



Оливия ВАСИЛЬЕВА, ученица 3 «А» класса ГБОУ «Школа № 1552», г. Москва
 Научный руководитель: Н.В. Калинин

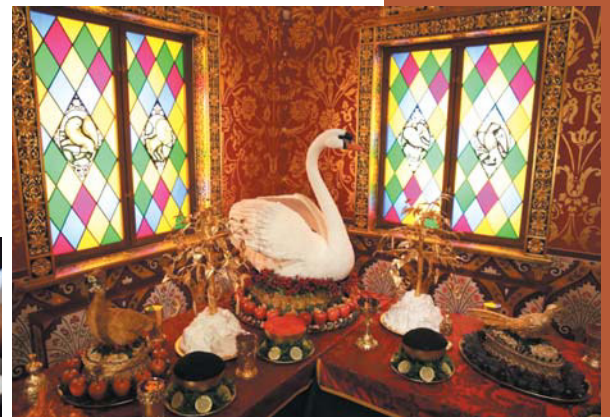
РУССКАЯ КУХНЯ — ДУША МИРОВОЙ КУЛИНАРИИ

КТО ХЛОПАЕТ ДВЕРЬЮ ХОЛОДИЛЬНИКА?

С кем из нас не случилось хлопнуть дверью холодильника после путешествия по миру? Возвращаясь из дальних странствий, мы весело бежим к своему холодильнику, чтобы похрустеть бабушкиным соленым огурчиком и съесть селедочки. Никакие заморские яства не заменят нам простой совершенный вкус русских блюд. Наша семья на протяжении многих поколений всегда следует традициям приготовления вкусной и здоровой пищи, бережному хранению фамильных рецептов и русскому хлебосолию.

В наши дни на русском столе появилось много диковинных блюд и продуктов — в России они чужестранцы.

Какое «лицо» имеет русская кухня сегодня? Быть или не быть русским традиционным кушаньям на нашем столе? Вот в чем вопрос...



ИСТОРИЯ ТРАДИЦИОННОЙ РУССКОЙ КУХНИ

«О светло светлая и прекрасно украшенная земля Русская! Многими красотами прославлена ты: озерами многими славишься, реками и источниками местночтимыми, горами, крутыми холмами, высокими дубравами, чистыми полями, дивными зверями, разнообразными птицами, бесчисленными городами великими, селениями славными, садами монастырскими, храмами Божьими... — писал древний летописец. — Всем ты преисполнена, земля Русская!..»

Здесь на необъятных просторах от Белого моря на севере до Черного моря на юге, от Балтийского моря на западе и до Тихого океана на востоке, в соседстве с другими народами живут русские — нация, единая по языку, культуре и быту. Неотъемлемой частью культуры каждого народа является кухня. Недаром этнографы начинают исследования жизни любого народа с изучения его кухни, ибо в ней в концентрированном виде отражается история, быт и нравы народа.

Русская кухня в этом смысле не исключение, она также является частью нашей культуры, нашей истории.

Первые скудные сведения о русской кухне содержатся в летописях древнейших письменных



источниках X–XV вв. Древнерусская кухня начала складываться с IX в. и к XV в. достигла своего расцвета. На формирование русской кухни в первую очередь самое большое влияние оказали природно-географические условия. Обилие рек, озер, лесов способствовали 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.

Кашу считают «праматерью» хлеба. «Каша — матушка наша, а хлеб ржаной — отец наш родной» — гласит русская народная пословица.

Известно на Руси пресное и кислое тесто, из которого делали калядки, сочники, лапшу, пельмени, вареники; пекли черный хлеб, караваи калачи, пироги, блины, оладьи...

К древнейшим кушаньям нужно отнести и русские овсяные, ржаные и пшеничные кисели. Им не менее 1000 лет. История о том, как кисель спас город, занесена в летопись, известную под названием «Повесть временных лет». В наше время зерновые кисели почти забыты. Им на смену пришли ягодные на крахмале, которые появились почти на 900 лет позже зерновых.

К X в. на Руси стали обыденными репа, капуста, редька, горох, огурцы. Их ели сырыми, пареными, вареными, печеными, солеными, квашеными.

Картофель получил распространение в России лишь к XVIII в., а помидоры к XIX в. Вплоть до XIX в. в русской кухне не было салатов, обычно их делали из одного овоща, например капустный или огуречный.

Жидкие горячие блюда, они тогда назывались варево или хлебово, появились на Руси то-

же в древний период: сначала уха, щи, похлебки, затрухи, болтушки, позже борщи, рассольники, солянки. Их стали называть супы.

Из напитков были распространены квасы, меду, отвары из лесных трав. Чай впервые появился в России в XVII в.

Своеобразие блюд русской кухни обусловлено также приготовлением их в печи. В ней готовили пищу, пекли хлеб, варили квас и пиво. Такая еда отличалась отменным вкусом, готовилась она в глиняных и чугунных горшках, форма и материал которых способствовали сохранению витаминов, питательных и ароматических веществ. Пища в русской печи парилась, как говорили прежде, томилась, поэтому имела особенный вкус.

