

Юлия Матюхина

# Русская диета



# Юлия Алексеевна Матюхина

## Русская диета

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6180233](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6180233)*

### Аннотация

В этой книге вы узнаете, что кроме щей, да каши в русской кухне есть множество блюд, оказывающих благотворное влияние на наш организм. Приведенные здесь рецепты, несомненно, берут свое начало из России. Русская кухня очень проста и в этом весь ее секрет. Но при всей ее простоте, она необычайно вкусна и питательна. Ваша задача – выбрать для себя то, что вам больше подходит с помощью данной книги.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Назад к прошлому	8
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Юлия Матюхина**

## **Русская диета**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Хотите узнать, как можно просто и недорого похудеть, а заодно и улучшить свой внешний вид и поправить здоровье? Тогда вы правильно сделали, что взяли в руки нашу книгу. Мы расскажем вам об основах русской кухни, о простых и вкусных национальных блюдах, о том, как правильно питаться. В чем же основная особенность русской кухни?

Особенности в питании каждого народа складывались на протяжении многих веков. Кулинария появляется впервые еще в далеком каменном веке, много тысяч лет назад; тогда пища была исключительно простая, вкусная и здоровая, у каждого народа в разных частях света – своя, при наличии, конечно, множества общих черт, обусловленных природными и религиозными факторами.

Постепенно, столетие за столетием, создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры. Каждый народ имеет свой неповторимый уклад жизни, свои обряды, обычаи, песни, сказки, легенды и свою кухню.

В основе каждой национальной кулинарии лежат два глав-

нейших фактора, тесно связанных между собой: набор исходных продуктов и технологический способ их обработки.

Понятно, что набор исходных продуктов зависит почти полностью от географического и климатического положения страны, а на способ приготовления пищи влияют религия, культовые запреты, старинные обычаи, образ жизни. Национальная кулинария создается национальной общностью людей, но это не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда. Кулинария – одна из наиболее восприимчивых частей национальных культур. Существует постоянное взаимопроникновение и взаимовлияние национальных кухонь, не исключающее их самобытности.

В древности человек, как правило, съедал именно столько пищи, сколько требовалось ему для поддержания деятельности своего организма. Древний человек стоял гораздо ближе к природе, чем современный цивилизованный житель, и поэтому руководствовался своими инстинктами. Он ел только тогда, когда чувствовал голод, и только те продукты, которые считал необходимыми для себя.

В наше время человек садится за стол не столько руководимый чувством голода, сколько потому, что, например, подошло время обеденного перерыва. Кроме того, из-за очень быстрого темпа жизни мы стали часто перекусывать на ходу, что наносит непоправимый вред нашему организму.

Такой же вред наносят организму продукты быстрого питания и все продукты, содержащие консерванты или синте-

тические добавки. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Питание должно обеспечивать гармоничное развитие и слаженную работу всего организма, для этого пищевой рацион по качеству и количеству необходимо сбалансировать с потребностями человека в зависимости от его возраста, пола, профессии.

За последние 20 лет мы познакомились со всеми возможными видами диет, от самых фантастических до более научных, но много ли пользы они принесли? Еще несколько лет назад мы с ума сходили в поисках новых, суперэффективных диет. «Голливудская диета», «салатные», «фруктовые», «творожные» дни... Сегодня этих «модных» терминов не произносит только ленивый. Но ученые все чаще и чаще приходят к выводу, что не все диеты эффективны, и связано это не только с нашими физиологическими особенностями, но и с нашим образом жизни, традициями и даже климатическими условиями. Ведь все мы знаем пословицу: «Что русскому хорошо, то немцу – смерть».

Есть теория, согласно которой традиционная национальная еда данной местности – наиболее здоровая для человека. Безусловно, это относится и к диетическому питанию. Вряд ли русскому человеку подойдет голливудская диета, где в рационе преобладают экзотические продукты, такие как ананас, устрицы, лосось и папайя. Повседневная пища наших предков была весьма простой: хлебный или ягодный квас,

ячменный солод, капустный рассол или толокно (это только в ресторанах блины с икрой и поросенка с кашей называют русской кухней). Биологическая активность этих продуктов очевидна, хотя и мало исследована. Однако каждый из них вполне может стать предметом очередного оздоровительного бума.

