



*В. Похлебкин*

---

ВИЛЬЯМ ПОХЛЕБКИН

---

# МОЕ МЕНЮ

# **Вильям Васильевич Похлёбкин**

## **Мое меню**

### **Серия «Кулинария. Похлебкин»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69526516](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69526516)  
Мое меню / Вильям Похлебкин: Эксмо; Москва; 2015  
ISBN 978-5-04-186396-8*

#### **Аннотация**

Какое у вас меню на каждый день? Трехступенчатое: пельмени-сосиски-пицца или суп-мясо-компот? Вильям Похлебкин исследует вопрос организации питания от царской Руси до постперестроечной России. Автор научно разрушает теории вегетарианства, мясных диет, питания в фастфудах. Он учит есть и готовить дома разнообразную пищу; которую и считает самым правильным меню. Не ограничения, а разум и любопытство. Домашняя лапша и простой хлеб в три движения, суп «Трех принцев» и алый праздничный компот – можно действительно добиться разнообразия в жизни, лишь начав готовить немного по-другому.

Стиль изложения – приятный, легкий, увлекающий, а рецепты – доступные из доступнейших, не требующие даже фотографий. История государства, нравы, привычки в вариантах меню от В.В. Похлебкина к вашему вниманию.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	18
Некоторые общие принципы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Вильям Похлебкин**

## **Мое меню**



© Велдре Г., Похлебкин А.В., 2010

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

# Введение

Попробуйте задать любому простому человеку вопрос: «Какое у вас меню?» или «Какое меню вы предпочитаете?» Тот, несомненно, встанет в тупик. Еду он, разумеется, ест, но о меню никогда как-то не думал.

Да и зачем ему это? Ест что придется или то, что нравится, что подвертывается или на что денег хватает. Вот и все.

Совсем иное дело, если такой же вопрос вы зададите повару, пусть самому простому и незначительному. Какой бы ни была его поварская квалификация, такой вопрос не застанет его врасплох. Он сразу поймет, о чем идет речь. Ведь проблема меню прямо относится к его профессии, неотделима от всей его повседневной деятельности.

Если речь идет о его *рабочем меню*, то это как раз то, что ежедневно или более-менее постоянно, стабильно приходится готовить данному повару, а это значит, что характер меню тесно связан с его квалификацией или с его производственными интересами и проблемами. Уж ему ли о них не знать?! Или о них не думать?!

Так вскрывается все существо различий между понятиями *меню для повара* и *меню для потребителя, едока*.

Домохозяйка, которой приходится готовить для семьи, также в большей степени озабочена проблемой составления ежедневного меню, чем члены ее семьи. Ведь она как-никак

исполняет должность «семейного повара» и потому она *активно относится к меню*, а члены ее семьи – пассивно.

Совсем по-иному относится к меню клиент ресторана, особенно если он смотрит на ресторан как на заведение, которое должно удовлетворить его желание получить вкусную и разнообразную пищу.

В этом случае он выбирает меню, отвечающее его вкусу, придирчиво сравнивает меню разных ресторанов, сопоставляет вкус и цены перечисленных в меню одинаковых по названию блюд, словом, проявляет живой, активный интерес к этому вопросу.

Конечно, и обычный едок, питающийся регулярно в кругу своей семьи или в столовой, заинтересован в составе и в содержании своей ежедневной пищи, то есть в меню, которым он вынужден пользоваться. Но поскольку он не активно, а пассивно относится к меню, поскольку он привык, что обед ему готовят посторонние, а не он сам, то серьезно и сознательно он о меню не думает, эти вопросы его глубоко не занимают и он привык полагаться на случайность или чужой выбор. «Что предложат, то и буду есть». Или: «Выберу из того, что предоставят».

Таким образом, очень многие люди, едва ли не большинство, заранее ограничивают себя в выборе меню, занимают в этом вопросе пассивную позицию, «облегчают» себе жизнь тем, что исключают заботу о своем меню из своего активного сознания. Кажется, что есть проблемы в жизни и поважнее

этой.

