

Традицион ные русские блюда

СУПЫ

Наиболее яркими представителями блюд русской кухни традиционно считаются супы. Первоначально их называли «хлебовами» или «похлебками».

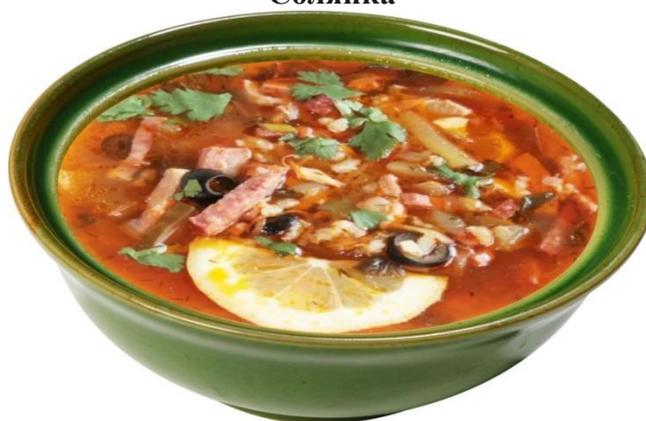
Борщ



Основные ингредиенты: мясо, свекла, капуста, морковь, лук, картофель, вода, специи.

Разновидностей борща в нашей стране насчитывается немало, это: холодный, свекольник, постный, с говядиной, с грибами.

Солянка



В составе солянки обязательно был рассол, жирное мясо и овощи с грядки. За счет своей наваристости и жирности солянка отлично утоляла голод. Тем не менее, этот суп нельзя было встретить на столах представителей высшего класса, поэтому первоначальное название супа — селянка — произошло от слова «село». Сейчас солянку варят, используя следующие ингредиенты: мясо, сосиски или вареная колбаса, соленые огурцы, лук, морковь, картофель, маслины, томатная паста, вода, специи.

Рассольник



Подобно солянке этот суп был одним из древнейших на Руси, и варили его еще с XVII века. Рассольник практически на 100% готовился из огуречного рассола с добавлением соленых огурцов, за что и получил свое название. Остальные ингредиенты супа (перловая крупа, морковь) были так же доступны и просты, что делало его частым гостем на столах у обычных крестьян.

Уха



Русская уха достаточно проста в приготовлении по количеству ингредиентов: лук, рыба, морковь и картофель. Однако варить ее достаточно долго. Еще одно важное отличие ухи — использование свежей рыбы — карп, окунь, карась и судак. Вкуснее всего уха получается, когда варится на открытом огне без крышки.

Окрошка



Этот суп, пожалуй, единственный в русской кухне, который не требует варки.

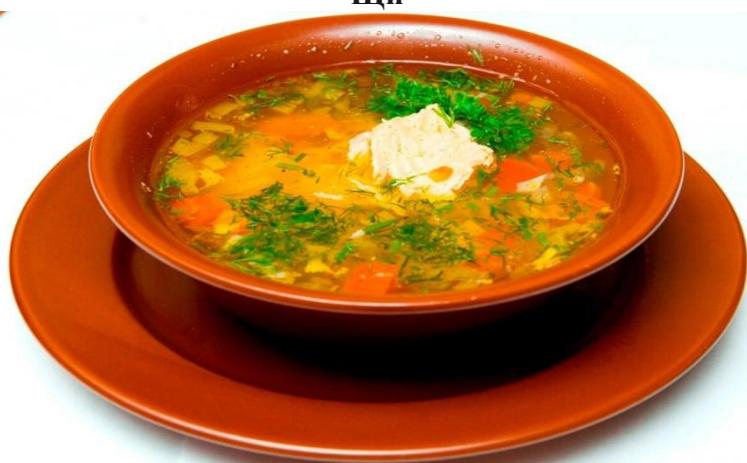
Изначально окрошку подавали к столу в летнее время года как холодную закуску, представляющую собой крошево (мелко-нарезанные кусочки) из редьки, репы и лука, хлебным квасом. Идея «заливать» нарезанные овощи квасом пришла позднее и ее состав слегка разнообразился мясом и другими овощами. Сегодня окрошку заправляют не только квасом, но и кефиром, а также в нее иногда добавляют рыбу, которая, на удивление, неплохо сочетается с последним.

Грибной суп



Этот суп стал известен в России с зарождением лесного собирательства и быстро занял одну из первых позиций русской национальной кухни. Он достаточно питателен за счет грибов, которые по своей пищевой и энергетической ценности могут заменить мясо. Другие ингредиенты, которые можно встретить в традиционном грибном супе, — перловая крупа, картофель и морковь.

