

4 ноября

ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА



Кулинарный бенефис:
*За одним
столом сидели...*

Подготовлено:
заведующим Супсехской сельской
библиотекой – филиалом №23
МБУК «Анапская ЦБС»
С.В.Ермолаевой

г. Анапа, 2022

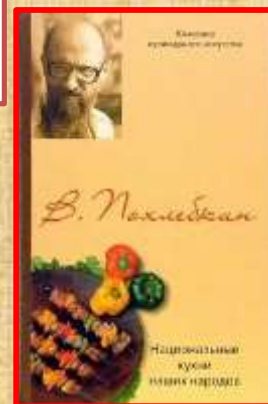
«Соединение чая с лимоном в одном блюде – это чисто русское изобретение».

«Кулинария, а особенно национальная кулинария, — это вовсе не «проблема желудка», о которой якобы «просвещенному» человеку нечего ломать себе голову (пусть об этом заботятся повара!), а проблема сердца, проблема разума, проблема восстановления «национальной души».

«Отсутствие кулинарной культуры — не только пробел в общем культурном развитии человека. Для граждан нашей многонациональной страны неумение ориентироваться в кулинарном мастерстве российских народов — показатель слабой политической культуры, безразличия, равнодушия к национальным явлениям и процессам, характеризующим общественную жизнь нашей страны».

«Иными словами, русский человек не должен (и даже не может) отказываться от русских национальных блюд, забывать их и их вкус, если он считает или ощущает себя действительно русским. То же самое относится и к татарину, немислимому без употребления татарских блюд, или грузину без грузинских».

Цитаты о национальных кухнях
из книг Вильяма Похлебкина 2



Большую роль для особенного кулинарного колорита играет территория расселения.

Возле морей и океанов люди употребляют в пищу рыбу и морепродукты; рядом с лесами преобладают рецепты из мяса, грибов и ягод; в равнинной полосе употребляют злаковые культуры больше, чем в горных, в которых отдают предпочтение мясу и так далее.

Одни и те же продукты, приготовленные по разным национальным рецептам, будут иметь своеобразный вкус и колорит.



Часть 1:

Центральная Россия: 60 видов щей и каши

До XIV века русская кухня была простой и не слишком разнообразной. Горячие блюда чаще всего готовили в печи. Мясо готовили нечасто: около 200 дней в году, включая все среды и пятницы, были постными.



Хлеб чаще всего пекли ржаной, иногда готовили ячменные лепешки.

Пшеничная мука появилась в центральной России примерно в XVII столетии, но и тогда ее чаще использовали для сдобной выпечки — калачей, бубликов, баранок. Мука шла не только в тесто, но и в другие блюда: из овсяной, разведенной водой или молоком, делали толокно, а из ржаной или гороховой варили густые кисели.

Каши тоже были повседневным блюдом. Их варили из гороха, гречневой, пшеничной или ячменной крупы.

Подавали как отдельно, так и с мясом, рыбой, овощами, грибами.

Вместо десерта на столе часто оказывалась каша с молоком и лесными ягодами



Овощи, грибы и ягоды составляли значительную часть среднерусской кухни. Их ели свежими и заготавливали на зиму разными способами.



Пока в XVIII веке не появился картофель, главным овощем на среднерусском столе была репа. Ее ели сырой, варили и запекали в печи, сушили или квасили на зиму вместе с капустой. Ботву этого корнеплода добавляли в супы.



СЛАДОСТЕЙ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ РОССИИ БЫЛО НЕМНОГО :

