят с мясным бульоном. Овсяный, ржаной, пшеничный кисели ставятся на опаре и закваске. В отличие от ягодно-фруктового киселя на крахмале, являющегося десертом или напитком, мучной кисель выступает как самостоятельное блюдо, которое современные кулинары относят к первым блюдам или к кашам. Кисели на зерновой основе существовали уже 9000 лет назад в древних Анатолии и Месопотамии, есть и упоминание о них в шумерских и аккадских текстах.

Суп на основе овсяного киселя является одним из характерных национальных блюд польской и белорусской кухонь.

Морс

<https://cloud.mail.ru/public/YAoH/XGpVS9j1>



Морс - это освежающий напиток из сока ягод, фруктов, овощей и воды с добавлением сахара или меда. Существует множество рецептов морса, в которых предлагается готовить напиток не из одного сока, а из смеси различных ягодных, фруктовых, овощных соков, достигая тем самым более интересного вкуса. Морс - один из древнейших русских напитков, упоминание о котором можно найти еще в «Домострое». Само слово «морс» имеет византийские корни и происходит от слова «мурса», что в переводе означало «вода с медом».

Квас

<https://cloud.mail.ru/public/rg2k/cSNXf2bF3>



Квас — традиционный славянский и балтский кислый напиток, который готовят на основе брожения из муки и солода или из сухого ржаного хлеба, иногда с добавлением пахучих трав, мёда, пчелиных сот; также готовится из свёклы, фруктов, ягод. Квас используется не только как напиток, но и является основой для классических холодных похлёбок русской кухни.

Берёзовый сок

<https://cloud.mail.ru/public/mW18/GQqrUGUdT>



Берёзовый сок — жидкость, вытекающая из перерезанных и надломленных стволов и ветвей берёзы под действием корневого давления; широко использовался в качестве напитка в СССР в середине XX века, содержит Вб. Сокодвижение начинается весной с первыми оттепелями и продолжается до распускания почек. Обычно с берёзы получают 2—3 литра сока в сутки. Крупное дерево может дать в сутки около семи и более литров сока. Во избежание гибели деревьев не рекомендуется брать сок у молодых деревьев. Сок, обычно добывают надрезая или надрубая кору дерева. В прорезь вставляется алюминиевый или пластмассовый желобок, по которому сок стекает в подвешенную ёмкость. Иногда сок добывают, обрезаю небольшие ветки и прикрепляя к месту среза полиэтиленовый пакет. После получения нужного количества сока прорезь замазывают воском, садовым варом или затыкают мхом.

Простокваша

<https://cloud.mail.ru/public/91mb/wzFe41y3F>



Простокваша — кисломолочный продукт, образующийся из молока в результате молочнокислого брожения. В основе приготовления простокваши лежит сквашивание молока на чистых культурах молочнокислых бактерий. Отличается высокой усваиваемостью, энергетической ценностью, благотворно воздействует на кишечник.