

Кухни народов мира

РУССКАЯ ≈ КУХНЯ ≈

Откройте для себя мир традиционной русской кухни!

Традиционные наваристые щи и солянки, аппетитная уха и холодный свекольник, классическая ботвинья, пикантные соленья и маринованные овощи, сытные пельмени по-сибирски, румяные кулебяки и ароматные расстегаи со всевозможными начинками, сугудай, курники с мясом и грибами, пирожки и колядки, сдобные ватрушки и пряники, блины и оладьи, домашний квас и медовуха — лучшие рецепты потрясающих блюд русской кухни, классические угощения и их оригинальные современные интерпретации.

- Щи петровские из квашеной капусты
 - Хренодер с помидорами на зиму
 - Лапшевик с ветчиной и грибами
- Пельмени по-амурски в горшочках
- Слоеные ватрушки с творожно-лимонной начинкой
 - Квас из сусла в домашних условиях

ISBN серии

ISBN 978-617-12-5085-7



www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5022-2



Кухни народов мира

≈

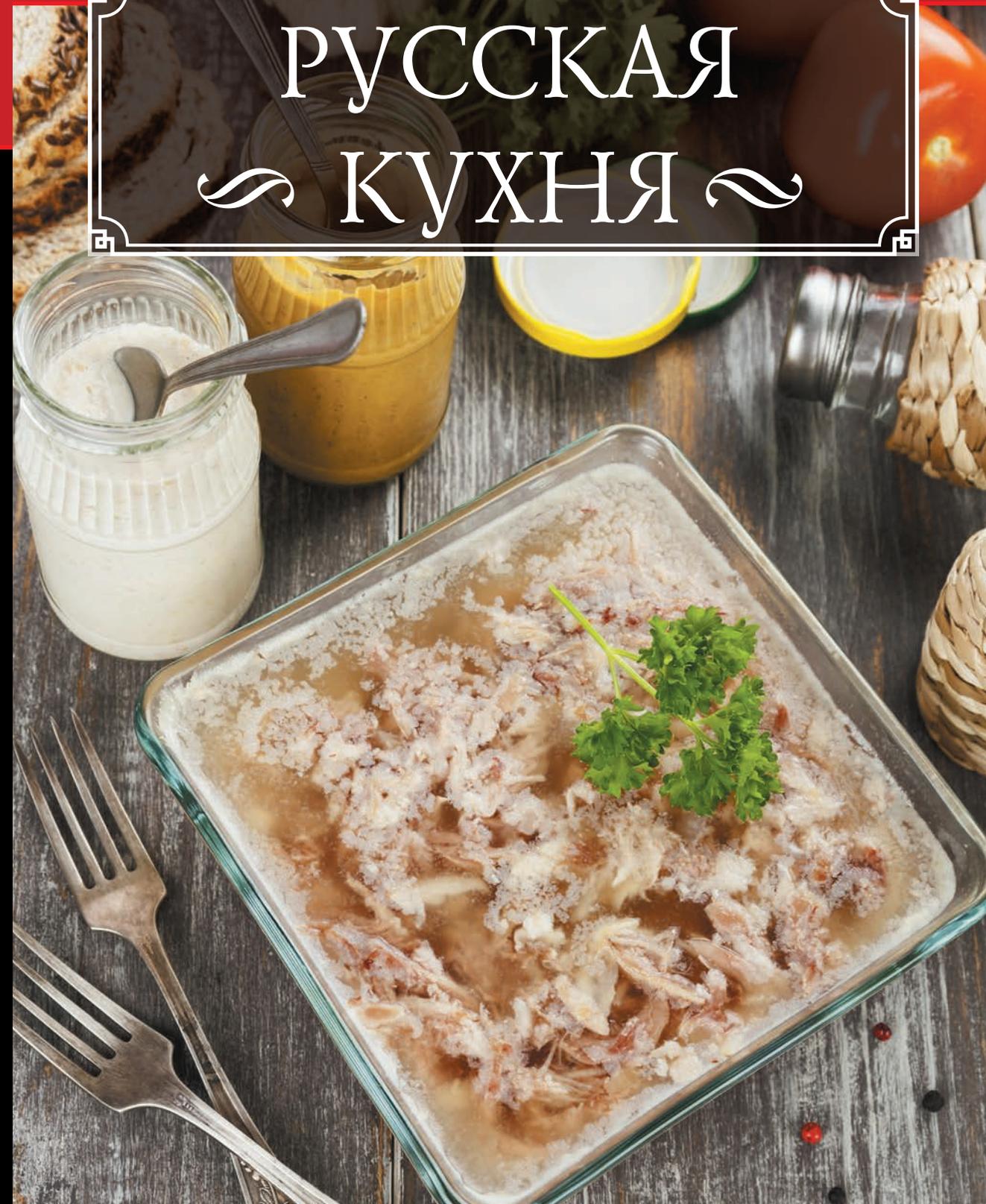
РУССКАЯ КУХНЯ

≈



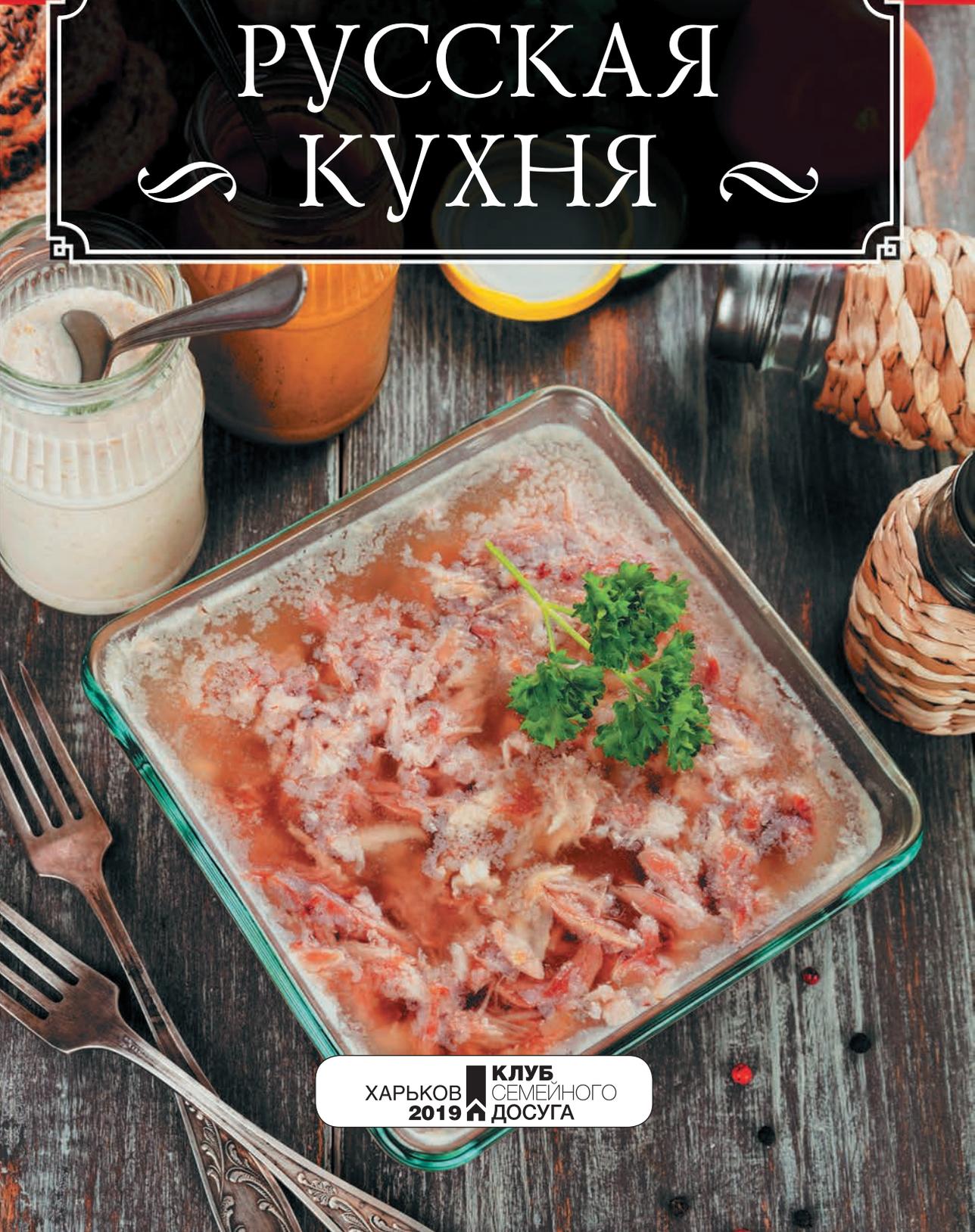
Кухни народов мира

РУССКАЯ ≈ КУХНЯ ≈

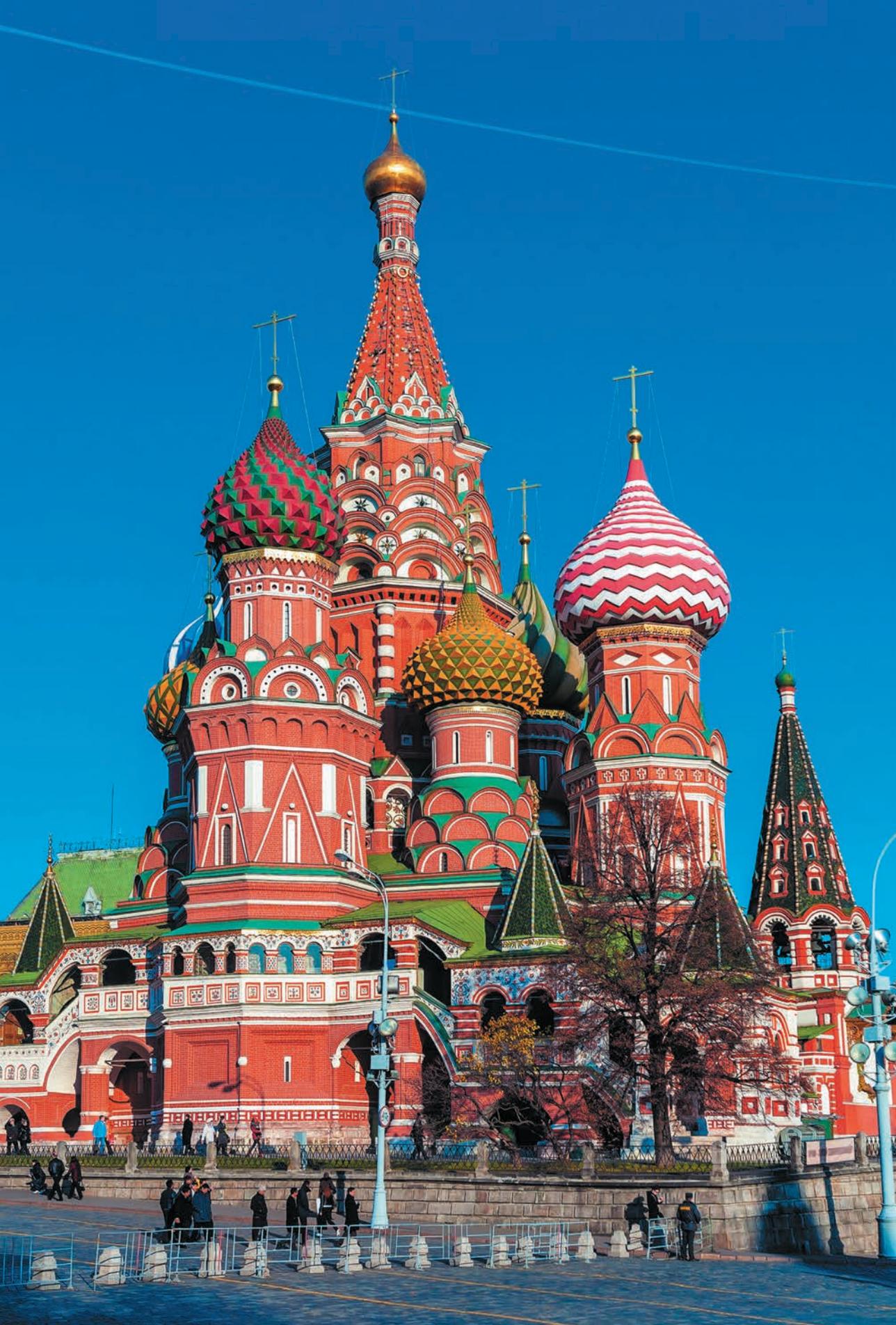


Кухни народов мира

РУССКАЯ КУХНЯ