Именно эта тенденция становится за последние годы и, пожалуй, последние полтора десятилетия все более распространенной, что сильно отличает нынешнюю ситуацию от положения в 60–70-х годах, а особенно от положения до Второй мировой войны. Тогда многих современных пищевых продуктов просто не знали, выбор пищевого сырья был формально невелик, но зато о разнообразии кулинарного превращения этого сырья думали гораздо больше и практически придавали немалое значение изменению ежедневного меню. Современный же «средний человек» все более ориентируется на готовые, стандартные меню разного рода усредненных по качеству кулинарного исполнения пищевых точек – кафетериев, кафе, бистро, столовых и иных забегаловок, где используются совершенно одинаковые полуфабрикаты, лишь изредка принимающие разные названия, где фактически «штампуются» однообразная пища. И наш клиент привык, что иного он и не вправе ожидать, и ориентируется в основном на цену, а не на состав конкретных блюд в меню, чем еще более ограничивает и примитивизирует свой пищевой выбор.

Стандартизация питания захватила в последнее десятилетие не только городской общепит, но и домашнюю кухню горожан, особенно в крупных городах. Причиной этого стали в основном два фактора, далеких от кулинарии.

*Первым*, глобальным фактором явились общие измене-

ния, происшедшие в мире, в мировой торговле, в снабжении нашей страны импортными продовольственными товарами.

*Второй* фактор – субъективный, заключается в изменении психологии современного человека конца XX века, все более стремящегося к освобождению себя от домашних кулинарных забот, все более склонного к упрощению своих кулинарных усилий. В наиболее резкой, гротескной форме эта тенденция проявляется в американском быту. Домашняя кухня среднего американца оснащена всякими кухонными электрическими и микроволновыми машинами, но чем больше этих машин, тем менее разнообразную и менее вкусную пищу готовит американец, ибо все машины запрограммированы на изготовление нескольких стандартов. Так обстоит дело с субъективным фактором, основным следствием которого у нас в стране стало пристрастие к колбасе да яичным и макаронным блюдам, если не считать традиционной картошки.

Глобальный же фактор привел прежде всего к тому, что в массовое, низовое уличное питание (а именно им пользуется молодежь!) стали все больше внедряться отдельные чужие, иностранные пищевые изделия, которые даже блюдами называть нельзя – вроде пиццы, хот-догов, гамбургеров, чизбургеров, – и которые были вовсе не свойственны прежним поколениям россиян. Они дополняются отечественными замороженными изделиями – беляшами, пирожками с мясом и капустой, пончиками, чебуреками и т. п., то есть, по сути де-



ла, аналогичными по составу мясо-тестяными продуктами.

Одновременно в домашнее питание внедряются различные полуфабрикаты, также якобы «берегущие время», – вроде мясных и куриных кубиков-концентратов «Кнорр», картофельных пюре и рисовых каш «Анкл Бен», острых соусов и кетчупов «Хайнц», муссов и кремов «Д-р Эткер», а также разных овощных, рыбных, грибных консервов, маринадов, пресервов. Все это, наряду с колбасными и мясо-копчеными готовыми изделиями (беконом, грудинкой, корейкой, шейкой, сосисками, сардельками, карбонатом и т. д.), создает возможность для современных горожан питаться полностью изделиями *холодного стола*, не прибегая, по существу, к горячей пище или сводя ее также к стандартному, ограниченному минимуму – бульону (из кубиков), яичнице или омлету, овсяной или рисовой каше, отварным картошке, макаронам, готовым пельменям, к чаю и кофе.

Разумеется, конкретное каждодневное меню любого современного горожанина определяется в первую очередь его достатком, и поэтому в репертуар его пищи могут попасть далеко не все продукты даже из перечисленного ассортимента. Но все же в целом воздействие и подавляющую роль готовых промышленных продуктов в современном повседневном меню ощущают все категории, все социальные группы современного общества. И не только ощущают, но и невольно оказываются во власти преимущественно *холодного стола* или... примитивного горячего.