XVIII в. в России ознаменовался новым этапом в развитии русского общества. Начиная со времен Петра I русская кухня стала развиваться под значительным влиянием западноевропейской кулинарии, сначала немецкой и голландской, а позже французской. Русский стол наполнился бутербродами, салатами, бульонами и паштетами, появились соусы, желе, кремы и муссы. Попав на русскую землю, иностранные блюда ассимилировались с русскими кулинарными традициями, приобрели русский колорит. В наш рацион плотно вошли национальные блюда других народов России, стран СНГ и стали уже «нашими родными» — кавказские шашлыки, украинский борщ, белорусские драники, узбекский плов, татарские пирожки...

Русская кухня прошла длительный путь своего развития, на котором были периоды становления, совершенствования и расцвета, но были периоды и упадка, были яркие самобытные находки, удачные заимствования, но и обидные утраты.

ГДЕ РОДИЛСЯ, ТАМ И ПРИГОДИЛСЯ!

Сегодня поход в магазин нередко оборачивается гастрономическим соблазном купить какой-нибудь экзотический продукт или яркую



красивую коробочку с иностранной едой. При виде необычного фрукта со странным названием воображение рисует райский остров «Баунти», затерянный в далекой Океании. От него веет мечтой о вечном лете, и мы с воодушевлением укладываем это «чудо природы» в свою корзину. Многочисленные кулинарные шоу и новомодные рецепты из гляцевых журналов призывают нас отведать заморские яства. Складывается впечатление, что нам просто не жить, если не будем есть этот салат с рукколой и пармезаном, причем непременно заправленный оливковым маслом. Так ли это критично? Попробуйте заставить китайца или итальянца каждый день есть селедку под шубой или холодец с хреном! Думаю, реакция последует незамедлительно, и притом весьма бурная. А все потому, что эти нации свято чтут и гордятся своими кулинарными традициями.

Безусловно, матушка-природа щедро наделила каждый чужеземный продукт определенными полезными свойствами. Не зря эту культуру веками культивировали и выращивали на его родине. Печаль в том, что вся эта снедь в процессе транспортировки, хранения и обработки химикатами для продления срока годности теряет большую часть своей пользы или попросту не усваивается нашим организмом. Кроме того, нередко на прилавке можно встретить трансгенные овощи и фрукты, которые хранятся месяцами и обычно доступны не в свой сезон. Такие овощи очень опасны и непредсказуемы для здоровья человека. К счастью, «генетические мины» очень узнаваемы «благодаря» своему неестественно колиброванному внешнему виду и дурному запаху. Люди сами должны заботиться о том, что кушают.

Время все расставит на свои места. Смее надеяться, что на русском столе останется все самое достойное! Вопрос о иностранных влияниях и заимствованиях был и остается самым спорным как в русской истории в целом, так и в истории русской кухни в частности. К месту процитировать слова академика Д.С. Лихачева: «Русская культура — открытая культура, культура добрая и смелая, все принимающая и все творчески осмысливающая».

Каким должен быть наш идеальный стол? В союзе с мамой я исследовала научную литературу, рекомендации врачей, советы поваров. В результате своего исследования я выработала свою собственную систему рационального питания. Надеюсь, и вы найдете здесь что-то полезное для себя.

СИСТЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Никогда не покупайте продукты, которые содержат в своем составе более 7 Е.

Внимательно читайте состав продукта. Лень и безответственное отношение к своему здоровью может иметь самые непредсказуемые последствия. Красивая гляцевая коробочка, небрежно брошенная в корзину, возможно, спровоцирует приступ астмы или тяжелую аллергическую реакцию. Это, конечно, если вы сами не хотите после стаканчика томатного сока превратиться в «сеньора помидора» с красной физиономией.

Опытные повара советуют при покупке продуктов соблюдать простые правила. Не стесняться вежливо спросить у продавца о дате производства, сроке годности, сведения о поставщике и наличии медицинского сертификата. Иногда нелишним бывает понюхать, потрогать или попробовать продукт. Честный и добросовестный продавец или владелец лавки всегда любезно и с гордостью расскажет вам о своем товаре. Недобросовестный же, напротив, поведет себя злобно и агрессивно. От такой покупки лучше вообще отказаться.

Употребляйте в пищу только сезонные овощи и фрукты, которые максимально богаты витаминами и другими полезными веществами. Совсем нелишним будет перенять опыт японской кулинарной традиции — употреблять в пищу только свежие и сезонные растительные культуры. В Японии считается, что только такой подход позволит нашему организму работать правильно. Напомню, именно жители Японии и Абхазии являются рекорсменами по долгожительству на нашей планете.