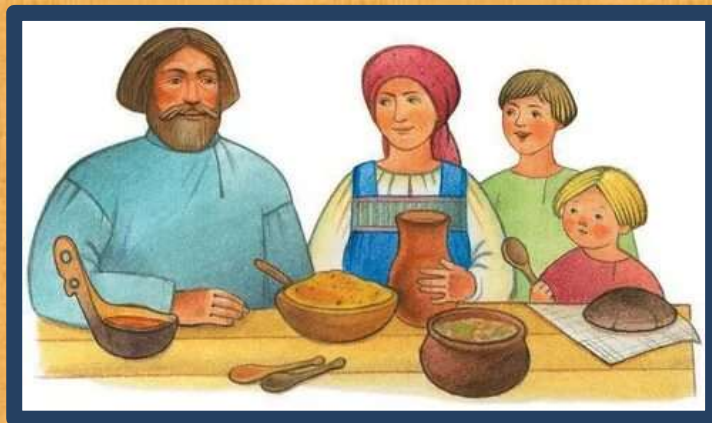
Десертами чаще всего служили свежие лесные ягоды, печеные яблоки с медом или пряники

Необычные «цукаты» готовили из огурцов и моркови: их варили в меду на паровой бане, пока овощи не становились полупрозрачными.

Запивали все это чаем или настоями из трав. Летом из напитков предпочитали холодный квас, зимой готовили согревающий сбитень из меда, воды и пряностей.



Основой среднерусской кухни служили, как в известной поговорке, «щи да каша».



Одних только щей насчитывалось около 60 видов:

- «полные» варили с белыми грибами,
- в «сборные» клали несколько сортов мяса,
- в «зеленые» добавляли крапиву, лебеду или другие травы.
- Неизменным компонентом такого блюда оставалась только свежая или квашеная капуста.

Помимо щей, хозяйки того времени готовили и другие супы:

- ❖ рыбную калю на огуречном рассоле,
- ❖ ботвинью со свекольными листьями,
- ❖ окрошку на квасе.

Часть 2:

Русский Север: треска, кёж и поморская уха

Главным блюдом здесь служила рыба, особенно треска: считалось, что ее можно есть каждый день и она никогда не приедается.



- ✓ С давних пор поморы ели мороженую рыбу сырой, нарезаая ее тонкими ломтиками и обмакивая в соль. Такое блюдо называлось строганиной.
- ✓ Самым известным блюдом северной кухни стала поморская уха. Ее всегда варили из свежепойманной рыбы.
- ✓ По будням поморские хозяйки запекали щуку или язя в тесте целиком, а по праздникам ставили на стол «красные рыбники» — пироги с семгой, кетой или горбушей.

Несмотря на изобилие пирогов, сам хлеб в этих краях ели редко. Выращивать зерно в суровом климате было сложно, покупать — дорого. У поморов была поговорка: «Безрыбье хуже бесхлебья».



Основным видом мяса на поморском столе была оленина. Ее жарили, запекали, добавляли в супы, вялили на зиму.



К мясу часто подавали соусы из брусники, клюквы, морошки или шиповника. Назывались они «воложи». Такой соус не только делал блюдо вкуснее, но и служил источником витаминов, спасал от простуды и цинги.



Из ягодного сока готовили густой горячий кисель — кёж. В него добавляли любые травы и пряности, которые были под рукой.

Часть 3:

Кухня Сибири: пельмени, шаньги и чай



Самым популярным мясным блюдом в Сибири были пельмени.

Для начинки обычно смешивали несколько видов мяса: птицу, говядину, свинину, оленину или лосятину.

Тесто замешивали не на воде, а на чае, чтобы замороженные пельмени дольше хранились и оставались сочными.

Их часто брали с собой в дорогу, чтобы быстро сварить на костре или прямо в самоваре.

Хлеб был обязательной частью сибирской трапезы. До XVII века его привозили из-за Урала, затем стали выращивать сами.

Кроме хлеба к столу подавали и другую выпечку: открытые шаньги с сытной или сладкой начинкой, защипанные по краям сгибни, обжаренный в масле хрустящий хворост.



Каждый прием пищи сопровождался чаепитием. Купцы и другие обеспеченные люди предпочитали «цветочный» чай, который готовили из верхних листьев чайного куста. Такой напиток имел приятный вкус и тонкий аромат.

Из более дешевых сортов был распространен «кирпичный» чай: его продавали прессованными плитками.



Как и у северных народов, в Сибири одним из основных блюд была рыба.

Правда, в этих краях предпочитали другие сорта: осетровых, лососевых, сиговых. Некоторые виды совсем не считали за рыбу. Налимов отдавали собакам, а лещами и язями кормили свиней.