При всем кажущемся разнообразии нынешних *готовых пищевых изделий*, при ассортименте в несколько десятков наименований на деле меню, которое можно составить из них на неделю, не говоря уже о целом месяце, поражает удручающим однообразием и состава, и вкуса, неизбежной повторяемостью пищевого материала и главное – ощущением невозможности вырваться из «заданного» или создавшегося свино-мясо-тестяно-консервного пищевого круга. Скрыть это однообразие люди обычно пытаются постоянным употреблением алкогольных напитков: пива и водки. С физиологической точки зрения это понятно и даже естественно, ибо алкоголь способен и «подавить» негативные стороны пищевого однообразия, и быстрее «перерабатывать» мясную и жировую субстанцию, создавая иллюзию «усвояемости». О том, что впоследствии, лет эдак через 10–15–20, эта иллюзия рассеивается и на смену ей приходит суровая реальность в виде ряда заболеваний внутренних органов, подорванных слишком «убыстренным» перевариванием пищи, лучше не думать. Ибо все равно поздно.

Разумеется, подобный «выход из положения» нельзя признать приемлемым. Подлинный выход – это нормальный горячий стол, получаемый систематически, а не от случая к случаю, и нормальное, хорошо сбалансированное меню.

Именно они – прочная гарантия нормальной, а подчас и высокой работоспособности, высокого КПД, хорошего самочувствия и отменного здоровья на склоне лет.

Самое удивительное, что все это хорошо известно, но тем не менее не всегда и не для всех достижимо. Так, например, горячий стол в большинстве случаев обеспечивается при наличии очень прочной и дружной семьи. Но далеко не у всех таковая имеется.

Практически альтернативу современному холодному столу может ныне составлять только ресторанное питание. Но оно крайне дорогостоящее и совсем не приспособлено по этой причине быть систематическим питанием.

Одна из причин непомерной дороговизны хорошей ресторанной еды заключается в том, что горячая качественная пища действительно представляет собой огромное жизненное преимущество, а это становится уже довольно редким явлением в наше время. Поэтому, по условиям рыночной экономики, именно за один только факт своей исключительности (а вовсе не за реальную стоимость хорошего пищевого сырья), а также за работу мастера-кулинара высокого класса рестораны устанавливают повышенные цены на приготавливаемую в них по всем правилам еду. Расчет показывает, что эти цены превышены чуть ли не вчетверо, впятеро. А приготовление пищи на том же кулинарном уровне, из таких же продуктов в домашних условиях, учитывая, что вы не платите самому себе за приготовление, снижает себестоимость ресторанной еды в шесть-восемь раз!

Так что достаточно научиться хорошо готовить, чтобы обеспечивать себя высококачественной едой даже при сред-

нем недостатке. Однако по этому пути идут крайне немногие.

Что же делать всем остальным, не умеющим самостоятельно готовить, обладающим невысоким социальным статусом, но желающим активно работать, сохранить свое здоровье и достаточно вкусно и нормально питаться, не выходя за пределы своих скромных материальных возможностей?

Им надо уметь комбинировать домашнее и столовское питание и при этом следить за тем, чтобы их ежедневные, а тем более недельные, месячные и квартальные меню не состояли из однообразной, одинаковой по пищевому составу еды, а как можно более кулинарно разнообразились. Ориентироваться же только на столовскую еду, а тем более на меню какой-либо одной столовой, не только нецелесообразно, но и... опасно.

Дело в том, что современное общественное питание исповедует, так сказать, мнимонаучные каноны и в своих наиболее «продвинутых» заведениях складывается под влиянием американских понятий о рациональном питании. А это значит, что при определении рациона еды на день или на неделю или в подборе состава пищи для отдельного обеда главное внимание уделяется чисто формальным показателям – калорийности, наличию белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и т. п. Все это не имеет отношения к кулинарии, к проваренности или прожаренности пищи, к ее конечному вкусу и аромату. Однако считается, что тем самым ведется контроль за снабжением нашего организма

всем необходимым, что этим проявляется забота о здоровье человека, доверившегося общепиту.