Приобретайте продукты питания лучше в фирменных магазинах экобрендов. Это недешево. С другой стороны, сумма, которая будет потрачена позже в аптеке, в безнадежной борьбе вернуть утраченное здоровье, скорее всего, превысит ценники в фермерских магазинах. Никогда не покупайте еду в несанкционированных местах, например, на уличных развалах у метро. Это может быть очень опасно для здоровья. Как вариант, купленная на развале, полезная вкусная черника может содержать большую дозу радиации. Приобретая любимое лакомство на официальном фермерском рынке, вам будет предложен паспорт безопасности на ягоду.

Бытует мнение, что питаться правильно — дорого. Это не всегда так. Мы генетически настроены на употребление той еды, которой питались наши предки. К слову, совсем недавно французские ученые обнаружили любопытный факт: в желудке японцев и на водорослях нори живут одинаковые бактерии. За тысячелетия употребление морской еды организм филигранно настроился на ее переваривание и усвоение. В магазинах Кореи, Японии, Китая практически отсутствуют молочные продукты, так как молоко не усваивается организмами жителей этих стран. Оставьте суши-рестораны японцам, бронируйте места в национальных заведениях.

Полезная еда нашей зоны: свекла, морковь, чеснок, яблоки и т.д. — доступна для любого кошелька. Если вы еще не пробовали приготовить борщ или русские котлеты где-нибудь в Европе или Африке, поверьте — у вас не получится! Большое количество природных зон в России, уникальный климат, плодородное черноземье и другие факторы в совокупности обеспечивают уникальный вкус каждому продукту. Таким образом, из, казалось бы, совсем нехитрых ингредиентов рождается насыщенное, богатое по аромату и текстуре, бесподобное блюдо русской кухни!

Я изучила пользу еды той местности, где живу. Здесь описание только некоторых продуктов, которые не должны «сходить» с нашего стола.

Подсолнечное масло. Русские врачи призывают всех россиян употреблять в пищу натуральное подсолнечное масло — наш традиционный продукт. Заморское распространенное оливковое масло практически не приносит никакой пользы



нашему здоровью. Только вздумайте! У нас холодная и долгая зима, поэтому потребность нашего организма в полиненасыщенных жирах омега-3, незаменимых для борьбы с

холодами и атеросклерозом, на порядок выше, чем у жителей средиземноморского региона (Испании, Греции, Италии...). В оливковом масле, в отличие от подсолнечного, содержание жиров омега-3 намного меньше, точнее — всего 10 %, а в подсолнечном — 72 %. Подсолнечное масло является незаменимым источником витамина Е — антиоксидантом, который помогает нашему организму пережить зимние холода и справиться со стрессами. Откажитесь от коммерческого продукта — оливкового масла, в пользу нашего родного подсолнечного масла, выращенного добрыми руками кубанского фермера! А какой аромат! Чувствуете, как пахнет семечкой?

Селедка. Народный кормилец! Сытность, отменный вкус и низкая цена делают эту рыбу лакомством для самых широких слоев населения. Польза селедки была замечена



еще давно. По этому поводу у наших «товарищей по холоду» шведов даже есть поговорка, которая гласит: «Если селедка на столе, врач может остаться в стороне». А в Финляндии этой рыбе даже посвящен праздник. День селедки отмечается 2 октября. Основная польза селедки заключается в том, что она богата «правильными жирами». Это, прежде всего, ценные жирные омега-3 кислоты. В составе рыбы также много белка, витамина Д, фосфора и других полезных витаминов и микроэлементов. «Серебро морей» — так поэтически называют нашу любимую селедочку!

Гречка. Гречка считается одним из полезнейших продуктов, который имеется в каждом доме. Одна только гречка способна сделать человека абсолютно здоровым!

Ведь в ней содержится огромное количество микроэлементов, витаминов и полезных веществ — практически вся таблица Менделеева. Гречка считается



полностью экологически чистым продуктом. Поскольку она неприхотлива и не боится сорняков, то не нуждается в дополнительном удобрении или обработке пестицидными препаратами против сорняков. Помимо этого, эта культура на сегодня чуть ли не единственная, которую до сих пор не смогли генетически модифицировать. Для иностранцев наша вкусная гречка — диковинка, настоящий заморский деликатес.

Квашеная капуста. В квашеных овощах в изобилии находятся ферменты молочной кис-

лоты. Великий русский ученый Илья Мечников в ходе обширных исследований выяснил, что люди, употребляющие много продуктов питания, богатых молочной кислотой, обладают завидным здоровьем, большой физической силой, выносливостью, неутомимой активностью и живут долго (до 100 лет и больше). Источником молочной кислоты для этих здоровых людей служила квашеная капуста и огурцы, приготовленные без добавления соли. Именно эти полезные продукты, по мнению Мечникова, способны произвести больше всего полезных для кишечника бактерий, которые делают наш организм здоровым. Огурцы и капуста из бочки должны быть постоянными гостями в доме. Возьми ядреный огурчик и хрусти себе на здоровье!



Курага. Замените заморские бананы на медовую курагу из солнечного Узбекистана! Рыжий сухофрукт богат калием — нашим «сердечным другом». Калий — микроэлемент, который помогает нашему сердцу быть здоровым. Другие сухофрукты тоже очень полезны. Изюм, курага, чернослив — вкусное и полезное лакомство!