Бытует мнение, что красота и здоровье принадлежат богатым. Но разве суточное голодание требует больших затрат? Разве дорого питаться крупами и нашими среднерусскими овощами? Было бы желание, а заботиться о здоровье и внешности можно в любых условиях.

Поэтому предлагаем вам русскую диету, которая разработана специально, с учетом особенностей и исторических традиций Руси.

# **Глава 1. Назад к прошлому**

## **Кулинарные традиции и пристрастия наших предков**

### **Происхождение названий некоторых русских блюд**

У русского народа, как у любого другого, существуют особые, выработанные веками правила национальной кухни. Не последнюю роль в формировании ритуала еды играло складывавшееся в течение тысячелетий бережное отношение к продуктам питания. Как правило, доставались они нелегко, и для наших предков было характерно бережное, экономное отношение к ним. В русском крестьянском хозяйстве существовала практически безотходная технология использования продуктов питания, нашедшая закрепление в ритуале еды. Разработанный до мелочей, он, несмотря на некоторый налет религиозности, в основе своей имел практическую цель: как можно рациональнее расходовать имеющийся запас продуктов, исключить даже самую возможность их потери.

Русская кухня прошла длительный путь развития – от жидких горячих блюд, получивших общее название «хлебова» (щей, похлебки, тюрь, рассольников, солянок, окрошек, ухи, различных затирух) до изысканных и пикантных блюд



наших дней с пряностями и разными приправами, тонким вкусом.

Обилие блюд, приготовленных из круп и муки, широкое использование овощей, грибов, рыбы обогащало национальную кухню. И, хотя издревле русские люди использовали восточные, привозные пряности, наряду с ними в качестве приправ использовались такие местные растения, как мята, хмель, лук, чеснок, хрен, анис, укроп. Правда, употребляли их довольно умеренно.

Что касается мяса и молока, то эти продукты употребляли сравнительно редко, причем обработка их не отличалась сложностью. Мясо, как правило, варили в щах или кашах, молоко пили сырое, томленое или скисшее. Из молочных продуктов с давних пор делали творог и сметану, а производство масла и сливок много столетий оставалось неизвестным.

У русской кухни много особенностей, присущих только ей. И тем не менее основными ее чертами остаются многообразие блюд закусочного стола, любовь к употреблению хлеба и всевозможных пирогов, своеобразие первых жидких холодных и горячих блюд, разнообразие рыбного и грибного стола, широкое применение солений, изобилие праздничного стола с его вареньями, печеньями и т. д.

И еще одна особенность русской национальной кухни: она не знала, что такое комбинированная или даже разная, двойная обработка. Процесс приготовления продуктов сводился

к варке или выпеканию продуктов в русской печи, причем эти операции велись отдельно. Оттого и кушанья получались всегда даже не отварными, а скорее томленными или полутушеными, отчего приобретали совершенно особый, русский дух. Для русского человека дружно покушать – далеко не второстепенное занятие. Если представить себе мысленно кухонный стол нашей страны, то каким же он покажется большим и красивым, богатым и хлебосольным!

Русская кухня всегда отличалась большой самобытностью и давно пользуется широкой известностью во всем мире. Издавна славилась Москва своим радушием, хлебосольством, умением вкусно приготовить оригинальные яства и хорошо принять гостей. Существовали целые улицы и слободки, где искусные мастера квасили капусту, коптили окорока. Свой вклад в московскую гастрономию вносило каждое сословие.

Известный популяризатор знаний о кулинарии В. В. Похлебкин разделяет историю развития русской национальной кухни на четыре главных периода.

Первый период охватывает IX–XVI вв., причем расцвет приходится на последние два столетия. В этот период русская кухня была очень консервативна и имела мало заимствований из других национальных кухонь. Наши предки ели хлеб, изделия из дрожжевого теста, различные кисели, первые жидкие блюда, супы с использованием муки. В этот же период особой популярностью начинают пользоваться различные пироги, каши. Пряности используются мест-

ные – лук, чеснок, хрен. Вместо сахара – мед.

Второй период – с середины XVI до конца XVII в. К национальным русским блюдам добавляются блюда «заморские», в том числе чай, восточные фрукты и пряности. С их приходом видоизменяются старые кушанья и появляются новые.