На деле же все сводится просто к тому, что еда сопровождается формальным документом, более напоминающим анализ мочи, в то время как о подлинных физиологических достоинствах и реальной полезности такой «выверенной еды» мы так и не получаем никакого объективного представления<sup>1</sup>, а в органолептическом отношении изо дня в день сталкиваемся с совершенно одинаковым, стандартным вкусом и ароматом блюд.

И хотя гигиеническая сторона современного питания и общий стандартный вкус сами по себе не вызывают никаких возражений при их эпизодическом употреблении, особенно у непривередливых посетителей пиццерий и «Макдоналдсов», но при регулярном, систематическом питании в этих заведениях из года в год стандартность меню начинает сказываться со всей силой.

В чем и как?

В том, что она приводит к тому же результату, к какому

---

<sup>1</sup> Дело в том, что процентное содержание различных веществ обычно устанавливается в сырых (или сухих) продуктах (мясе, овощах, крупах), до их кулинарной обработки. В готовых горячих блюдах, при взаимодействии продуктов, при разной степени и длительности нагревов, при разной влажности (в супах и в жарком), все эти проценты и соотношения их, естественно, изменяются, причем как, на сколько, неизвестно, ибо готовые блюда никакому анализу не подвергаются, особенно в домашней кухне. Тем самым вся эта игра с процентами теряет всякий смысл.

ведет стандартное кормление животных, скажем коров, которые не сами выбирают себе травку на лугу, как некогда крестьянские буренки, а питаются строго научно, в стойлах, получают точные меры сена, комбикормов, сырых кормов, соли и т. д. Цель такого кормления – получение высоких надоев молока и поддержание здоровья животного. С надоями, конечно, все в порядке. Они обеспечиваются. Но что чувствует животное от постоянного выверенного стандартного питания – корову не спрашивают. Да она и объяснить этого не может, как, впрочем, и человек, регулярно пользующийся стандартным, постоянным, выверенным меню «Макдоналдсов».

Однако замечено, что животные при стойловом содержании становятся особо спокойными, апатичными, равнодушными, что очень неплохо сказывается на росте их привеса и выходе молока. У человека же «особое спокойствие», известное под названием «отупение», также оказывается полезным, но с общественно-политической точки зрения. Кроме того, для преодоления апатии и отсутствия интереса к окружающему человек, в отличие от животных, располагает многими искусственными средствами. Он может компенсировать свою психическую дисгармонию, преодолеть свою апатию введением сильнодействующих внешних раздражителей – оглушающей музыкой, рок-н-роллом, алкоголем, созерцанием ужасных или щекочущих нервы зрелищ и т. д. и т. п.

Не случайно распространение стандартизированного питания и отмечается как раз у тех групп населения, которые неприхотливы к пище, наиболее некультурны в целом и питаются в основном на улице – в массовых, стандартных пищевых точках с их одинаковой едой.

Если 90–95 лет тому назад недовольство низким качеством еды могло послужить поводом для массового протеста и революционного взрыва (восстание на броненосце «Потемкин» в 1905 г.), то это объяснялось острой чувствительностью тогдашних поколений простых людей, привыкших к простой, но нестандартной, разной в разных частях России, деревенской, естественной, а потому физиологически приемлемой и вкусной пище, на фоне которой любая стандартная, да к тому же недоброкачественная, невкусная еда воспринималась как нечто невозможное и недопустимое. Отсюда и протест был сильным, искренним, эмоциональным.

Ныне же при условиях соблюдения современной гигиены питания, маскирующей безвкусие и неприемлемость пищи, ее кулинарное несовершенство, сам факт стандартизации и нивелированности пищи по вкусу не дает оснований современному «спокойному» человеку для формальных придирок, но практически весьма вреден, так как ведет объективно к снижению нормального эмоционального тонуса, требуя его искусственной коррекции, что приобретает уже не только чисто пищевой, кулинарный, но и социальный смысл.

Вот почему проблема меню имеет ныне уже не только личный, индивидуальный для каждого человека интерес, но и интерес общественный, становится одной из проблем будущей системы общества, а не только кулинарно-гастрономической заботой потребителя.