Орехи и шоколад. Хочешь получить сегодня пятерку? Нет проблем. Не забудь попросить у мамы на завтрак горсточку орехов. Регулярное употребление орехов способно повышать мыслительные способности: человек быстрее запоминает информацию и без труда ее извлекает по мере необходимости.



Не упустите свой шанс попросить у домашних кусочек темного шоколада! Шоколад, как и орехи, стимулирует деятельность головного мозга, повышает качество интеллектуальной работы, улучшает память. Есть еще один «шоколадный бонус». Кусочек шоколадки способствует выработке эндорфинов и серотонинов — «гормонов счастья», которые повышают настроение.

Существует еще огромное количество полезных продуктов и блюд нашей зоны проживания. Но даже на основании вышеперечисленных продуктов становится совершенно очевидно, что питаться вкусно и полезно доступно практически для каждого россиянина. Заморские деликатесы для нас дороги и часто абсолютно бесполез-



ны. Уважение к кулинарным традициям наших предков, употребление в пищу исконно русских продуктов и блюд русской национальной кухни — вот залог здоровья россиян.

В завершение нашего разговора о рациональном питании хочется особо отметить такое явление, как «пост в христианстве». Одно из древнейших и священнейших установлений для христиан — это пост. Смысл христианского поста в том, чтобы избавиться от греха и страстей и жить во Христе. Ради этого православные христиане совершают подвиг постничества. Это одно из самых действенных орудий в духовной борьбе. Руководимые Святым Духом верующие следуют воле Господней, совершают христианский подвиг. Пост полезен и для физического здоровья человека. Питание в пост помогает здоровью! Здесь хочется процитировать отрывок из статьи Золотарева Валерия Филипповича, врача, прихожанина храма во имя Св. великомученика Пантелеимона Целителя в с. Кислица (Украина): «...Как-то, слушая лекцию по питанию больного человека, я невольно воскликнул: «Это ведь рекомендации по питанию в пост!»

Вот к чему пришла современная медицина — она вернулась к забытой, родной матери — монастырской медицине, основными принципами которой были пост, молитва и только потом



лечение. Так что поститесь на здоровье!» Современные священники советуют нам «мягко входить в пост». Они утверждают, что ритм современной жизни редко кому позволяет, например, полностью отказаться от мяса. Можно постепенно отказываться от запрещенных продуктов. Начните с малого. Откажитесь в пост от сладкого — это и будет ваш маленький подвиг постничества.

Православный пост позволяет человеку гармонизировать состояние души и тела.

РУССКАЯ ТРАПЕЗА — ПРОСТОТА И СОВЕРШЕНСТВО

Предлагаю совершить небольшой гастрономический марш-бросок в прошлое и познакомиться, как питались наши предки. Заранее прошу прощения за разыгравшийся аппетит! Тема исследования у меня такая...

Вот как описывает А.К. Толстой в романе «Князь Серебряный» пир, устроенный Иваном Грозным для 700 опричников.

«Множество слуг, в бархатных кафтанах фиалкового цвета, с золотым шитьем, стали перед государем, поклонились ему в пояс и по два в ряд отправились за кушаньем. Вскоре они возвратились, неся сотни две жареных лебедей на золотых блюдах...

Особенное удивление возбуждали исполинские рыбы, пойманные в Студеном море. Рыбы эти едва умещались на серебряных и золотых тазах, которые вносили в столовую несколько человек разом. Осетры и шевриги были так надрезаны, так посажены на блюда, что походили на

петухов с простертыми крыльями, на крылатых змиев с разверстыми пастями. Хороши и вкусны были зайцы в лапше, перепела с чесночной подливкой, жаворонки с луком и шафраном. Но вот, по знаку стольников, убрали со столов все мясные и рыбные яства. Слуги вышли в новом убранстве, более красивом и богатом, принесли в палату сахарный кремль, в пять пудов весу, и поставили его на царский стол. Кремль этот был вылит очень искусно. Зубчатые стены и башни, и даже пешие и конные люди, были тщательно отделаны. Подобные кремли, но только поменьше, пуда в три, украсили другие столы. Вслед за кремлями внесли около сотни золоченых и крашенных деревьев, на которых вместо плодов висели пряники, коврижки и сладкие пирожки. В то же время явились на столах львы, орлы и всякие птицы, литые из сахара. Между городами и птицами возвышались груды яблок, ягод и волошских орехов...»

Согласитесь, прекрасной фантазии и отменному аппетиту наших предков можно только позавидовать. В то же время пир Ивана Грозного демонстрирует, что уже в XVI в. на Руси большую роль играли не только качество и разнообразие блюд, но также большое значение предавалось эстетике стола и подаче блюд.

Теперь перенесемся в XIX в. Выдержка из знаменитой книги В.А. Гиляровского «Москва и москвичи» поможет нам окунуться в гастрономический рай старой Москвы. Для многих москвичей трактир был «первой вещью». Он заменял биржу для коммерсантов, делавших за чашкой тысячные сделки, и столовую для одиноких, и часы отдыха в дружеской беседе для всякого





люда и место деловых свиданий и разгул для всех — от миллионера до босняка.