ХАРЬКОВ **КЛУБ**
2019 **СЕМЕЙНОГО**
ДОСУГА



Особенности национальной русской кухни

Испокон веков на Руси главенствующее место на столе занимали такие продукты, как репа, редька, капуста, огурцы, фрукты, ягоды, грибы, рыба, иногда мясо. Большое количество злаков давало возможность даже небогатым людям выпекать хлеб, готовить блины, а еще производить квас, пиво и водку. Немалое количество национальностей, смешавшихся на Руси, привело и к смешению кухонь. Таким образом, сегодня каждая область может удивить туристов самобытными блюдами, и при этом все они имеют некоторые общие черты.

Много в русской кухне и заимствований из-за границы, что лишь красит ее. Так, скифы и греки поделились со славянами рецептом дрожжевого теста, византийцы научили готовить рис, гречку и добавлять пряности, китайцы привили любовь к чаю, а жители Урала распространили на многие тысячи километров вокруг пристрастие к пельменям. Знаменитые же на весь мир щи, вареники и голубцы изначально были повседневными блюдами западных славян.

Период XVI–XVIII веков стал расцветом русской кухни, ведь в это время ее пополнили «изюминки» Европы, такие как копчености, вина, кофе, шоколад, салаты и пр. Также немало исконно русских блюд прочно вошли в кухню европейцев, которые в попытках расширить меню приносили в них свои особенности. Так появились знаменитые шарлотка, бефстроганов и даже цыпленок по-киевски. Именно по этой причине рецепты данных блюд вы не найдете на страницах книги. Что же касается картофеля, без которого сегодня русскую кухню практически нельзя представить, то его привез на Русь Петр I. Впрочем, не исключено, что в таких северных регионах, как Сибирь, Урал и др., о картофеле слышали еще задолго до Петра. Но... проверить это не представляется возможным.

Многие рецепты обязаны своим существованием русской печи. Посуда того времени нагревалась в печи по бокам, а значит, требовалась максимальная площадь, чтобы все содержимое хорошо приготовилось. Этим объясняется массовое распространение на Руси круглых чугунов, горшков и преобладание в русском меню блюд, приготовленных посредством тушения, варения, томления и запекания. Жарить и готовить на открытом огне начали лишь во времена правления Петра I, когда массовое распространение получили плиты и соответствующая посуда.

Не последнюю роль в формировании русской кухни сыграло православие. Это и немудрено, ведь из 365 дней на посты приходится до 220! Отсюда обилие постных супов, гарниров, закусок, десертов.

Многие блюда русской кухни не имеют аналогов в мире. Таким уникальным кушаньем, к примеру, является тюрю — блюдо на основе кваса с луком и черным хлебом.



Преимущество подобных блюд заключается в обилии витаминов и необходимых микроэлементов, в то же время в них почти нет жиров. Такой рацион позволял крестьянам запастись силами для тяжелой работы и одновременно способствовал очищению организма.

Богатство ассортимента обеспечивало разнообразие злаковых культур, из которых готовили чудесные каши. Последние, кстати, считались не только гарниром, но и самостоятельным блюдом, а еще использовались как традиционные обрядовые угощения. Среди каш тоже существовала своего рода градация. Так, лучшие каши, по мнению предков современных славян, — это каши густые, рассыпчатые. А вот жидкие каши ценились меньше всего.

В нестрогий пост допускалось употребление рыбы, которую было принято запекать, фаршировать грибами или кашей, варить или вялить.