Ведь обладать активно мыслящим, психически здоровым населением, а не массой равнодушных «живых роботов», лишь обеспечивающих производственный процесс, – в коренных интересах общества, всей страны, если она хочет оставаться живым, динамичным, растущим и развивающимся организмом.

Конечно, нельзя преувеличивать прямое воздействие стандартизированного, однообразного или «научно сбалансированного» питания (кормления!) на формирование психического склада населения, ибо здесь немалую роль играют и другие факторы и процессы, возникающие в общественной жизни и носящие социально-политический и социально-экономический характер.

Но распространенная система стандартного питания создает как бы биологическую основу для социальных процессов, как бы «подстилает их», при этом содействует укоренению, укреплению определенных социальных тенденций. Вот почему воздействие однообразия меню на формирование психики нового молодого поколения нельзя сбрасывать со счета, а как раз необходимо принимать в расчет!



Между тем меню складывается у большинства людей, с их собственной точки зрения, как бы стихийно, случайно, а потому на его сознательное формирование или коррекцию для себя лично большинство людей просто не обращают внимания. И это усугубляет их постепенное, незаметное, «тихое» втягивание в зависимость от «стойлового содержания». Ведь и животные, употребляющие стандартизированные корма годами, делают настолько равнодушными, что не решаются покидать стойла и их приходится насильно выгонять на прогулку.

Однообразие питания в более длительной перспективе чревато также возникновением различных соматических заболеваний. Ибо чем однообразнее стол, тем больше шансов накопления шлаков в организме, тем легче возникают нарушения обмена веществ. Вот почему организация своего меню, его наличие или, по крайней мере, сознательное отношение к нему – важный элемент здорового образа жизни.

Но что конкретно следует делать, что надо предпринимать, чтобы ваше ежедневное, еженедельное, ежемесячное и годовое меню было правильным, нормальным, здоровым и вкусным? На что надо обращать внимание при составлении программы своего питания?

# **Глава 1**

## **От чего зависит выбор и построение меню**

### **Некоторые общие принципы**

Прежде всего надо совершенно ясно заявить, что выбор меню зависит главным образом от общей культуры и развитого вкуса человека и в частности, конечно, от его кулинарной культуры и знаний.

Вместе с тем надо категорически развеять заблуждение, будто бы в выборе хорошего, кулинарно грамотного меню решающую роль играет материальный фактор.

Как показывает вся история развития кулинарии, никакое богатство, никакие материальные возможности не спасают человека некультурного от неправильного питания, от полной неспособности определить для себя нормальное, вкусное, полезное меню.

Как раз наоборот. Именно богачи являются предметом насмешек во всей мировой литературе в связи с их неумением правильно питаться и неспособностью определить себе приемлемое и подлинно вкусное меню. В этом отношении показательны и Митрофанушка у Фонвизина, и русское

купечество в пьесах А. Н. Островского. Всегда для иллюстрации бескультурья не случайно избирается персонаж, который, несмотря на возможности, не умеет, не в состоянии определить себе нормальное меню.

Русский поэт середины XIX века, современник и друг А. С. Пушкина, В. С. Филимонов так, например, высмеивал людей, не разбирающихся в элементарных законах питания и имеющих хаотическое, беспорядочное и потому крайне невкусное меню, несмотря на то что в нем было нагромождено много дорогих и ценных блюд:

Однажды был такой обед,  
Где с хреном кушали паштет,  
Где пирамида из котлет  
Была усыпана корицей,  
Где поросенок с чечевицей  
Стоял обвитый в колбасах,  
А гусь копченый – весь в цветах.

А вот обед, где ветчина  
Была с изюмом подана!!!  
Вот редька горькая с сметаной!!!  
Вот с черносливом суп овсяный,  
С лавровым листом колбаса,  
С ершами – соус из морошки,  
С брусникою – телячьи ножки!