«Мы пошли к Тестову (знаменитый трактир) пообедать по-московски.

— Ну-с, Кузьма Павлович, мы угощаем знаменитого артиста!.. А теперь сказывай, чем угостишь.

— Балычок получен с Дона... янтаристый... с Кучугура. Так степным ветерком и пахнет...

— Ладно. Потом белорыбка с огурчиком...

— Манность небесная, а не белорыбка. Икорка белужья парная... Паюсная ачужевская.

— Калачики чувские. Поросенок с хреном.

— Я бы жареного с кашей, — сказал В.П. Долматов. — Так холодного не надо-с? — И мигнул половому.

— Так чем покормишь?

— Конечно, тестовскую селянку, — заявил О.П. Григорович.

— Селяночку — с осетриной, со стерлядкой... живенькая, как золото желтая, нагулянная стерлядка, мочаловская.

— А потом я рекомендовал бы натуральные котлетки а-ля Жардиньер. Телятина, как снег, белая. От Александра Григорьевича Щербатова, получаем-с, что-то особенное...

— А мне поросенка с кашей в полной неприкосновенности, по-расплюевски, — улыбается В.П. Долматов.

— Всем поросенка... Да гляди, Кузьма, чтобы розовенького, корочку водкой вели смочить, чтобы хрустела.

— А вот между мясными хорошо бы лососинку Грилье, — предлагает В.П. Долматов.

— Лососинка есть живенькая. Петербургская... Зеленцы пощерботить прикажете? Спаржа, как масло...

— Ладно, Кузьма, остальное на твой вкус... Ведь не забудешь?



Большая Московская гостиница, где располагался трактир Тестова, повара трактира и страница меню

— Помилуйте, сколько лет служу!»

Вот еще одна выдержка из жизни трактира Лопашова, на Варварке, одного из древнейших в Москве.

«Неизменными посетителями этого трактира были все московские сибиряки. Повар, специально выписанный Лопашевым из Сибири, делал пельмени и строганину. И вот как-то в 80-х годах

съехались из Сибири золотопромышленники самые крупные и обедали по-сибирски у Лопашова в этой самой «избе», а на меню стояло: «Обед в стане Ермака Тимофеевича», и в нем значилось только две перемены: первое — закуска и второе — «сибирские пельмени».

Никаких больше блюд не было, а пельменей на 12 обедавших было приготовлено 2500 штук: и мясные, и рыбные, и фруктовые в розовом шампанском... И хлебали их сибиряки деревянными ложками...»

Мы можем только восхищаться и гордиться тем, как питались наши предки. Вызывает уважение и патриотический подход русских к своему застолью. В те времена русское кулинарное искусство признавали как золотой стандарт для россиян, по-другому не было и быть не могло. Считалось, что ему не было равных.

Великие князья и члены царской семьи, бывало, приезжали в трактир, чтобы отведать поросенка с хреном по старинному семейному рецепту или другое яство. Иностранцы почитали русскую кухню одной из богатейших кухонь мира.

Что же такое с нами случилось сегодня? От чего мы так обедняем и оскудняем наш рацион? Это наша вина! Здесь речь идет не только о таких деликатесах, как например, икра или белоры-

бица. На Руси всегда для приготовления блюд русской кухни использовали ингредиенты, подаренные нам самой природой. Примером могут служить вкусные и полезные блюда из дичи, которые подавались с различными ягодными соусами на русский манер, и многое другое. Вряд ли наши потомки вспомнят нас добрым словом и уж тем более будут гордиться нами, при упоминании о хот-доге с дешевой сосиской или незабываемом вечере после лакомства на бегу шаурмой у метро с тазом в обнимку и активированным углем в зубах. Скажете, во всем виноват современный высокий темп жизни? Это неправда. Примером тому могут служить современное итальянское и французское общество, где гордятся кулинарными традициями своих предков. В Италии и во Франции еда — это целая философия жизни.

В Японии совершается целый обряд застолья, так называемая церемония, которая соблюдается веками. Почтительные и патриотичные японцы свято чтут церемониальные и кулинарные традиции Страны восходящего солнца. Китайцы вообще признают только свою древнюю уникальную кухню. Нам тоже следует обратиться к своим истокам — следовать традиционным национальным кулинарным ценностям.

Каковы же вкусовые предпочтения наших современников и чем может похвастаться современная русская кухня? Этот вопрос остается открытым. Он одновременно и практический, и философский...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Икра — истинно русский деликатес. Шедевральный продукт во всем мире ассоциируется с Россией, так как именно русские впервые научились правильно засаливать икру, подарив миру богатейшее, не имеющее аналогов по вкусовым ощущениям лакомство. На вершине мировой кулинарной иерархии по праву стоит русская икра. Во времена Руси, изначально, черную икру кушал простой рабочий люд. Умение в обработке и засолке черной икры на Руси пришло в XII в., красной — лишь в XIX в. Популярной на царском столе черная икра стала в период восседания на троне Ивана Грозного. Именно он «ввел моду» на черную икру. Петр I, по своей традиции, замахнулся на масштабное распростране-



ние икры, и Россия еще долгое время лидировала по уровню ее производительности. А с XIX в. русская икра полюбилась всему миру, и Петрова задумка была осуществлена.