Третий период (конец XVII–XVIII вв.) характеризуется распространением иностранной кухни. Тесные связи России с Западной Европой обусловили появление новых растительных продуктов (картофеля, помидоров, подсолнечника, редиса, сельдерея, цветной капусты, ананасов).

Четвертый период развития русской кухни (XIX–XXI вв.) характеризуется своего рода синтезом кулинарного национального и зарубежного опыта. Свидетелями этого частично являемся и мы с вами.

Теперь рассмотрим особенности национальной русской кухни подробнее. И начнем, конечно, с хлеба.

## ***Хлеб – всему голова***

Со времен глубокой древности народ-землепашец возделывал рожь, пшеницу, ячмень, овес, просо. Отсюда и появление русского хлеба из дрожжевого ржаного теста. Российские археологи неоднократно обнаруживали при исследованиях древних славянских поселений предметы, свидетельствующие о развитии хлебопашества: серпы, косы, зернотерки, сосуды для хранения зерна и т. д. Самой древней зерно-

вой культурой была полба – примитивная пшеница. Находили ученые при раскопках и зерна ржи, ячменя, проса, чечевицы, гороха. А позднее появляются гречиха, лук, чеснок и многие другие растения.

И тем не менее именно ржаной хлеб был обязательным на русском столе уже с древних времен. Этот «король» правил за русским столом почти до начала XX в., когда в деревне сощами или окрошкой съедали до килограмма черного, ржаного хлеба.

Белый, пшеничный хлеб распространился в России только с начала XX столетия, его ели изредка и в основном зажиточные слои населения. Хлеб всегда считался богатством Руси. Славянская земля «родит рожь и пшеницу в громадном изобилии», писал в XIII в. путешественник Олеарий. А вот свидетельства еще одного гостя нашей страны: «Мы видели, как возчики и другие простолюдины завтракали хлебом, словно это была превосходнейшая халва. Мы совершенно не в состоянии есть его – кисел, как уксус, да и запах имеет тот же». Это был знаменитый русский хлеб из кислого теста. Ну что ж, как говорится, о вкусах не спорят.

В неурожайные годы, несмотря на то что вокруг был достаток животной пищи, на Руси начинался голод. Так велика была роль хлеба в жизни русского человека. В голодные годы к муке примешивали всевозможные добавки: морковь, свеклу, позднее – картофель, а также желуди, крапиву, лебеду и т. д.

У русских хозяек было так много самых различных обязанностей по дому, а выпечка хлеба занимала так много времени, что занимались этим процессом один или два раза в неделю. Занималась этим исключительно хозяйка дома. Тесто ставили в специальной посуде (квашне) вечером, до захода солнца, размешивали сначала закваску – муку, соль и кусок теста, оставшийся от предыдущей выпечки, специальной лопаткой – мутовкой, доливали теплую воду и засыпали муку. Тесто размешивали, ставили квашню в теплое место и накрывали чистым полотенцем. К утру следующего дня тесто поднималось, и его вымешивали, а затем опять ставили в теплое место. Когда оно подходило, делали из него круглые хлебы, давали им расстояться и «сажали» в печь, где хлеб равномерно пропекался. Женщина, которая пекла в семье хлеб, пользовалась особым уважением.

Русские монастыри обладали многими собственными мастерами, в том числе и пекарями. К труду всех них относились с почтением и уважением. Простых людей в быту называли даже в официальных документах Федьками, Мишками, Гришками и т. д. А пекарей именовали полным именем.

На Руси было множество разных сортов хлеба. Так, при царе Алексее Михайловиче вырабатывалось 25 сортов ржаной и 30 сортов пшеничной муки. Лучшие русские тестоводы и калачники так преуспели в своем мастерстве, что нередко послы других государств отправляли русский хлеб в качестве особого лакомства к европейским дворам.

Все мы знаем кавказское гостеприимство, немецкую сдержанность и, конечно, знаменитое русское хлебосольство. Говорят о нем обычно тогда, когда хотят подчеркнуть гостеприимство, радушие при угощении. Это качество русской души всегда было присуще русскому народу, с ним связаны многие обряды и поверья, пословицы и поговорки, легенды и сказки. Русские люди верили, что обласканный гость в дом худого не принесет.