Как видим, поэт подвергает прежде всего осмеянию са-

мый большой с кулинарной точки зрения порок обеда – пищевую несовместимость в составе ряда блюд, ибо здесь некультурность питания особенно бросается в глаза. Но он не упускает случая осмеять и другой, не меньший, но менее заметный для некультурных людей кулинарный порок – несовместимость ряда блюд и напитков в смысле их последовательности в еде, то есть уже прямо говорит о негодности меню, о бескультурье питания в целом.

Не евши, пьют вино иные,  
Едят другие без вина,  
А пьют вино наместо чая,  
С ним воду с сахаром мешая!  
Иль пьет на рыбу – квас негодный,  
Снятое с чаем молоко,  
С вареньем – теплое «Клико».

Вот почему сам факт составления для себя меню или любое проявление внимания к созданию упорядоченного, периодического репертуара блюд и стремление к тому, чтобы они не повторялись, уже говорит о высокой культуре человека, о понимании им тесной связи между качеством питания и разнообразием компонентов питания, об осознании необходимости частой смены состава пищи, о поддержании неповторяемости вкуса своей еды для обеспечения гармоничного состояния души и высокой

работоспособности.

Эффективность питания в громадной степени зависит от его кулинарного разнообразия, а вовсе не от количества калорий или белков в продуктах. Ведь цель питания человека вовсе не в том, чтобы получить привес<sup>2</sup> или давать молоко. Цель – в поддержании активной жизнедеятельности, в обеспечении высокого тонуса эмоционального настроения, а все это создается в значительной мере «радостью от еды», получаемой вовсе не за счет ее количества или ее особой питательности, а за счет ее разнообразия, неприедаемости, неожиданности, ее вкуса, аромата и других не поддающихся количественно-процентному исчислению понятий.

Отсюда ясно, что проблема составления меню, с одной стороны, чрезвычайно индивидуальна, персонально обусловлена и должна решаться каждым сугубо лично для себя, а с другой стороны, любое персональное меню зависит от времени, от эпохи, от особенностей национальной и международной кухни данного времени, от всей культуры и ее уровня в данный исторический период. Вот почему правильное меню, эффективное по своим пищевым и питательным задачам, должно отвечать и личному вкусу человека, и времени (эпохе), в котором тот живет. А это непросто.

---

<sup>2</sup> Между тем в советских санаториях и домах отдыха всегда измеряли результат отдыха или лечения – в килограммах, – взвешивая отдыхающих до и после пребывания. И люди хвастались, сколько они прибавили в весе, как они «поправились».

Следовательно, само применение для себя упорядоченного меню – уже элитарно. Это, конечно, не значит, что культурным меню пользуется только элита. Как раз современная элита, лишенная общей культуры, пришедшая «из грязи в князи», дает многочисленные примеры того, что она умеет питаться дорого, богато, употреблять изысканные блюда, но ее общее меню – беспорядочно, хаотично, случайно и подвержено переменчивой иностранной моде. Словом, меню элиты может быть и весьма некультурным. А в кулинарном отношении даже бездарным.

Одна из особенностей меню состоит в том, что оно фиксируется в письменной форме. И это – также признак культуры и гарантии ответственности. Меню – это серьезный кулинарный документ, он фиксирует не только программу питания человека на ближайшее будущее, но и сохраняет данные о питании человека в прошлом, дает редкую возможность сравнить, что ели наши предки и что едим ныне мы, и кто из нас более успешно решает вечные задачи правильного питания.

В четкой письменной форме меню появляются уже в середине XVII века, при французском дворе Людовика XIV, но их зачатки, несомненно, существовали и ранее, в Италии и во Франции в устной форме приказаний различных монархов своим придворным поварам.

Письменная же форма меню сразу помогла расширить диапазон блюд, так как появилась возможность сравнивать

во времени и сезонно разнообразить пищевой состав блюд, фиксируя и сопоставляя все варианты и изменения. Это дало мощный толчок к выдумыванию различных новых блюд, побудило кулинарное творчество и быстро привело к выдвиганию именно французской кухни на первое место в мире, не говоря уже о том, что это помогло наладить правильную, периодическую смену блюд, установить четкий контроль за этим процессом. Это надо иметь в виду и каждому современному человеку, решившему следить за своим меню: без записи, без регулярной письменной фиксации никакой правильной выработки меню не получится.