Соленые овощи. Вкусные и полезные соления еще одна заслуга традиционной русской кухни. Соленые овощи, квашеную капусту с ягодами, моченые яблочки подают в качестве самостоятельных блюд на закуску. Также они входят в состав сложных блюд русской кухни.



Фруктовый мармелад, пастила, тульские пряники — гордость отечественных кондитеров. Все эти сладости «мейд ин Раша» не только вкусны, но и очень полезны. В рецептуру этих вкусняшек вместо вредного сахара добавляют природные сахара. Один из компонентов тульского пряника — мед, в мармелад добавляют натуральный сок, а для изготовления пастилы используют яблочное пюре.



Знаменитая на весь мир «котлета по-киевски» получила от Украины только свое название. Это классическое блюдо русской кухни, которое появилось в столице империи Санкт-Петербурге в конце XIX в. В столичном ресторане «Киев» повар придумал вставлять в котлету «деволяй» куриную косточку, на которую надевали бумажную папильотку, чтобы ее удобнее было кушать. По названию ресторана блюдо и получило свое название.



Варенье. Один из популярнейших десертов в России. Никто не задумывается, что фруктово-ягодное варенье варят только россияне. Наши соотечественники умудряются варить варенье даже из кабачков и одуванчиков! В былые времена варенье, сваренное по особому рецепту, было помещицкой гордостью. За много верст стекались в чью-то усадьбу помещики, чтобы отведать знаменитое на всю округу, например, варенье из крыжовника по рецепту крепостной бабы Марфы. Рецепты хранились в строжайшем секрете. В наши дни у каждой бабули в деревне тоже есть свой удивительный рецепт. Лечатся в России тоже вареньем. Лучшее



лекарство от простуды — малиновое варенье. В нем содержатся природные антибактериальные и жаропонижающие вещества. В «пятиминутке» сохраняются все витамины. Холодным зимним вечером горячим чаем с вареньем мы согреваем душу и тело. Что может быть вкуснее?

Россия — страна грибная. Грибы мы любим — жареные, соленые, маринованные. Русская кулинарная школа может похвастаться огромным количеством разнообразных способов приготовления изысканных грибных деликатесов.



На Руси веками грибы не только ели. Раньше в России умели лечиться грибами и знали об их удивительной целебности. Грибную терапию почитали наравне с фитотерапией, и любой порядочный знахарь обязан был знать не только все лечебные травы, но и все целебные грибы в лесу. Сейчас Россия экспортирует за границу лисички и белые грибы, поскольку из диких грибов в Европе признают только их.

«СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ». РУССКАЯ КУХНЯ ЗА РУБЕЖОМ

Многие популярные в России блюда давно «перекочевали» за пределы нашей Родины. Россия может гордиться тем, что некоторые блюда традиционной русской кухни так полюбили за рубежом!

Русская сметана продается в лучших гастрономах Лондона. В Англии она получила название soured cream. Smetana выпускается сразу несколькими производителями Финляндии.

Русские эмигранты популяризировали наши блины во Франции. Французы называют русские блины «блинИ».



Салат, который придумал француз Люсьен Оливье, совладелец московского ресторана «Эрмитаж», стал главным русским салатом. За гра-



ницей, где он тоже очень популярен, его так просто и называют — русским: ensalada rusa, Russian salad. Даже в далекой Аргентине в качестве гарнира подают наш русский салат оливье, который там очень любят.

Кефир — исконно русский полезный напиток. В Европе начинает набирать оборот масштабное производство кисло-молочных продуктов с традиционной русской рецептурой. В Германии продается кефир Kalinka от компании Muller. В Дании кефир производит крупнейший завод Arla foods.

Пельмени — истинный символ русской кухни. Пельмени, которыми потчуют иностранных гостей в России, нравятся всем без исключения. Причем в восторг их приводят даже наши покупные пельмени.

РУССКИЙ РЕСТОРАН

Брийя-Саварен, знаменитый французский гастроном, кулинар и писатель, считал самыми великими три мировые кухни: китайскую, французскую и русскую. Самый дорогой ресторан в России — французский ресторан; самый дорогой во Франции — это русский ресторан!



В ресторане русской кухни всегда царит атмосфера хлебосольного и гостеприимного дома, которая располагает к долгим душевным, уютным застольям. Интерьер обычно выдержан в стиле царских палат, охотничьего домика, русской избы. Здесь воссоздается не только вкус и ритуал, но и дух русской трапезы. Вечером гостей встречают весельем, песнями и плясками, живыми выступлениями русского романса. Ну и конечно, восхитительными блюдами русской кухни!