Классическая трапеза XIX века состояла из нескольких смен блюд. Позже во время званых обедов начали выставлять на стол все блюда сразу — сказалась французская традиция. В начале трапезы подавали, как правило, различные капустные, картофельные, рыбные или мясные закуски. Кстати, обратите внимание, что в русской кухне практически отсутствовали салаты. Исключением являлся лишь так называемый «русский салат» — хорошо знакомый нам винегрет. Популярностью пользовалась на Руси черная икра. В те времена она была доступна, особенно в южных краях и Поволжье.

После закусок подавали супы с мясом или овощами. Впрочем, само слово «суп» заимствовано опять же у французов, тогда как на Руси его называли «похлебкой». Супы, кстати, были очень популярны в то время, каждая хозяйка знала десятки рецептов. Летом чаще всего готовили холодные супы: окрошку, ботвинью, свекольник.

А вот щи, солянка, рассольник не были широко популярны среди населения, ведь их приготовление являлось довольно затратным делом. Впрочем, всегда можно было сварить щи попроще, ведь главное здесь — это капуста и что-то кислое, например сметана или рассол.

Еще одно излюбленное блюдо русской кухни — уха. Изначально это был бульон, который подавали к пирогам с рыбой. Лучшим вариантом для ухи считается небольшая речная рыба.

Третья перемена блюд состояла из мяса, рыбы и каши. Нередко большие куски мяса варили в супе или каше, а затем подавали отдельно. В целом на Руси было не принято измельчать мясо. Вот почему в то время предпочтение отдавалось в основном жаркому из целой птицы, поросенку или большому окороку (современные котлеты появились лишь в XVIII—XIX веках, как, впрочем, и пельмени, исконную принадлежность которых к русской кухне уже давно ставят под сомнение). В качестве гарнира к таким блюдам подавали каши, вареные овощи, яблоки, квашеную капусту. А вот подливы и соусы к мясу можно было встретить крайне редко.

Широко популярны в русской кухне и десерты, преимущественно мучные. Это всевозможные блины, оладьи, пирожки, творожники, расстегаи и многое другое. А запивать все это славяне традиционно любили квасом, медовухой или киселем — в зависимости от повода и настроения.

В целом русская кухня очень самобытна и наверняка порадует вас обилием рецептов и широким выбором разносолов!





Щи из квашеной или свежей капусты

500 г мяса на кости
300 г квашеной или свежей капусты
2—3 картофелины
2 помидора
1 небольшая морковь
3 небольшие луковицы
1 ст. л. томатной пасты
растительное масло для жарки
соль, лавровый лист, перец горошком,
душистый перец и другие специи по вкусу
укроп, петрушка, сметана для подачи

НА ЗАМЕТКУ



Традиционно мясные щи варят на говяжьем бульоне, используя грудинку, чельшко и другие части туши с костью. Однако можно приготовить бульон из свинины и даже из курицы.

Мясо залить водой и варить на среднем огне. После закипания снять пену. Добавить в кастрюлю капусту. Чаще всего используется квашеная капуста вместе с рассолом. Если капуста имеет слишком ярко выраженный вкус, то ее нужно предварительно промыть. Если вы используете свежую капусту, ее нужно добавлять, когда мясо будет уже почти готово, сразу после закладки картофеля. Убавить огонь и попробовать бульон на соль, при желании подсолить. Варить мясо с квашеной капустой еще около часа.

Приготовить зажарку. Обжарить мелко нарезанный лук на растительном масле. Добавить к нему нашинкованную морковь и измельченные помидоры, а в самом конце — томатную пасту для насыщенного цвета. Достать мясо из бульона, а когда оно немного остынет, отделить его от кости и нарезать небольшими кусочками. Затем вернуть его в бульон, добавить нарезанный картофель и зажарку. Примерно за 10 минут до готовности положить в щи лавровый лист, перец и другие специи по вкусу. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Щи петровские из квашеной капусты