Накопление письменных меню, их сравнение, их изменение *помогли выработке* формальных правил составления перспективных меню и вообще *принципов построения меню*.

С самого начала, то есть еще в конце XVII века, было выдвинуто *два основополагающих принципа*, которые сохранили свое значение и до сего времени.

*Первый* – можно назвать естественным, или природным. В основе его лежит обязательная *сезонная смена пищевых продуктов* животного и растительного происхождения, которая должна была неизбежно отражаться в повседневном меню. Так, овощи, фрукты, грибы, а также пернатая дичь были явно продуктами, строго приуроченными к определенному сезону, ко времени года, иногда точно к определенному месяцу, а потому не должны были подаваться в несвойственное, в

неурочное для них время, особенно в свежем, естественном виде.

Даже мясо домашней птицы, домашнего скота, которое могло использоваться в течение всего года, во многом также приурочивалось к определенным сезонам, как по религиозным, так отчасти и по природным соображениям.

Забой скота производили чаще всего к осени, то есть в период наибольшего нагула веса, наибольшей упитанности и, следовательно, наилучшего качества мяса, и поэтому даже эта категория пищи носила отчасти тоже сезонный характер.

Даже рыба, как пресноводная, так и морская, была тоже подвержена сезонным миграциям в связи с нерестом, а потому ее ловля или ее появление в определенных местах рек или морского побережья также были четко привязаны к определенному времени.

Конечно, по мере разработки приемов по сохранению и консервированию (солке, сушке, маринованию) различных пищевых продуктов диапазон их применения в течение года расширялся, преодолевая узкие сезонные рамки. Однако в кулинарном отношении это был все же иной пищевой материал: соленый, квашеный, моченый, маринованный, сушеный, а не свежий, парной.

И это было очень важно. Ибо *разнообразие пищевого меню характеризуется в первую очередь его кулинарным разнообразием, а не просто продуктовым*. Если сегодня вы употребляете блюдо из свежей рыбы, то употребление вами на



другой день также рыбы, но в соленном или копченом виде, не может рассматриваться как повторение того же пищевого материала, поскольку в кулинарном отношении эта еда будет совсем другой – и по вкусу, и по питательности, и по наличию в ней разных компонентов, а главное – по ее эмоциональному воздействию.

Когда сезонные рамки становились уже недостаточны, чтобы регулировать разнообразие пищи, или теряли свои четкие границы в определенные периоды года, то вступал в действие *второй принцип* составления меню, *носящий искусственно-формальный характер* и также преследовавший последовательное сохранение в меню разнообразия.

Это разнообразие могло (и должно) было быть двух родов. Во-первых, требовалось сохранять *разнообразие пищевого сырья*, то есть не повторять одни и те же продукты в разных блюдах одного обеда или в меню одного дня. Так, за мясным блюдом должно было следовать рыбное или овощное, за блюдом из дичи – тестяное или яичное, грибное и т. д. Во-вторых, требовалось соблюдать чисто *формальное разнообразие состава, характера и даже внешнего вида или композиции отдельных блюд* в меню.

Так, за *тяжелым* (мучным или мясным, жирным) блюдом должно было следовать *легкое* (из рыбы, птицы, овощей, фруктов). За *светлым* блюдом или соусом должен был следовать *темный* соус, за *соленным* – *пресное* блюдо или наоборот – за *пресным* соленное или пряное, за *нейтральным* –

*острое* и т. д. Словом, перемена, смена, разнообразие должны были в хорошей кухне, в кулинарно правильном меню царить во всем, и в существенном, и во внешнем, в видимом.

Разумеется, последовательное, тщательное сочетание всех вышеизложенных принципов составления меню позволяло создавать чрезвычайно разнообразный стол, а также неповторяющиеся перспективные меню на недели и месяцы вперед, а порой и на весь годовой цикл.

Конечно, все это практиковалось и могло осуществляться лишь в кухне господствующих классов, за дворцовым, монаршим столом, где были специальные люди, следившие за составлением и осуществлением подобных тщательно выверенных меню.