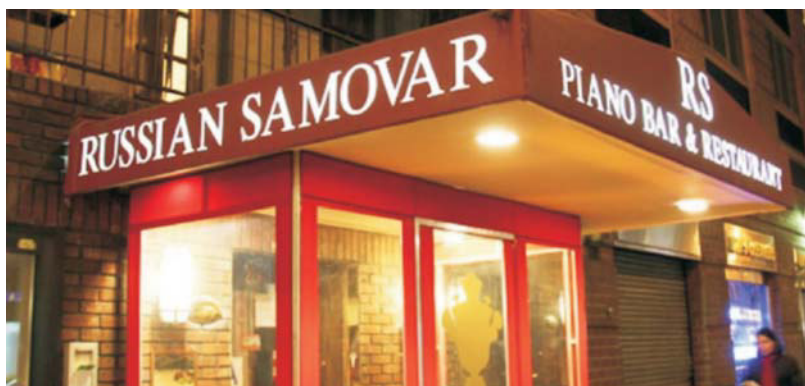
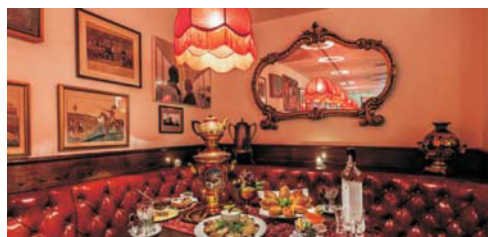
Именно русское застолье как действо, всегда привлекало гостей других стран посещать русские рестораны. Если вы окажетесь в каком-нибудь европейском городе на ратушной площади с большим количеством ресторанов, самым оживленным из них наверняка окажется русский ресторан. Наш ресторан никогда не бывает пустым, здесь всегда будет жизнь: официанты весело бегают с подносами, гости с наслаждением пережевывают что-то вкусное, с интересом разглядывая

содержимое волшебного глиняного горшочка, другие с удовольствием смотрят веселое шоу.

Самые популярные названия русских ресторанов за границей — Kalinka, Rasputin и Samovar. Национальная идентичность в этих ресторанах понимается по-разному.

Во Франции в русских ресторанах еду подают в посуде, расписанной гжельскими узорами, поют цыгане, в США — проходят встречи интеллигентов-эмигрантов, в Японии на полках стоят фигурки Гены и Чебурашки. Есть русские рестораны за границей, которые особенно рекомендованы для посещения. Это, например, ресторан Balalaika в Гонконге, ресторан русской кухни Baikal в Токио, знаменитый ресторан Nikita*s в Лондоне, ресторан La cantine Russe в Париже, основанный Федором Шаляпиным, русский ресторан El Cosaco в Мадриде, известный русский ресторан в Нью-Йорке Russian Samovar. Иосиф Бродский посвятил владельцу этого ресторана Роману Каплану такие строчки: «Зима. Что делать нам в Нью-Йорке? Он холоднее, чем луна. Возьмем себе чуть-чуть икорки и водочки на ароматной корке... Согреемся у Каплана».

Добро пожаловать в русский ресторан!



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ОПРОС УЧАЩИХСЯ

Чтобы опровергнуть или доказать верность выдвинутой гипотезы, я провела опрос в своем классе и составила диаграмму результатов. Опрос позволил узнать гастрономические предпочтения своих сверстников, определить уровень знаний о пользе блюд своей традиционной кухни и выявить отношение к национальной русской кухне. Для этого было предложено каждому ответить на ряд вопросов.

С помощью веселой викторины легко определить самого большого знатока блюд русской кухни. На вкусные шуточные кулинарные вопросы быстрее найдутся ответы!

Победитель конкурса «Самый большой знаток русской кухни» будет награжден сладким подарком.

1. Перечислите блюда русской национальной кухни (ответить на вопросы):

а) Бывают царские, боярские, скороспелые, гречневые, с припеком. Что это?

б) Какой продукт все время мерзнет и старается прикрыться?

в) Это вкусное кондитерское изделие очень решительно и смело и все время стремится к по-

беде. Но решительная победа ускользает от него... Что это за продукт?

г) Из какого теста и к какому празднику пекут печенье с «птичьим названием»?

д) Иногда его собирают в лесу, а иногда для него припасают молоко, сметану, яичные желтки и сахарную пудру. Что это?

е) Мясные шарики, одетые в белую нежную шубку из теста, очень похожи на ушки. Что это за блюдо?

ж) Это изделие из теста очень понравилось бы зайчикам, если бы они узнали его название. Это название совпадает с названием органов, которые у зайца очень хорошо развиты.

з) У них есть даже собственный профессор! Хотя они и кислые. Что это?

и) В названии этого блюда присутствует слово «сыр». Но основной продукт этого блюда — творог. Угадайте название этого блюда.

2. Как Вы считаете, русская кухня полезная?

3. Чем русская кухня полезна или вредна?

4. Какое русское блюдо Вы чаще всего едите?

5. Какое блюдо Вам больше всего нравится?

