

# ТРАДИЦИИ РУССКОЙ КУХНИ



# О ПЯТИРАЗОВОМ ПИТАНИИ НА РУСИ



В русской культуре питания раньше были свои особенности. В сельской местности было принято четыре поры еды, а летом в рабочую страду – пять: завтрак, или перехватка, полдник, ранее обеда, или ровно в полдень, обед, ужин и паужин. На Юге России до сих пор сохранились названия этих приемов. В 6-7 часов утра снедали, в 11-12 обедали, в 14-15 полдничали, в 18-19 подвечеркивали, а в 22-23 вечеряли.

С развитием промышленности и появлением рабочего класса работники стали есть 3, а потом и 2 раза в день. Завтракали с рассветом, обедали или ужинали пришедши домой. На работе же только полдничали – закусывали холодной едой. Постепенно обедом стала называться любая полная еда, полный стол с горячим варевом, иногда независимо от времени суток.



# ЩИ ДА КАША



Отличительные особенности блюд русской крестьянской кухни сформировались под влиянием климата и природы. Обширные леса и долгие зимы стали причиной разнообразия горячих супов и каш. Как правило, пища готовилась в печи, поэтому очень широко использовались варка, тушение, томление, использовался один из древнейших способов жаренья, близкий к фритюру – пряжение. Помните, как в сказке старуха Колобка готовила? Колобок-то был «в масле пряжон»! Привычная нам жарка пришла значительно позже.

Основой супов прежде всего были мясные, рыбные, грибные и овощные отвары, молоко, квасы, рассолы. Различные бульоны в старину называли ухой: рыбные, куриные, мясные, грибные. Самым распространенным первым блюдом считались щи.



# ЩИ ДА КАША



В число особенно важных блюд русской кухни входит каша. На Руси каша была одним из главнейших блюд. Впрочем, кашей в Древней Руси называли не только крупяные блюда, а вообще все кушанья, сваренные из измельченных продуктов.

На Руси каша с древних времен не только занимала важнейшее место в питании народа, но и была обязательным блюдом на пирах, символом богатства и благополучия дома. Отсюда и возникла русская пословица: «Каша – матушка наша».

Кашу варили из пшена, овса, ячменя, гречи и других круп.

Самой почитаемой в России кашей являлась гречневая. Традиции выращивания гречи и приготовления из неё блюд пришла к нам из Византии.



# ХЛЕБ



Главное место на русском столе занимал хлеб. Хлеб ели преимущественно ржаной. К ржаной муке могла примешиваться ячменная. Соль в мучные изделия не добавлялась. Из теста на ржаной или пшеничной муке готовили пироги. Начинка пирогов была мясная, рыбная, творожная, ягодная. В начинку добавляли кашу, лапшу, яйца, грибы.

На белый хлеб смотрели как на праздничную и обрядовую еду. Таким хлебом был каравай. Каравай пекли для торжественных случаев: свадеб, замирения или заключения дружбы, новоселья.

К мучным блюдам относили и кисели, которые по традиции заваривали мукой. Зерновые кисели на Руси появились раньше привычных современным россиянам ягодных и фруктовых.



# КВАС И СБИТЕНЬ



Чай в народной традиции России – приобретение сравнительно недавнее. До его появления самыми распространенными напитками были квасы и сбитни.

Любовь к квасу у наших предков, возможно, можно объяснить его дешевизной. К тому же на основе кваса готовили самые дешевые блюда: баланды, окрошки, тюри. В деревнях у каждой хорошей хозяйки был свой рецепт. Квас так и называли – «Маланьин» или «Дарьин». Профессия квасника была очень популярной на Руси, каждый из них имел специализацию и производил какой-то определенный квас. Были квасники ячневые, яблочные, грушевые. При этом квасник имел право торговать напитком только в своем районе. Нарушение этого правила приводило к тяжелым последствиям.

Сбитень – горячий напиток, варили из мёда, пряностей и трав еще в 12 веке. В старину сбитень назывался переваром или взваром. Особенной любовью он пользовался в зимнее время.