Щи



Этот суп считается чуть ли не прародителем всей русской национальной кухни, так как появился он еще в IX веке вместе с капустой, которая была привезена к нам из Византии. Существует несколько вариантов трактовки его названия. Самые известные из них: происхождение от древнерусского слова «съто» (пропитание) или же от названия ингредиента одного из видов щей — щавеля. Как правило, «богатые» щи были приготовлены из квашеной капусты, с жирными кусками мяса и обилием овощей. А простые или «пустые» щи варили из свежей капусты и всего, что росло на грядке.

Ботвинья



Это старинное блюдо русской кухни, холодный суп с тонким нежно-острым вкусом с горчинкой на хлебном квасу. В старину на селе наряду со свекольными листьями добавляли ботву спаржи, хрена, моркови, редьки, редиса, репы, а также различные травы (щавель, лебеду, крапиву, кислицу и даже подсолнух). Позже ее стали подавать к столу с ломтиками балыка осетровых пород и гарниром из огурцов, зелёного лука, крабов, укропа, хрена.

Тюря



Не всегда у бедного человека была на столе рыба или дичь. Тогда удавалось перекусить, приготовив холодный суп. Это исконно русское блюдо, которое в Древней Руси многим помогло выжить. Готовится тюря по самому простому рецепту. Если в доме еще есть хлеб и немного воды, можно приготовить холодный супчик. Хлебушек крошится произвольно, а потом заливается водой, Как правило, в качестве вторых блюд русской кухни использовались каши. Каша считалась неременным атрибутом любого стола в любое время, сложилась даже поговорка: щи да каша — пища наша. Каши заправляли сливочным и топленым маслом, медом, ягодами и фруктами.

Полбенная каша



Ее варили из мелкой крупки, приготовленной из полбы. Полба - это полудикий сорт пшеницы, которая еще в XVIII веке "выращивалась" на Руси в большом количестве - росла сама по себе. Полбенная каша была хоть и грубой, но очень полезной и питательной.

Перловая каша



Перловка - это каша, сваренная из цельных зерен, сизо-серый цвет которых и слегка продолговатая форма слегка напоминали "жемчужное зерно" - перл. Из ячменя делали три вида крупы: перловую - крупные зерна подвергались слабой шлифовке, голландку - зёрна более мелкие шлифовались до белого цвета, и ячневую - совсем мелкая крупа из нешлифованного (цельного) зерна.

Овсянная каша



Каша из овса (овсяная каша, овсянка) могла вариться как из цельных, так и раздробленных зёрен. Она нравилась своей питательностью и быстротой приготовления. Её можно было сварить на лёгком таганке, не растапливая русскую печь или плиту.

Ячменная и овсяная каши варились с глубокой древности по всей Руси, как в деревнях, так и в городах и подавались, в основном, в будние дни.

Пшенная каша



Пшенная каша (просовая, белая - приготовленная из проса), была известна русским также давно, как овсяная и ячменная. Слово пшено впервые упоминается в письменных документах XI века. Пшенная каша употреблялась как в будни, так и во время праздничного застолья.

Манная каша



Пшеница, превращенная в очень мелкую крупу, использовалась для изготовления манной каши. Слово "манна" - старославянское и восходит к греческому слову "манна" - пища. Она подавалась только детям и готовилась обычно на молоке.

Рисовая каша



Рисовая каша появилась в XVIII веке, когда в Россию был привезен рис, употреблялась в основном в городах. В рацион питания крестьян она входила очень медленно и называлась каша из сорочинского пшена. В богатых домах ее использовали в качестве начинки для пирогов. Кроме того, из неё с течением времени стали готовить кутью.

Гречневая каша



Гречневая каша в России появилась поздно - в XV веке, ее привезли из Византии, доступность ее была сильно ограничена: если на княжеском столе она могла появляться регулярно, то в обычных семьях ее были способны позволить по праздникам. О ней же и пословица: «Горе наше – гречневая каша: поел бы такой, да нет никакой».

Пельмени



По некоторым данным пельмени появились в России в XV веке. Долгое время пельмени были традиционным блюдом именно жителей Сибири и Урала. Там пельмени были главным и основным блюдом праздничного стола. Хотя в других частях России тоже делали подобные «пирожки» с мясной начинкой, только назывались они по-другому: ушки, шурубарки и т.д. Форма, размеры и начинка тоже отличались в разных регионах.

Блины



Это знаменитая русская еда из жареного тонкого теста. Изначально блины считались обрядовой пищей, готовились на Масленицу или на поминки. Круглая форма блинов символизировала солнце, а также жизненный круг, цикл. Со временем ритуальный смысл блинов утратили, стали печь по любому поводу. К столу блины подают с медом, маслом, вареньем.