2 кг говядины с костью

1 куриная грудка

200 г варено-копченой ветчины

100 г копченой грудинки

200—300 г квашеной капусты

1 морковь

1 корень петрушки

2 луковицы

2 ст. л. муки

1 ч. л. сахара

соль по вкусу

1 лавровый лист

2—3 горошины черного перца

жирная сметана и зелень петрушки для подачи

Морковь, корень петрушки и одну луковицу очистить, крупно нарезать и подрумянить со всех сторон на сухой раскаленной сковороде. Говядину промыть, выложить в большую кастрюлю, добавить подрумяненные овощи, залить водой и довести до кипения. Снять пену, неплотно накрыть крышкой и варить 1 час на слабом огне. Добавить куриную грудку и готовить еще 30 минут. Лавровый лист и черный перец горошком положить за 10 минут до окончания варки. Мясо вынуть из бульона. Копченую грудинку нарезать небольшими кусочками. Оставшийся лук очистить и нарезать полукольцами. Квашеную капусту отжать и мелко нарезать. Грудинку обжарить на раскаленной сковороде, добавить лук, через 2 минуты положить капусту и тушить на среднем огне, перемешивая, 10 минут. На сухой сковороде обжарить муку до светло-коричневого цвета, добавить 3—4 ст. л. бульона и сахар, перемешать, снять с огня.

Отварное мясо и ветчину нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю со слабо кипящим бульоном. Добавить тушеную капусту с грудинкой, влить капустный сок, готовить 20 минут. Ввести мучную смесь, посолить по вкусу, перемешать и варить еще 5 минут. Снять щи с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10—15 минут. Подавать со сметаной и свежей зеленью петрушки.

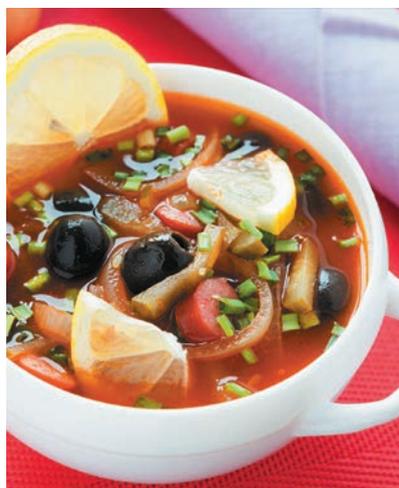


Щи молочные

400 г куриного мяса	2 зубка чеснока
3 картофелины	200 мл молока
200 г белокочанной капусты	1 ст. л. сливочного масла
1 болгарский перец	1 ч. л. сахара
1 морковь	1 лавровый лист
1 черешковый сельдерей	соль, перец, зелень по вкусу
1 луковица	



Сливочное масло растопить в кастрюле. Куриное мясо нарезать кубиками и поджарить. Лук нарезать кубиками, морковь натереть и добавить эти овощи к мясу. Измельчить сельдерей и обжаривать вместе с овощами и мясом в течение 10 минут. Добавить нарезанный кубиками картофель и влить стакан воды. Тушить на маленьком огне до готовности картофеля. Перец и капусту нашинковать соломкой, положить в кастрюлю с супом и залить водой так, чтобы она покрыла овощи. Варить 15 минут. Затем влить молоко, всыпать мелко нарезанную зелень, сахар, перец и соль, довести щи до кипения. Выключить огонь, добавить лавровый лист и мелко нарубленный чеснок. Закрыть кастрюлю крышкой и дать щам настояться.



Суп мясной сборная

250 г говядины	5 соленых огурцов
180 г отварного говяжьего языка	30 г каперсов
140 г копченых свиных ребер	20 г зеленого лука
110 г карбонада	½ стакана огуречного рассола
115 г ветчины	2 ст. л. томатной пасты
110 г охотничьих колбасок	2 лавровых листа
2 сосиски	маслины, укроп, лимон, соль и перец по вкусу
1 морковь	растительное масло для жарки
1 луковица	

Залить говядину 2,5 л воды и варить до готовности мяса. Вынуть мясо из бульона и охладить. Все мясные компоненты нарезать кубиками и обжарить на сковороде. Лук мелко нарезать. Морковь натереть на терке, обжарить вместе с луком на растительном масле. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы и огуречный рассол. Ввести томатную пасту, прогреть около 5–7 минут. В толстостенную кастрюлю налить процеженный бульон, положить мясное ассорти и овощную заправку. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и укроп, каперсы, несколько маслин без косточек, пару долек лимона, лавровый лист, соль, перец. Накрыть крышкой и отправить в духовку. Готовить при температуре 180 °С примерно 40–60 минут.