Но постепенно общие принципы смены блюд, принципы пищевого разнообразия питания стали проникать во Францию и в дворянскую, а затем и мещанскую (т. е. буржуазную) среду и в конце концов завоевали понимание и симпатии всего французского народа, не исключая крестьян и рабочих. Ибо, в сущности, важность разнообразия питания быстро осознается любым человеком на практике, поскольку это прямо ведет к повышению его жизненной активности, к сохранению его работоспособности. А кому эти качества важнее, как не трудящемуся человеку, боящемуся потери здоровья гораздо более, чем богач или любой обеспеченный человек?

С конца XVIII века в деле разработки разнообразных ме-

нюю особую активность стали проявлять французские рестораны. Каждый из них (а их в одном только Париже уже насчитывались сотни!) старался создать особое, неповторимое, свое фирменное меню, отличающееся по всем параметрам от меню других, конкурирующих ресторанов. Это привело к тому, что меню ресторанов, разнящиеся между собой, в каждом отдельном ресторане перестали меняться и закрепились более или менее стабильно, порой на годы, ибо каждый ресторан старался культивировать свой, особый, изысканный, нигде более не встречающийся репертуар блюд.

Тем самым было положено *четкое различие между меню ресторанным, стабильным, и меню семейными, домашними, регулярно изменявшими свое содержание*, стремившимися к разнообразию своего репертуара, к его неповторимости в течение каждой недели, месяца, ибо в семейном кругу пользовался столом один и тот же ограниченный и постоянный контингент лиц, а в ресторанах, наоборот, люди менялись, а меню сохранялось неизменным.

В XIX веке все эти принципы организации стола и составления ресторанных и семейных меню получили признание и распространение во всей Европе, в том числе и в России, где и среди господствующего класса, и среди профессионального поварского состава существовали наиболее яркие и последовательные приверженцы французской кухни и всех ее правил и канонов. В народе же все эти нормы никакого распространения не получили. Вплоть до Первой мировой

войны русский народ широко употреблял лишь свою, национальную кухню, где основными и неприедаемыми блюдами оставались щи да каша (гречневая, отчасти пшенная и ячневая/перловая). Точно так же и другие народы, населявшие Россию, до Первой мировой войны и Октябрьской революции пользовались своими национальными кухнями, где хотя и было относительно мало блюд, но все они были составлены так, что по пищевому составу и вкусу обладали свойством неприедаемости. Так, народы Восточной Европы (русские, белорусы, татары, молдаване, мордва, марийцы, финны, карелы, калмыки), не говоря уже о народах Кавказа, создавали свои национальные системы питания, которые были в состоянии обеспечивать разнообразную еду путем особой композиции и кулинарной обработки относительно небольшого числа блюд, а не за счет искусственно-формальной частой смены их большого числа.

В XX веке национальные кухни народов России подверглись эрозии, разрушению, в их продуктовый состав и в кулинарную обработку были внесены изменения, дополнения, искажения.

Причиной этого была прежде всего утрата навыков, так как многие национальные кухни не были письменно зафиксированы, а их мастера просто вымерли, не успев воспитать учеников.

Сформировавшаяся с запозданием, лишь в середине 30-х годов, советская кухня общепита слишком поздно (лишь

с конца 30-х годов) стала включать в свой репертуар национальные блюда народов СССР, да и то в чрезвычайно упрощенном, адаптированном кулинарном виде, а в своем основном сложившемся «городском» меню (каши, котлеты, яичница, блины, пельмени, борщи, щи, рассольники, уха, крупяно-овощные супы), во-первых, повторяла лишь обеденный состав «сокращенной» национальной русской кухни, а во-вторых, также весьма ограниченно, частично, стала включать в себя некоторые общеевропейские блюда (бульоны, пюре, компоты), не восприняв принципов составления меню из французской кухни и превратившись в конце концов к 70-м годам XX столетия в эклектическую, непоследовательную, кулинарно малограмотную, лишенную твердых принципов кухню.

# 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.