Пирог



Первое упоминание о пирогах относится к XI веку. На Руси пирог считался символом домовитости. Начинкой может служить все что угодно, но главное, чтобы в них была вложена душа. В крестьянских семьях пироги пекли из ржаной муки, а в зажиточных – из просеянной пшеничной муки.

Жаркое



Народное русское блюдо впервые упоминается в XVII веке. Жаркое подавали к столу после супа. Суть приготовления яства отражается в его наименовании. Блюдо в течение нескольких часов томят в печи. Для яства берут жирные куски мяса и крупно нарезанный картофель.

Винегрет



Этот салат появился на Руси в XIX веке. Для его приготовления используют отварную свёклу, картофель, фасоль, морковь, лук и соленые огурчики. Для заправки хозяйки берут подсолнечное масло. По внешнему виду кушанье напоминает борщ без бульона («сухой суп»).

Разносолы



Традиционно на Руси делали много заготовок на холодное время года. Овощи обычно солили или мочили. Соленые огурцы и грибочки использовались для приготовления супов, вторых блюд, пирогов, шли как самостоятельное блюдо. Засаливали рыбу и мясо. В таком виде продукты хранились дольше, а у хозяек был богатый выбор ингредиентов в зимний период.

Пастила



Традиционная сладость на Руси, популярная с XIV века. По внешнему виду и консистенции напоминает зефир, но при этом имеет собственный уникальный вкус. Изначально для создания блюда брали антоновские яблоки, которые росли только на русской земле.

Варенье



На Руси варенье начали варить с XVII века. Так как сахар в те времена был привозной и стоил больших денег, русские женщины варили варенье с медом, а некоторые из них умудрялись варить и без него. Посуду с ягодами ставили в печь и оставляли в ней на несколько часов, чтобы они уварились. Банки с вареньем хозяйки хранили очень бережно.

ТРЕТЬИ БЛЮДА

Квас



Квас – традиционный кислый, холодный напиток древних славян, приготовленный на основе муки, солода, ржаного или пшеничного хлеба, подвергнутых процессу брожения (добавляли дрожжи, сахар и изюм) с добавлением пряных трав, меда и прочих ингредиентов. Во времена древней Руси квас был повседневным напитком, почитаемым и крестьянами, и

дворянами, его наличие в доме считалось признаком благополучия.

Сбитень



В отличие от кваса, который употребляли в основном летом, в зимнее время наши предки предпочитали пить сбитень, он является старинным горячим напитком древних славян, приготовленным на основе меда, воды и патоки с добавлением смешанных пряностей (корицы, мяты, хмеля и гвоздики) и лечебных травяных сборов. Раньше сбитень был очень распространен, пока не был вытеснен таким «заморским» напитком как чай.

Овсяный кисель



Еще одним исконно русским напитком считается русский белый кисель, это кисловатое на вкус студенистое, желеобразное кушанье, сделанное на основе таких зерновых культур как овес, пшеница, рожь, конопля, горох с добавлением крахмала. Овсяный кисель у древних славян считался лакомством, его ели горячим с добавлением льняного или конопляного масла или холодным, в застывшем виде, поливая его молоком или вареньем. Чтобы подсластить кисловатый кисель со временем в него стали добавлять мед, ягоды, варенье и фрукты, которые постепенно превратили его в десерт.

Взвар



Взвар появился на Руси еще в IX веке. Его готовят на отваре из сушеных плодов и ягод, подслащенном сахаром или медом. Данный напиток представляет собой своеобразный кисель, приготовленный из сухофруктов, подслащенный сахаром или медом.

Репа пареная



До появления картофеля репа без всякого преувеличения была одним из основных овощей на столах русского народа. Парили репу в печах: набивали вымытыми репами большой горшок и вверх дном, на лопате, сажали его на ночь в теплую печь. Пареницу ели дети и взрослые, «наголо» и с хлебом, с солью и без соли. Порой эту пареницу тонко нарезали на противне и сажали в печь еще на одну ночь, чтобы получилась вяленица – самое популярное детское лакомство. По вкусу она напоминает сухофрукты.

Мочения



Самым простым способом для приготовления заготовок является мочение. Запасали такие русские блюда из яблок, брусники и клюквы, терна, морошки, груш, вишен и рябины, добавляли к ним квас, патоку, рассол и солод.

A decorative border consisting of small red dots arranged in a rectangular frame around the text.

**Традицион
ные
башкирские
блюда**