На основе злаковых культур кулинария получила дальнейшее развитие. Начали готовить всевозможные пироги, блины, оладьи, варить разнообразные каши.

Зернопродукты стали даже объектом почитания, атрибутом различных бытовых обрядов и религиозных праздников. На свадьбе невест осыпали зерном, на тризнах в память усопших варили поминальную кутью из крупы; гостей встречали хлебом-солью, хлебом-солью же потчевали роженицу, молодых в день свадьбы, им же запасались перед дальней дорогой. «Дом как чаша полная – хлеб-соль со стола не сходит». В этих обрядах отразилось уважение к труду земледельцев – основе благосостояния семьи, рода, племени. И еще, хлеб в русских селениях в древние времена не резали ножом, а преломляли – это тоже старинный обычай. Хлебные крошки нельзя было выбрасывать – их может подобрать нечистый. Поэтому крошки бережно собирались, съедались либо отдавались на корм животным.

Большую роль за русским столом играет хлеб, без него

немыслимо русское меню, и, конечно, популярны различные изделия из теста. Недаром русские народные пословицы гласят: «Худ обед, когда хлеба нет», «Хлеб в человеке воин», «Блин не клин, брюха не расколет». Разные были хлеба на Руси (булки, сайки, халы, бублики, баранки, крендели, пряники), но самыми любимыми были все же калачи.

Вот такую замечательную загадку придумали наши предки про хлеб: «Комовато и ноздревато, и губасто, и горбато, и тяскло, и кисло, и пресно, и вкусно, и красно, и кругло, и легко, и мягко, и твердо, и ломко, и черно, и бело, и всем людям мило». А известный русский ученый К. Тимирязев сказал: «Многим ли, действительно, приходила в голову мысль, что ломоть хлеба, хорошо испеченного хлеба, составляет одно из величайших изобретений человеческого ума».

### ***Безрыбье – хуже бесхлебья***

Восточная мудрость гласит: «Если человеку подарить рыбу, он будет сыт один день, если подарить две рыбы, он будет сыт два дня, если научить его ловить рыбу, он будет сыт всю жизнь». Не случайно рыболовство – один из древнейших промыслов, которые освоил человек наряду с охотой и собирательством. В реке, озере, море видели люди неиссякаемый источник пополнения своих продовольственных запасов, потому и селились они у водоемов. Наиболее крупные поселения русичей были в древности на Оке, Волге, Днепре, Вол-

хове и других реках. На недостаток рыбы наши предки вряд ли жаловались – реки и озера просто изобиловали рыбой. На многих гербах российских городов присутствуют рыбы как знак богатства края.

Какие же виды рыб предпочитали наши предки? Если мы обратимся к народному фольклору, сказкам, преданиям, то сразу вспомним осетров, щук, карасей, судаков, сомов. Это наиболее ценные промысловые рыбы. На второй ступеньке иерархической рыбной лестницы стояли сиг, сельдь, язь, сазан, лещ, голавль. Самую нижнюю ступеньку занимает ерш.

С морской рыбой большая часть населения России (кроме поморов) познакомилась лишь в XVIII в. Именно в эпоху Петра I потянулись в Москву и другие города России обозы с морской рыбой. Выходили в свет специальные справочные издания, чтобы познакомить россиян с разными видами морской рыбы. Несмотря на это, простой народ предпочитал употреблять в пищу родную, речную и озерную рыбу. Ее перевозили по стране и водными, и сухопутными путями, как в живом, так и в вяленом, соленом и сушеном виде. Славилась астраханские сельди особого засола, со всей страны в Астрахань съезжались оптовые торговцы рыбой.

Издавна в России любимы вторые рыбные блюда, в частности отварные (осетровая рыба с хреном, лосось и треска отварные, теша в рассоле). Очень вкусны припущенные рыбные блюда под соусом паровым, русским, томатным, рассольным. Но собой гордостью традиционной русской кухни



являются запеченные рыбные блюда: рыба, запеченная под сметанным соусом, под белым, томатным, грибным; запеканка из икры; рыба в тесте и т. д.