Солянка мясная с почками

500 г говяжьих почек

200 г телятины

100 г варено-копченого карбонада

4–5 небольших шампиньонов

2 небольшие картофелины

2 помидора

5–6 небольших соленых огурцов

1 морковь

2 средние луковицы

2 ст. л. растительного масла

сметана, оливки, лимон, зелень укропа
и петрушки, соль и специи по вкусу

Почки вымочить в холодной воде 10–12 часов, меняя воду через каждые 2–3 часа. Перед тем как залить водой, сделать на почках несколько произвольных разрезов. Вымоченные почки очистить от пленок и нарезать на кусочки 2 × 3 см. Телятину нарезать на произвольные кусочки, залить 1,5 л воды, довести до кипения и варить 10–15 минут. Затем мясо вынуть, а бульон процедить. Остывшую телятину, а также карбонад нарезать небольшими кубиками или соломкой. Шампиньоны разрезать на четвертинки. Картофель и соленые огурцы очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке и обжарить все вместе в растительном масле до слегка золотистого цвета. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, добавить в зажарку, протушить 3 минуты. В кастрюлю положить все мясные продукты, шампиньоны, картофель, огурцы и зажарку с томатом, залить процеженным бульоном, при необходимости добавить воды, чтобы жидкость полностью покрывала все ингредиенты на 1–2 см. Довести солянку до кипения и варить на небольшом огне 1,5–2 часа. Перед выключением добавить соль и специи. При подаче порционно добавить сметану, оливки, дольку лимона и свежую зелень.

Медовуха на водке

800 мл водки
400 г жидкого меда
2 лимона

Соединить 200–250 мл водки с жидким медом, перемешать. Из лимонов выжать сок, влить в смесь водки и меда, перемешать до однородности. Аккуратно, через лейку, влить смесь в бутылку с закручивающейся крышкой или пробкой. Долить в бутылку оставшуюся водку, перемешать до однородности.

Выдерживать медовую настойку 5–7 дней в темном месте при комнатной температуре. Периодически перемешивать содержимое, наклоняя бутылку. К концу этого времени должен получиться слегка мутноватый напиток желто-янтарного цвета, с небольшим осадком на дне бутылки. Подавать медовуху охлажденной. Готовую настойку можно хранить в герметично закрытой емкости до 1 года.



Валогон из меда

3 кг меда
200 г дрожжей
вода по вкусу

Для этого рецепта понадобится аппарат для перегонки. Мед выложить в емкость объемом около 10 л. Заполнить ее водой и довести до кипения. Кипятить смесь около 10 минут на сильном огне, постоянно помешивая. Отвар остудить, добавить дрожжи.

Перелить полученную смесь в подготовленную емкость для брожения. Чаще всего используют стеклянную бутылку и банку, реже — дубовый бочонок. Когда процесс брожения завершится, напиток должен отстояться.

Важно контролировать на вкус количество сахара при брожении.

После того как напиток отстоится, залить его в специальный аппарат и перегнать.

Кисель из черной смородины

1,5 л воды
400 г черной смородины
40 г крахмала
сахар по вкусу

Свежие ягоды перебрать, промыть и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Замороженные ягоды предварительно разморозить.

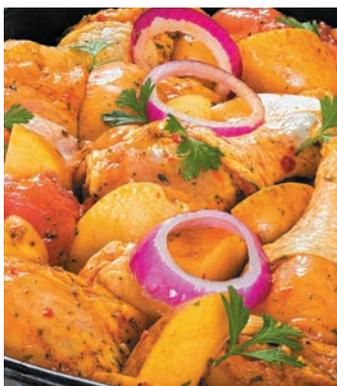
Налить в кастрюлю воду, поставить на огонь, довести до кипения. Свежие или размороженные ягоды слегка размять, выложить в кипящую воду, варить 2 минуты.

Напиток остудить, процедить через мелкое сито и снова поставить на огонь. Всыпать сахар по вкусу.

Крахмал развести в холодной воде, влить тонкой струйкой в кипящий напиток, постоянно помешивая. Довести кисель до кипения, снять с огня и остудить.

Подавать теплым или холодным.





