

Первые скудные сведения о русской кухне содержатся в летописях — древнейших письменных источниках X—XV веков. Древнерусская кухня начала складываться с IX века и к XV веку достигла своего расцвета. Естественно, на формирование русской кухни в первую очередь самое большое влияние оказали природно-географические условия. Обилие рек, озер, лесов способствовало появлению в русской кухне большого количества блюд из рыбы, дичи, грибов, лесных ягод.

На своих землях с незапамятных времен русичи выращивали рожь, овес, пшеницу, ячмень, просо, гречиху. Из них варили зерновые каши: овсяные, гречневые, полбяные, ржаные... Каша была и остается нашим национальным блюдом. Она сопровождает русского человека на протяжении всей жизни: маленьких детей кормят манной кашей, сваренной на молоке, взрослые любят гречневую кашу, кутья\* является поминальным блюдом.

С незапамятных времен известно на Руси пресное и кислое тесто. Из простого пресного теста делали калядки, сочни, позже лапшу, пельмени, вареники. Из кислого дрожжевого теста пекли черный ржаной хлеб, без которого и по сей день немыслим русский стол. К X веку появилась пшеничная мука, и ассортимент выпечных изделий резко увеличился, появились караваи, калачи, ковриги, пироги, блины, оладьи и прочая выпечка.

К древнейшим кушаньям нужно отнести и русские овсяные, ржаные, пшеничные кисели. Им не менее 1000 лет. В наше время зерновые кисели практически забыты. Им на смену пришли ягодные кисели на крахмале, которые появились почти на 900 лет позже зерновых.

К X веку на Руси уже были обыденными репа, капуста, редька, горох, огурцы. Их ели сырыми, пареными, вареными, печеными, солеными, квашеными. Картофель получил распространение в России лишь в XVIII веке, а помидоры — в XIX. Вплоть до начала XIX века в русской кухне почти не было салатов. Первые салаты делали из одного какого-либо овоща, поэтому они назывались: салат капустный, огуречный или картофельный. Позднее рецептура салатов усложнилась, их стали делать из разных овощей, добавлять мясо и рыбу.

Жидкие горячие блюда, они тогда назывались варево, или хлебово, появились на Руси тоже в древний период: сначала уха, щи, похлебки, затирухи, болтушки, позже борщи, калы, рассольники, затем солянки. В XIX веке жидкие горячие блюда получили общее название — супы.

Из напитков были распространены квасы, меды, всевозможные отвары из лесных трав, а также сбитни\*\*\*\*. Пряности, и притом в большом количестве, употребляли на Руси уже с XI века. Русские и заморские купцы привозили гвоздику, корицу, имбирь, кардамон, шафран, кориандр, лавровый лист, черный перец, оливковое, или, как его тогда называли, деревянное масло, лимоны и т. п.

Чай впервые появился в России в XVII веке. Что же касается алкогольных напитков, то в Древней Руси пили слабоалкогольные — сброженные меды и сброженные ягодные соки. Водка была впервые завезена в Россию в XV веке, но тут же была запрещена к ввозу и появилась вновь при Иване Грозном в середине XVI века.

XVIII век в России ознаменовался новым этапом в развитии русского общества. Петр I не только перенес столицу ближе к Западной Европе и изменил летоисчисление, но и заставил переменить многие обычаи.

Начиная с петровских времен, русская кухня стала развиваться под значительным влиянием западно-европейской кулинарии, сначала немецкой и голландской, а позже французской.

Русская знать стала «выписывать» иностранных поваров, которые у высшего сословия полностью вытеснили русских кухарок. Русский стол пополнился бутербродами, салатами, паштетами и бульонами, расширился ассортимент блюд, жаренных на сковородах (бифштексы, антрекоты, лангеты, котлеты), появились изысканные соусы, желе, кремы, муссы и т. д. Многие исконно русские блюда стали называться на французский манер, например, хорошо известная русская закуска из вареной картошки и свеклы с солеными огурцами стала называться винегретом от французского винэгр — уксус.

Большое влияние на весь русский быт, в том числе и на русскую кухню, оказало принятие христианства. С распространением христианства на Руси произошло резкое разделение русского стола на постный и непостный, то есть скоромный. Соблюдение постов от 196 до 212 дней в году (в разные годы по-разному) привело к большому разнообразию мучных, овощных, грибных и рыбных блюд. Во время постов нельзя было слишком усердно развлекаться, есть мясную и молочную пищу, яйца и сахар, а в строгие посты запрещалось есть и рыбу. Посты были многодневными — Великий пост, Рождественский, в Крещение и другие, а также однодневными — по средам и пятницам.

## ПРИМЕЧАНИЯ

\* Кутья или кутия — каша с изюмом, медовым взваром, приготовленная из ячменя, пшеницы или риса, приносимая в церковь при поминках и подаваемая за поминальным столом, а в некоторых местностях и в рождественский сочельник.

\*\*\*\* Сбитень — горячий напиток на меду с пряностями.