Готовили рыбу тоже иначе, чем на Севере.

Омуля, сига, муксуна или нельму солили, другие виды запекали в сметане, фаршировали кашей с грибами и луком, сушили на воздухе или в печи.

Из малосолевой рыбы особенно ценился мелкий тугунок: если его правильно готовили, то он пах свежими огурцами. В XIX веке его называли сосьвинской сельдью и поставляли в Петербург — к императорскому столу и в лучшие столичные рестораны.

Коптить рыбу начали только в XIX столетии.

Часть 4:

Дальний Восток: пян-се, хё и борщ из морской капусты

Ни в одной традиционной кухне России не было такого изобилия морепродуктов, как в дальневосточной. На побережье Тихого океана в пищу шли не только многочисленные сорта рыбы и икры, но и крабы, кальмары, осьминоги, морские гребешки..

Рецепты блюд первые русские переселенцы заимствовали у коренных дальневосточных народов: нивхов, удэгейцев, эвенков.

Они научились :

- готовить вяленую рыбу ситми, которую ели с брусникой и черемшой;
- жарить на костре мясо изюбрей и другую дичь;
- солить на зиму съедобные побеги папоротника

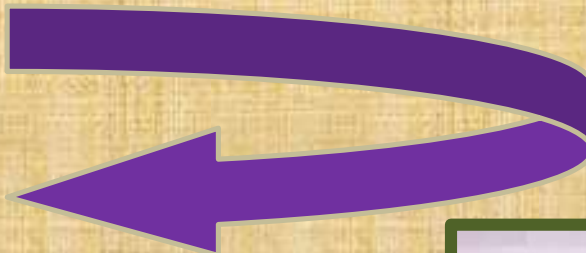


В конце XIX века на Дальнем Востоке поселились крестьяне из украинских губерний. Они сохранили рецепты своей традиционной кухни, но изменили их под новые условия жизни.

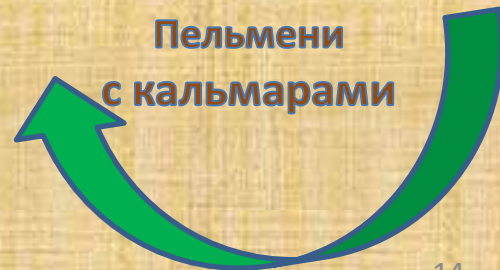
Так появились блюда, необычные для остальной части России :



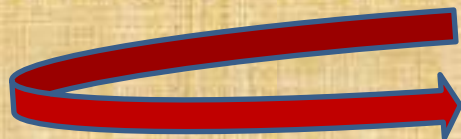
БОРЩ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ



Пельмени
с кальмарами



Уха с лососем



На кулинарные традиции Приморья повлияла и кухня соседних стран — Китая, Кореи, Японии.

Самыми популярными блюдами на Дальнем Востоке стали:

- ✓ корейская рыба хё, маринованная в уксусе;
- ✓ японские шашлычки из курицы якитори;
- ✓ корейские пирожки пян-се, которые готовили на паровой бане (начинка у таких пирожков могла быть любой — мясной, овощной или сладкой).

Часть 5:

Урал: эчпочмак, груздянка и посекунчики



Уральская кухня всегда славилась изобилием выпечки.

В окрестностях Екатеринбурга и Тьери готовили маленькие, чуть больше пельменя, пирожки-посекунчики. Их название произошло от слова «сечь» — мелко рубить: именно так резали мясо для начинки.



В Оренбургской губернии «царем пирогов» называли курник. В начинку для такого пирога шли разные виды мяса, грибы, яйца, квашеная капуста. Слои разных начинок разделяли тонкими блинчиками. В каждой семье был собственный рецепт курника, который передавали из поколения в поколение.



Урал — многонациональный регион, поэтому здесь смешались кулинарные традиции разных народов. Русские жители научились готовить тюркский бешбармак — блюдо из тушеного мяса и кусочков теста. В него клали баранину, как было принято у башкир, или говядину и картофель, как у казахов.

