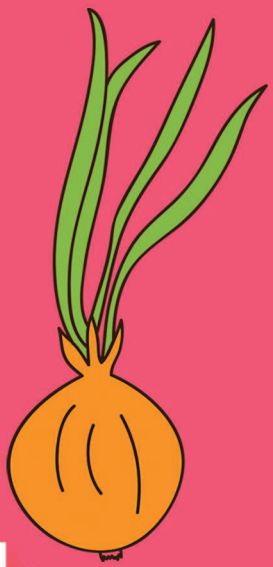
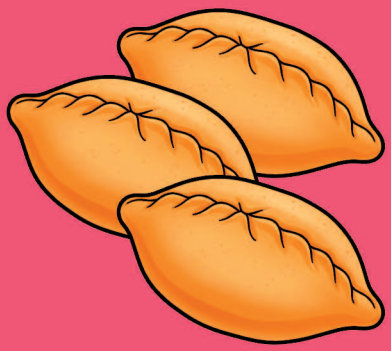
кулинария для начинающих



Учимся готовить

русскую кухню



хлеб-соль
Москва

Содержание

Вступление • 6

Алфавитный указатель • 124

Условные обозначения:

Количество порций

Время приготовления

Свинина, маринованная в квасе с. 26

Сложность приготовления

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Яичный салат с зеленым луком 12
Рулетики из лосося с творожной начинкой 23
Горячая закуска из куриной печенки 32

СУПЫ

Гороховый суп 50

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Картофель со сметаной и зеленью 56
Гречневая каша с луком и орехами 62
Рисовая каша с тыквой 65
Оладьи 68
Куриные сердечки с чесноком и эстрагоном 72
Куриное филе по-строгановски 78

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Медовая коврижка 94
Манник 103
Медовая тыква с корицей 108

НАПИТКИ

Чай по-монастырски 114

2 Сложность приготовления

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Картофельный салат с орехами 10
Грибной салат с сельдью 14
Винегрет с черносливом 18
Холодец 24
Свинина, маринованная в квасе 26

СУПЫ

Борщ с грибами, фасолью и черносливом ... 36
Щи с белокочанной капустой 40
Рыбная солянка 42
Окрошка 52

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Цветная капуста в горчичном кляре 58
Морковные котлеты 60
Лапшевник с яблоками и изюмом 66
Карп, жаренный в кляре 70

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Ватрушки с повидлом 90
Сочники с творогом 96
Шоколадный пряник с начинкой 98

НАПИТКИ

Вишневый морс 118
Овсяный кисель с медом 120

3 Сложность приготовления

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат с языком 16
Запеченные фаршированные помидоры 30

СУПЫ

Грибной суп 44
Уха из сазана 48

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Зразы с грибами 74

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Курник 82
Кулебяка с капустой и грибами 86
Расстегаи с семгой 92
Сырник с черносливом 105
Творожные блинчики 109

НАПИТКИ

Сбитень на меду с жженым сахаром 116
Хлебный квас 122

Учимся готовить блюда русской кухни

Сегодня ни для кого уже не диковинка японские суши, итальянская пицца, американские гамбургеры, китайская лапша, чешское пиво и французские улитки. Этот список можно продолжать очень долго, но что бы мы ни пробовали в кафе, ресторане или даже дома, все равно чаще всего мы отдаем предпочтение нашей русской кухне.

И это понятно, ведь не заморскими блюдами кормили нас в детстве мамы и бабушки, а пирогами да блинами, кашами да борщами, котлетами да пельменями, киселями да пряниками. А это именно те блюда русской кухни, рецепты которых передаются из поколения в поколение. Конечно, на протяжении веков кухня нашего народа менялась, но тем не менее основа ее оставалась прежней.

Главным занятием русичей было земледелие, поэтому **блюда из зерновых** составили основу русской кухни — хлеб (в основном ржаной), каша, пироги, блины, оладьи, лапша и другие мучные блюда, а также квас, пиво и кисели, которые поначалу были овсяными, ржаными, гороховыми.