С давних пор пользовалась спросом и жареная рыба: приготовленная с малым количеством жира на сковороде, во фритюре, на вертеле и углях, в жарочном шкафу. Это можно сказать и о блюдах из рубленой рыбы: тельное, рыба фаршированная, зразы, биточки, котлеты, тефтели и пр. Знает русская кухня и рыбу тушеную, заливную, печеную, соленую, вяленую и сушеную. На севере страны рыбу еще и квасили, а в Западной Сибири едят строганину – мороженую сырую рыбу.

Самой дорогой и почитаемой на Руси была рыба волжская – стоила она дороже дичи. Наши предки полагали, что чем больше рыбы на столе и солиднее ее размеры, тем выше почет для гостей. Русские повара достигли в своем искусстве такого совершенства, что могли «превращать» рыбу в петуха, курицу или гуся, не только придавая этим блюдам форму этих птиц, но даже имитируя их вкус. В русской кулинарной литературе такие кушанья называли поддельными: «поддельный заяц», «поддельный гусь» и т. д.

Рыбная икра использовалась в качестве закусок в разных видах: белая, т. е. свежесоленая, красная – малопросоленная, черная – крепкого посола. Наибольшее распространение имела икра осетровая, белужья, севрюжья, стерляжья, щучья, линева. Подавали икру с луком, сдабривая расти-

тельным маслом.

Изобилие рыбы позволяло не только наполнить внутренний рынок, но и наладить рыбный экспорт в более чем 30 стран мира.

### *Была бы свинка, будет и щетинка*

Славяне всегда потребляли в пищу мясо, в отличие от кочевников, правда, не считая его основным видом пищи. В основном готовились блюда из мяса крупного рогатого скота – коровы, или, как говорили в древности, «говядно», меньше употребляли в пищу мясо свиней, овец, коз, а также многочисленных птиц – кур, гусей, уток. Однако в начальный период развития русской кухни эти продукты употреблялись сравнительно редко, причем их обработка сводилась к отвариванию мяса в щах или кашах. В тот период в основном применялось мясо домашней птицы и дичи. Телятину долгое время не ели: крестьяне считали преступлением резать теленка, чтобы полакомиться его нежным мясом. Со временем это приобрело силу привычки, а затем – характер религиозного запрета, который не решались нарушить даже цари. Недаром, когда Дмитрий Самозванец в угоду польской знати захотел ввести в меню царского стола телятину, это привело к такому волнению и негодованию русского двора, что это грозило обернуться бунтом. Церковь установила ряд запретов на мясную пищу. Так, новгородцы осуждались за то,

что они едят «вевенчину» – беличье мясо. Запрещалось употребление медвежатины, давленины – дичи, пойманной силами. Кроме того, пристрастие к тому или иному виду мяса зависело от места проживания. Так, в южных районах ели преимущественно баранину и свинину, в западных губерниях и Сибири предпочитали баранину, говядину отведывали везде, но главным образом – на севере страны.

Но уже с середины XVII в. наряду с привычной уже солониной и вареным мясом на столе появляются «верчелое» (т. е. приготовленное на вертелах) и жареное мясо, домашняя птица и дичь. Виды обработки мяса становятся все более разнообразными. Появляются блюда тушеные, полужидкие и другие, которые готовятся без гарнира, а овощи входят в состав самого блюда. Еще позднее мясо перед подачей на стол стали нарезать на порции. Таким образом появились всевозможные отбивные, лангеты и т. д.

Следует отметить, что у русского народа всегда пользовались популярностью блюда из субпродуктов: печени, почек, рубцов, свиных голов и ножек, сальников и т. д. До XI в. на Руси использовалась также конина (традиция, перенятая у кочевников-соседей), но уже в XIII в. она почти вышла из употребления. В «Домострое» и «Росписи царских кушаний» упоминаются только отдельные деликатесные блюда из конины (холодец из лошадиных губ, отварные конские головы).

Повсюду на Руси соблюдалась сезонность: на мясные блю-

да налегали в основном в ноябре, декабре, когда начинался забой скота. Истинно русские блюда из мяса отличаются прекрасными вкусовыми качествами, сочетанием мясных продуктов с крупами и овощами. Характерным для русской кухни является приготовление крупных кусков мяса, жаривание тушками молочных поросят, домашней птицы. Этому способствовала конструкция русской духовой печи. Очень вкусно в русской печи тушили мясо в глиняных горшках под закрытой плотно крышкой. Часто горшок сверху закрывался лепешкой из теста, которая являлась потом дополнением к кушанью.