У татар переняли рецепт пирога эчпочмак с мясом, луком и картошкой. Начинку для него не готовили заранее, а клали в тесто сырой.



Еще одним популярным продуктом в уральской кухне были грибы. Их жарили с луком и ели как отдельное блюдо, добавляли в начинку для пирогов и пельменей, подавали к каше и мясу, сушили и солили на зиму. Уральские хозяйки часто готовили суп-груздянку со свежими или солеными лесными грибами. Несмотря на название, в такое блюдо клали не только грузди, но и лисички, подосиновики, опята, сыроежки — любые грибы, которые можно было найти в ближайшем лесу.



Часть 6:

Поволжье: кулага, плов и штрудель

На берегах Волги жили разные народы России: чуваши, татары, горные и луговые мари́йцы, эрзя, мокша.

У каждого из них сохранились старинные кулинарные традиции, которые постепенно перенимали и русские. Некоторые рецепты переходили из одной кухни в другую в первоначальном виде, в других же заменяли некоторые продукты или способы готовки на более привычные.

*Например, главными блюдами мари́йцев были **супы** и **каши**. В **щи** вместо капусты часто клали сныть, щавель, крапиву или другие травы.*

Супы готовили с рыбой или мясом, добавляли в них картофель, калину, грибы.

*Из картофеля и гороха мари́йцы жарили **оладьи**, похожие на белорусские драники.*



Из татарской кухни в Поволжье были популярны пироги с разнообразными начинками, бешбармак, плов. Традиционно их готовили с зайчатинной, бараниной или кониной. Свиныны татары-мусульмане не ели.

Однако в русской кухне вскоре появились рецепты этих блюд со свиной, говядиной и курицей.

Пряностями и приправами, кроме укропа, петрушки и лука, в Поволжье почти не пользовались.



Во второй половине XVIII века в Поволжье появились немецкие поселения. В них придерживались собственных кулинарных традиций. Немецкие хозяйки готовили картофельное пюре и шницели из свинины, клецки из теста и куриные супы с лапшой. На праздничный стол обязательно подавали домашние колбасы и запеченного гуся.

В отличие от других народов Поволжья немцы пили много кофе, иногда заменяя его суррогатом из цикория или злаков.



Часть 7:

Юг России: кубанский борщ, долма, шашлык



Основой южнороссийской кухни стали кулинарные традиции Кубани.

На плодородных землях в изобилии росли злаки, картофель, разные овощи и фрукты, которых почти не было в других регионах: баклажаны, борщевая свекла, абрикосы, персики, виноград. Поэтому на кубанском столе всегда было много овощных блюд.

В качестве закуски к мясу подавали свежие помидоры, огурцы или редис, из тыквы варили кашу, из капустных листьев и мясной начинки готовили голубцы.

Позже кубанские хозяйки переняли из кавказской кухни долму, в которой мясо заворачивали в листья винограда.



С Кавказа на Юг России пришли и другие рецепты. В отличие от других регионов, здесь мясо, рыбу, овощи часто готовили на открытом огне.

Одним из самых популярных блюд стал шашлык. Его подавали к столу со свежими овощами, луком, тонким лавашом, который пекли по армянским рецептам.

Мусульманские народы Кавказа чаще всего готовили шашлык из баранины.

На Кубани ее заменяли свининой, говядиной, иногда курицей.

Вместе с мясом на вертелах жарили баклажаны, грибы, помидоры, сладкий перец. Традиционно мясные блюда дополняли острыми кавказскими соусами: грузинским ткемали из кислой алычи, чахохбили с большим количеством лука, аджикой с острым перцем и рубленой зеленью.



Голубцы, борщ, вареники с разными начинками появились на Кубани из украинской кухни.

В среднерусский борщ всегда клали много свеклы, а иногда добавляли свекольный сок, чтобы блюдо было насыщенного красного цвета.

На Кубани этот овощ могли не добавлять совсем, а «правильный» борщ был ярко-оранжевым: цвет ему придавали помидоры и сладкий перец.





Приятного аппетита!