6. Какое любимое традиционное блюдо Вы обычно кушаете на празднике, в кругу семьи?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ТОРТИК-ПОСЫПУШКА

Понадобится:

а) для теста: 2,5 стакана муки; 150–200 г сливочного масла; 2 ч.л. разрыхлителя теста; ванилин на кончике ножа; 1 стакан сахара.

б) для начинки: 500 гр творога (желательно рассыпчатого); 3 яйца; 0,5 стакана сахара; ванилин на кончике ножа; 1 ч.л. разрыхлителя.



Приготовление.

Тесто. Растереть сливочное масло с мукой, добавить разрыхлитель с ванилином и стаканом сахара. Должен получиться «сладкий песочек».

Начинка. Творог растереть с яйцами, 1/2 стакана сахара, добавить ванилин и разрыхлитель.

Тесто разделить на 2 равные части. В форму для выпекания аккуратно выложить половину теста. На него творожную массу, оставив немного места с краев. Вторую половину теста насыпать на творог ровным слоем.

Выпекать в разогретой духовке около 40 мин при 200 °С. Подавать к утреннему чаю или кофе.



СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ — ДЕЛО РУК САМИХ УТОПАЮЩИХ

Это знаменитое выражение из романа «Двадцать стульев» советских писателей И. Ильфа и Е. Петрова здесь будет весьма кстати. Иносказательно это означает: решать свои проблемы каждый должен сам или вместе с товарищами по несчастью.

«Красная, красная — прекрасная, красная и черная икра». Это слова из популярной песни группы «Любэ». Икра... Гордость России! Жемчужина русского кулинарного искусства! Куда же подевался наш национальный деликатес? Почему всех наших крабов «съели» японцы на Дальнем Востоке? Морепродукты «уплывают в неведомые дали» мимо нашего рациона. Практически ни одному ребенку России незнаком вкус полезной черной икры. Грибы-дикоросы и лесные ягоды все чаще встречаются отравленными вредными веществами и становятся опасными для нашего здоровья. Полезные традиционные русские продукты замещаются вредным импортом. За это придется нести ответственность взрослому поколению!

С 1 августа 2007 г. в России действует закон, запрещающий вылов осетровых пород рыб и добычу черной икры. Эта мера была введена в связи с катастрофическим снижением популяции осетровых пород рыб на Волге, в Каспийском море и на Амуре. Увеличение добычи нефти и газа на шельфе Каспийского моря и браконьерство значительно сократили рыбные запасы осетров.

Спасти нынешнее плачевное положение, связанное с утерей традиционных продуктов питания, можем только мы сами! Чтобы не перейти «точку невозврата», нам следует:

- издавать законы, способствующие сохранению природы и благополучной экологической обстановки;
- проводить мероприятия по охране окружающей среды;
- каждому гражданину РФ внести свой личный вклад в защиту окружающей среды и быть законопослушным.

Хорошие новости! В самом сердце Санкт-Петербурга на Невском проспекте, напротив Екатерининского сада, раскинулся один из самых знаменитых русских магазинов прошлого века, где мне удалось побывать. Это «Магазин купцов Елисеевых». В нем царит изысканная атмосфера и роскошный интерьер, восстановленный по фото 1903 г. Все чаще в России стали открывать сетевые рестораны быстрого питания, где вам предложат блюда традиционной русской кухни и которые уже пользуются большим спросом у горожан. В Москве работают ярмарки, куда при-

возят свою продукцию производители и фермеры со всей России: медовые, экопродукты, рыбные деликатесы с Крайнего Севера и др. Все это очень радует!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании вышеперечисленных фактов я подтверждаю свою гипотезу, что русская национальная кухня — это основа здоровья и благополучия россиян.

Моя работа актуальна.

В названии «Русская кухня — душа мировой кулинарии» кроется вся суть моего исследования. Русская кухня славится на весь мир именно благодаря застолью со всей широтой души русской, истинно русским гостеприимством. Гостеприимство — это сочетание благородства, щедрости и уважения к людям. Рассчитывать на душевное и физическое здоровье, благополучие может только та нация, которая сохраняет историческую память, национальное самосознание, национальную волю и берегает свою культуру, в том числе и кулинарную.

Историческая память — это заветы старины, предания отцов, чувство единородства, приобщение к исторической миссии народа, Родины.

Просвященного культурного человека отличает от дикаря «любовь к родному пепелищу, любовь к отеческим гробам» (А.С. Пушкин), — понять, кто мы есть, можно только помня, кем мы были. Для того чтобы быть здоровым и благополучным, человеку достаточно любить свою Родину и уважать культурное наследие своих предков! Что может быть душевнее для русского человека, чем «гонять чай» за самоваром под липой тихими летними подмосковными вечерами? Я хочу завершить свое исследование русской национальной кухни словами из знаменитого сталинского издания «Книги о вкусной и здоровой пище», словами академика, великого русского ученого, нобелевского лауреата, физиолога Ивана Петровича Павлова: «...Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением».