### *Пища, приготовленная самой природой*

Речь пойдет о молоке и куриных яйцах – очень известных для русского человека продуктах. Эта запрещенная в посты пища была любимой в скоромные дни. Молоко открыл для себя человек в незапамятные времена – 7–8 тысяч лет назад, о чем свидетельствуют раскопки археологов, предания, легенды. Молоко – питательный и вкусный продукт, и потому на русском столе он был всегда желанен. Особое отношение к корове – источнику молока – наши предки выражали в ласкательных прозвищах этому животному: буренушка, телочка, телушка. О любимой в народе корове сложили немало загадок, поговорок, пословиц: «Корова на дворе – обед на столе», «Красна баба повоем, а корова – удоем». Из мо-

лока делали масло, творог, простоквашу, сметану, а позднее и сливки.

Удивительная форма яйца, его белизна, а главное, спрятанное под скорлупой таинство рождения новой жизни испокон веков воспринимались в народе как символ довольства и полного благополучия в семье, плодородия и обновления. Яйца не считали на Руси серьезной, настоящей едой. Наиболее распространенным блюдом у славян всегда была яичница. Ею кормили молодых на свадьбе, на троицу угощали девушек. Яйцо скорее воспринималось как баловство, позволительное разве что для малых детей да изнеженных в праздности господ. Уж больно мало оно по своим размерам, да, как считали крестьяне, ничего путного из него не сделать. Кроме того, яйца относились к скромной пище и в постные дни исключались из меню. Со временем, под влиянием французской кухни ассортимент яичных блюд расширился, их стали добавлять в тесто для пирогов, блинов, лапши; широкое распространение получили омлеты, запеканки с яйцами и другие блюда. С XIX в. стал модным гоголь-моголь. Готовили его из охлажденных желтков куриных яиц, взбитых с сахаром. Хранили яйца в золе или в овсе в прохладном месте.

*Дичь да грибы ищут – по лесу рыщут*

Лесные промыслы были большим подспорьем в хозяйстве

наших предков. Так в пищу стали употребляться рябчики, куропатки, тетерева, бекасы, дикие утки, гуси и голуби и другая дичь, а также мясо некоторых животных – медведя, лося, зайца, кабана и др. При помощи охотничьих собак, ястребов и соколов, а также всяких ловушек русские добывали себе замечательную еду, называемую «зверина». Книга «Быт русского народа», выпущенная в 1848 г., описывает пространства лесов и степей Нижнего и Среднего Поволжья: «все пространства по течению Волги, на расстоянии 400 верст, бывает усеяно дикими гусями, утками, куропатками, перепелками, бакланами, лебедями, журавлями, тетереями, бекасами, дупелями и другими птицами. Гусей и уток налетает такое множество, что они пожирают хлебные стога и приводят в разорение поселян». При таком положении дел дичь просто приходилось отстреливать, да к тому же и на столе появлялись разнообразные блюда из дичи.

Использование даров леса – одна из характерных особенностей русской кухни. Соленые, маринованные и сушеные грибы, сушеная и моченая брусника, клюква, морошка, костяника, лесные орехи не сходили со стола русского человека. В старину большую роль в питании играли лесные орехи, так как ореховое масло было одним из самых распространенных жиров. Лес был также источником меда, о котором речь пойдет отдельно. Широко использовались в старинной русской кухне и разные отвары из трав, чаще всего в лечебных целях.

## *А в Рязани грибы с глазами*

Пища бедных, лакомство богатых – так оценил роль грибов на Руси англичанин Самуэль Коллинз, гостивший при дворе царя Алексея Михайловича. Для европейцев грибы – лакомство; они готовят из них изысканные блюда. В России же к грибам относятся совершенно по-особому. Только у нас с давних пор словосочетание «грибы пошли» способно вызвать волнение как у сельских жителей, так и у горожан. Лишь у нас в стране попадаются чудаки, которые страстно любят грибы и при этом вовсе их не едят, просто обожают их собирать.