Содержание

Особенности национальной русской кухни	3	Помидоры малосольные с чесноком и зеленью.	20
Щи из квашеной или свежей капусты	6	Соленые помидоры.	21
Щи петровские из квашеной капусты	7	Хренодер с помидорами на зиму.	22
Щи молочные	8	Малосольные огурцы с чесноком и укропом.	22
Солянка сборная мясная.	8	Икра из сушеных грибов	23
Солянка мясная с почками.	9	Баклажаны маринованные.	23
Классический рассольник с рисом и почками.	10	Сельдь под шубой	24
Рассольник с грибами и перловкой.	11	Винегрет.	24
Рассольник с перловкой	11	Подлива из сушеных лесных грибов	25
Суп из щавеля.	12	Салат «Таежный».	26
Уха классическая	12	Салат с маринованными опятами	27
Уха домашняя.	13	Салат с черемшой, яйцом и редисом	27
Окрошка.	14	Жаркое «Русское» в горшочке	28
Окрошка на квасе	15	Мясо по-деревенски	29
Окрошка на тане	15	Свинина с овощами, тушенная в сливках	30
Окрошка на курином бульоне.	16	Свиная печень, тушенная с луком в сметане	30
Окрошка на сыворотке с куриной грудкой	16	Скоблянка	31
Окрошка на сметане	17	Говядина по-строгановски	32
Холодный свекольник на кефире.	17	Телятина по-орловски	33
Ботвинья	18	Курица с картофелем, чесноком и травами.	34
Тюря	19	Куриные сердечки со сливками.	34
Маринованные кабачки.	20		



Домашняя ветчина	35	Кулебяка с мясом, грибами и картофелем	53
Лапшевник с ветчиной и грибами . .	36	Кулебяка со сложной начинкой	54
Драчёна с грибами и ветчиной. . . .	37	Праздничная рыбная кулебяка	55
Сугудай.	38	Расстегаи со скумбрией и рисом.	56
Сельдь, маринованная с уксусом и укропом.	38	Расстегаи с красной рыбой.	57
Сельдь с картофелем в духовке. . . .	39	Расстегаи с капустой	57
Треска, тушенная с овощами и луком.	40	Закусочные пирожки с мясом	58
Скумбрия с лимоном и луком, запеченная в фольге.	41	Пирожки с картофелем и луком. . . .	58
Семга, запеченная на овощной подушке	42	Колядки из ржаной муки с беконом и картофелем	59
Тельное из рыбы с грибами	43	Блины	60
Рыба по-монастырски	43	Блины тонкие на кипятке и молоке.	61
Пельмени «Сибирские»	44	Блины на кефире	61
Пельмени, запеченные с сыром в духовке	44	Оладьи домашние	62
Пельмени по-амурски в горшочках	45	Оладьи из кабачков с тертым сыром и чесноком.	62
Капуста, жаренная с вешенками . . .	46	Яблочный пирог.	63
Молодая капуста, тушенная с картофелем и грибами	46	Слоеные ватрушки с творожно- лимонной начинкой	64
Жареные опята с картофелем	47	Ватрушки пышные.	65
Гречневая каша с печенью в горшочках.	48	Покровский пряник.	66
Гречневая каша с травами	48	Квас из суслу в домашних условиях.	67
Лепешки на кефире с начинкой	49	Домашний медовый квас из ржаной муки	67
Курник	50	Медовуха на водке	68
Курник с курицей и картофелем. . . .	51	Самогон из меда	68
Мини-курники с курицей и картофелем	52	Кисель из черной смородины	69



УДК 641.5
М74



Дизайнер обложки *Евгений Кривой*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

МОЙСЕЄНКО Ганна

МОЙСЕЄНКО Анна

Російська кухня

Русская кухня

(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадєєва*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Підписано до друку 23.11.2018.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Roboto». Ум. друк. арк. 5,805.
Наклад 6000 пр. Зам. №

Подписано в печать 23.11.2018.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Roboto». Усл. печ. л. 5,805.
Тираж 6000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5085-7 (серия)
ISBN 978-617-12-5022-2

© Depositphotos.com / minadezhda, обложка, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019