

## Общерусская национальная кухня

...Несмотря на все изменения, привнесения, иностранные и региональные влияния, основа русской кухни, её сущность оказалась незатронутой в течение веков, она стойко удержалась, сохранив наиболее характерные национальные черты. Так, русский национальный стол немыслим без хлеба, блинов, пирогов, каш, без первых жидких холодных и горячих блюд, без разнообразия рыбных и грибных блюд, солений из овощей и грибов; прекрасен русский праздничный стол с его дичью и жареной домашней птицей и русский сладкий стол с его вареньями, коврижками, пряниками, куличами и пр...

Главное место на русском столе, особенно на народном, занимал **хлеб**, по потреблению которого на душу населения наша страна всегда занимала первое место в мире. Со щами или другим жидким блюдом рабочий или крестьянин обычно съедал от полкилограмма до килограмма чёрного, ржаного, хлеба, что в XIX в. часто и составляло весь обед трудового народа. Белый хлеб, пшеничный, фактически не был распространен в России до начала XX в. Причём, если у белого хлеба были региональные разновидности – московские сайки, калачи, смоленские крендели, валдайские баранки и т. п., – чёрный хлеб различался не по районам, а лишь по роду выпечки и сорту муки – пеклеванный, заварной, подовый, обдирный и тд ...

Первенствующее значение в истории русской кухни сохраняли и первые жидкие блюда – **супы**. Предпочтение, оказываемое русскими людьми жидким и полужидким блюдам, наглядно отразилось в том, что ложка была всегда главным столовым прибором русских, без неё нельзя было обойтись. Ассортимент национальных русских супов – щей, похлебок, ухи, рассольников, солянок, ботвиней, окрошек, тюрь – продолжал пополняться с XVIII в. по XX в. различными видами западноевропейских супов вроде бульонов, супов-пюре, так называемых заправочных супов с мясом и крупами, которые хорошо приживались благодаря любви русского народа к горячему жидкому вареву. Точно так же нашли свое место на современном русском столе и многие супы народов нашей страны – украинские борщ и кулеш, белорусские свекольники и супы с клецками, молдавские супы с курицей и овощами, среднеазиатские супы с бараниной. Многие современные супы, особенно овощные и овоще-крупяные, произошли от разжиженных древнерусских каш с овощной засыпкой. И всё-таки не привнесённые, а старые, исконно русские супы вроде щей и ухи определяют до сих пор лицо русской кухни и русского национального стола. В меньшей степени, чем супы, сохранили своё преимущество на русском столе к началу XX в. рыбные блюда. Они заметно уступили место мясным блюдам, но об их былом значении и сегодня свидетельствует разнообразный ассортимент.

## Русские супы

Русская национальная кухня прославилась своими первыми блюдами на весь мир: щи, борщи, рассольники, солянки, окрошки, ботвиньи, свекольники и уха – любое кушанье может стать украшением обеденного стола.

К сведению, на Руси супы назывались хлебовом или похлебкой. Слово «суп» вошло в русскую речь при Петре I. На русском столе суп являлся блюдом первой подачи, его называли «аппетитным блюдом», так как супы отлично способствуют стимуляции пищеварения. Русские супы составляют две большие группы: холодные и горячие.

Холодные супы (свекольник, окрошки) часто готовились на квасе. К горячим супам относятся щи, борщи, рассольники, солянки, уха и различные овощи. Особое место на русском столе занимают **щи** – щи с капустой, щи из щавеля, щи из крапивы. Любовь народа к щам не иссякала: и богатые, и бедные, и цари, и монахи любили побаловаться ароматным капустным кушаньем. Щи из свежей капусты обычно едят с пирожками или кулебякой с мясной начинкой. Помимо пирогов хорошо подать рассыпчатую гречневую кашу или крупеник.

Борщ по своей популярности не уступит щам. Вкус старинного борща мало кому знаком ныне, так как готовился борщ на свекольном квасе. Сварить **хороший борщ** – дело довольно сложное. Важно правильно подготовить свеклу – существуют несколько способов обработки: тушение, пассирование, варка и подпекание. Борщ должен быть густым, чтобы ложка стояла и сытным. Подают борщ со сметаной и рубленой зеленью.

Рассольник, как понятно из названия, готовится на огуречном рассоле с солеными огурцами. Суп стал заслуженным первым блюдом, так как русские издавна питали пристрастие к солениям. Огуречный рассол применялся особо широко для приготовления различных жидких блюд. **Рассольник** обладает умеренно острым кисловатым вкусом и прекрасно возбуждает аппетит. Подают рассольники со сметаной и зеленью, отдельно подаются расстегаи с рыбой.

Другой, не менее вкусный, суп – **солянка**, готовится на очень крепком мясном, рыбном или грибном бульоне с острыми пряностями. При этом состав супа включает самые разные виды продуктов - мясо, рыба, грибы, соленые огурцы, репчатый лук, оливки, ломтики лимона. Перед подачей на стол в тарелку добавляют сметану.

Уха (суп, приготовленный из свежей рыбы с приправами) - королева на русском столе. **Настоящая уха** готовится из свежпойманной рыбы со специями. Маленькая рыбка (ерши, окуни) используется для крепости бульона. Отварные линь, сом и налим добавляются в готовый бульон для сладости. Основные специи - корица, гвоздика и перец. Приготовить уху несложно, но настоящая уха должна надыхаться костром.

Супы подавались в горшках, позднее в чугунах. Керамика обладает меньшей теплопроводностью и это способствует медленному, почти без кипения приготовлению супа. Маленькое дно обеспечивает поддержание нужного теплового режима, а узкая горловина уменьшает испарение и контакт с воздухом, способствует сохранению летучих веществ.

В старину супы ели на Руси только деревянными ложками. Целые деревни славились своими ложкарями. Формы их были самые разнообразные. Деревянные ложки отличаются одной особенностью: они не обжигают губы, ими удобно есть первые блюда. Ешьте, не торопясь, и наслаждайтесь каждой ложкой горячительного блюда, вспоминая с благодарностью наших предков за их сообразительность в поварском деле. Приятного аппетита!

**Рыба** всегда употреблялась в русской кухне в бесчисленных видах: паровая или подпарная, варёная (отварная), тельная, т. е. изготовленная особым образом из одного филе, без костей, но с кожей, жареная, чиненая (наполненная начинкой из каши, лука или грибов), тушёная, заливная, печёная в чешуе, запечённая на сковороде в сметане, просольная (солёная), вяленая, сушёная на ветру и солнце (вобла) и сушёная в печи

(сущик). В северо-восточных областях России рыбу квасили (кислая рыба), а в Западной Сибири ели мороженую сырую (строганина).

В сходном положении с рыбными блюдами оказались и такие характерные для русской национальной кухни продукты, как [грибы](#) и [дичь](#). И хотя их доля в современном повседневном меню также постепенно снижается, уступая место "космополитическим" продуктам, особенно колбасным изделиям – мясным фаршам, мяскопчёностям, и консервам, они по-прежнему занимают почётное место на праздничном национальном столе...