В России с незапамятных времен знают и умеют готовить огромное количество дикорастущих грибов, в том числе горьких, жгучих, условно съедобных, странных с виду.

## *Сладенького захотелось*

На первый взгляд кажется, что русская народная кухня бедна сладкими кушаньями. Действительно, в ней нет таких вычурных и сложных изделий, как во французской кухне: кремов, муссов, желе, суфле... Нет в ней и такого обилия сладостей, как в восточной кухне, типа рахат-лукума, пахлавы, халвы и др. Но эта бедность – на первый взгляд. Если

же вникнуть в суть вопроса, то окажется, что роль всех этих блюд в русской кухне выполняют свежие и консервированные ягоды, фрукты, а также многочисленные мучные изделия.

На Руси сахар появился не ранее XI в., тогда он был привозным, тростниковым и очень дорогим. Угощали им главным образом за царским столом. Из сладких блюд и напитков наиболее распространены были преимущественно густые мучные изделия, о которых мы вам расскажем отдельно, а также чай, квасы, медки, компоты, сбитень и пр. В прежние времена Русь была медовой державой. Мед и был основным и относительно дешевым источником сахара. Его сначала добывали в дуплах лесных пчел, позже получали с пасек. Иван Калита в начале XIV в. ввел в Московском княжестве особый медовый оброк. Мед был третьей (после мехов и воска) статьей российского экспорта. Одним из сладких продуктов из меда была патока Патока – продукт, получаемый осахариванием (гидролизом) крахмала (главным образом картофельного и маисового) разбавленными кислотами с последующим фильтрованием и увариванием сиропа. Применяется в кондитерском и консервном производствах, входит в состав аппретов.

Впервые сахар и леденцы появились в меню царского обеда в 1671 г., а первый рафинадный завод в России был основан в начале XVIII в., сначала на базе тростникового сахара, а затем – на основе сахарной свеклы.



***Ельник, березник – чем не дрова,  
хрен да капуста – чем не еда!***

Наши предки возделывали не только поля, но и огороды, выращивали самые разнообразные овощи. Особенно широко использовалась капуста, которую в квашеном виде можно сохранять до следующего урожая.

О том, что капусту использовали еще первобытные люди, рассказывают археологические находки, относящиеся к каменному и бронзовому веку. Этот овощ культивировали античные греки, а в первые века нашей эры капусту начинают выращивать и южные славяне на Балканах, и восточные славяне на Днепре. В «Изборнике Святослава» (1073 г.) – древнейшем памятнике Киевской Руси – о капусте упоминается как уже о чем-то привычном. В «Домострое» (XVI в.) дается подробное наставление домохозяевам о том, как вырастить капусту, как ее лучше сберечь от порчи и на что с пользой употребить. Капуста круглый год не сходила со стола крестьянина. Огороды с капустой повсеместно окружали русские поселения. Изобилие капусты на Руси удивляло даже издававших виды иностранцев.

С древних времен капусту после сбора урожая рубили и устраивали после этого своеобразные представления с хоровами, песнями, плясками. Обязательным угощением были пироги с капустой – «капустники». Приоритет квашеной ка-

пусты принадлежит русским.

## *Кругла, а не месяц, с хвостиком, а не мышь*

Из огородных культур наряду с капустой широко использовалась у русских репа. Она известна в нашей стране чуть ли не с самого возникновения земледелия. И ни в одной стране мира репа не имела такого распространения, как на Руси. До XVIII в. она имела то же значение, что сейчас картофель. Участки, на которых ее сеяли, назывались репища. Репа – очень неприхотливая и урожайная культура. По этому поводу народ даже сложил такую поговорку: «В землю крошка, из земли лепешка». Еще в период существования Киевской Руси репа входила в состав почти всех кулинарных изделий, особенно щей, использовалась как начинка для пирогов, для популярного в старину блюда – ушного. Репу употребляли в сыром, печеном и вареном виде. Репу парили, отсюда и поговорка: «Проще пареной репы». Даже квас делали из репы. Следы ее в меню наших предков уходят в глубокую старину – еще до возникновения Московского княжества. Собирали урожай обычно в сентябре, этот день именовался репорезом. Репа была обязательным и ежедневным кушаньем и в богатых, и в бедных домах. Очень вкусна была вяленая репа, напоминавшая по вкусу сухофрукты. Именно репа служила профилактическим средством от рахита, заболеваний костей и крови, так как в ней содержится

очень много кальция. Брюква в старинных книгах не упоминается, видимо, потому, что ее считали разновидностью репы. Эти некогда широко распространенные огородные культуры в настоящее время занимают в овощеводстве совсем небольшие участки посевов, так как не выдерживают конкуренции с картофелем. А жаль, ведь эти овощи очень полезные, неприхотливые, устойчивые при хранении и способные придать совершенно особый вкус многим блюдам русской кухни. И уж вовсе незаменимы они на диетическом столе. Удивительно, что теперь русские малыши прекрасно знают ананасы и киви, а вот репа для них в диковинку.

Так же давно, как репа и капуста, вошла в кулинарию русского народа редька. Появилась она из Азии и являлась основным компонентом одного из самых древних русских кушаний – тюри. Из редьки готовили древнейшее народное лакомство – мазюлю: нарезали тонкими ломтиками корнеплод, нанизывали на спицы, высушивали на солнце, толкли и просеивали сквозь сито; потом в белой патоке варили редечную муку до загустения, добавляя в нее пряности.

### *Ни окон, ни дверей – полна горница людей*

С незапамятных времен русская кухня знает огурцы. О них упоминают письменные памятники Древней Руси. В «Домострое» им отводится одно из самых почетных мест среди русских огородных культур, хотя родина огурца – Ин-

дия и Древний Египет, где до сих пор можно встретить их диких родичей. Питательная ценность огурцов невелика, но зато огурец вкусный и полезный. Без соленых огурцов трудно представить себе русский праздничный стол: они входят в состав винегретов, рассольников и многих других блюд.

### *Сидит девица в темнице, а коса на улице*

Морковь упоминается в старинных русских источниках, начиная с XI в. Но знали морковь и раньше – кривичи Древней Руси (VI–IX вв.), они приносили ее в дар покойнику, клали вместе с ним в лодку, а потом лодку с умершим сжигали. Известно также, что с XV в. ее разводили на огородах, а морковный сок был одним из самых ценных лекарств. О моркови как широко известном и потребляемом растении говорится в «Домострое», а также в старых травниках и лечебниках: «и в осень капусту солят, и свеклу солят, и репу и морковь запасают». Приходные монастырские книги также свидетельствуют о выращивании моркови и о поставках ее к царскому столу.

### *Лук – от семи недуг*

С давних пор лук ценился своими лечебными свойствами. Древние славяне применяли лук и в еде, и как припра-

ву, и как лекарство. Лук – одно из самых популярных и очень древних овощных растений. Издавна на Руси выращивали лук и чеснок. Особенно широко их культивировали в центральных районах России. До нас дошло 75 сортов этого огородного растения. Лук и чеснок пользовались в России всеобщей любовью независимо от принадлежности к тому или иному сословию. Из лука готовили разные блюда. Самое простое – «толченка» из лука с солью, которую ели с хлебом и квасом, это был единственный ежедневный завтрак во многих крестьянских семьях.

### *Не беда, что вместо ржи – лебеда*

Говоря о старинной русской кухне, нельзя не упомянуть лебеду. В трудные времена из нее готовили хлеб, называемый голодным. Кроме того, из лебеды варили щи, приправляли ей вареную рыбу и т. д. Один из собирателей древних русских рецептов описал даже особое блюдо – «лебедянку»: «взять молодой лебеды, искрошить, перемыть и варить. Как будет готова, положить пшена, толченого свиного сала и опять поставить варить, чтобы загустела, как каша». В лебеде содержится всего 2 % масла. Вот уж точно диетический продукт!

## ***Картошка – второй хлеб***

Несомненно, вы знаете душераздирающую историю о том, как Петр I насильно заставлял бедных крестьян не только сажать завезенную из Европы картошку, но и есть ее. Что поделаешь – царский приказ. Сегодня же слова о том, что картошка – второй хлеб, стали поговоркой. Так что спасибо большое нашему знаменитому царю за вкусную еду!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.