Овощи — капуста, репа, огурцы, редька, брюква — были скорее дополнением к блюдам из зерновых, но постепенно их научились не только варить, но и печь, фаршировать, стали использовать в похлебках и как начинку для пирогов.

А с принятием христианства и введением многодневных постов они стали основой постной кухни, которая отличается особым разнообразием именно у русских.

Фрукты тоже бывали на русском столе, но из-за довольно холодного климата они были не слишком разнообразны — груши, яблоки, сливы. Свежие служили десертом, а вот на зиму их солили, мочили, квасили — словом, заготавливали, как овощи. Ягоды, грибы и травы (черемша, щавель, крапива), которые в изобилии росли в лесу, а также дикий мед тоже были хорошим подспорьем.

Мясо было праздничным блюдом, и в основном это была свинина, мясо птицы и дичь. При этом готовили обычно тушки целиком, а рубленое мясо служило лишь начинкой для пирогов и фаршированных блюд.

Рыба присутствовала на русском столе гораздо чаще, чем мясо, — ведь и большие, и малые поселения основывались около водоемов, а они были всегда богаты рыбой. Из рыбы варили похлебки, затем супы, жарили ее, а впрок солили, вялили и коптили.

Способ приготовления блюд на протяжении столетий во многом определяла русская печь. Она позволяла тушить, варить, жарить, а главное — томить. Именно благодаря такому способу приготовления в русской кухне появились щи и ряженка.

Долгое время кухня богатых мало чем отличалась от кухни бедных, но все изменилось в XVII веке. Сначала дворянская кухня была лишь более разнообразной за счет ввозимых фруктов и пряностей и более сложных рецептов приготовления исконно русских блюд, но в XVIII веке эти два направления разделились абсолютно. Крестьянская кухня пока оставалась практически неизменной, в то время как в дворянской появляются новые продукты, и в первую очередь картофель, вытеснивший репу. На кухнях в богатых домах еду теперь готовят не крепостные повара, а приглашенные немцы, французы, которые привозят с собой и новые технологии и, говоря современным языком, кухонную технику. Таким образом появляются плиты с духовками и открытыми конфорками, на которых удобно жарить на масле. Горшки заменяются кастрюлями, сита — дуршлагами, а секачи — мясорубками. Именно в это время появляются на русском столе наши любимые рубленые котлеты, а с XVII века благодаря завоеваниям в меню русской кухни прочно входят пельмени, рис и чай.

В XIX веке на волне победы в войне 1812 года кухня высших сословий пытается вернуться к истокам: изучается крестьянская кухня, пишутся первые кулинарные книги и усовершенствуются старинные русские блюда, например холодец, превратившийся из малопривлекательного блюда для бедных в аппетитнейшую закуску. В это время свое прочное место на русском столе занимают помидоры, баклажаны, подсолнечное масло и твердые сыры.

Прошедший XX век тоже привнес очень много изменений. Миграция населения в города, отделение церкви от государства, создание огромной страны, на территории которой проживали сотни народов с разной культурой, распространение электричества, развитие пищевой промышленности и появление полуфабрикатов, новая посуда и кухонная техника — все это привело к тому, что некоторые блюда исчезли вовсе, другие утратили свою популярность, но большая их часть никуда не ушла с наших кухонь, а лишь несколько трансформировалась под современные запросы.

Так что никакая глобализация русской кухне не страшна — она была, есть и будет неповторимой. И несмотря на свой солидный возраст, кухня нашего народа продолжает развиваться, оставаясь при этом самобытной и очень вкусной.

Салаты и закуски

Винегрет с черносливом
с. 18

Рулетики из лосося с творожной начинкой с. 23

Свинина, маринованная в квасе
с. 26

и еще 7 рецептов

Картофельный салат с орехами

2 — 2

50 мин.

- 3 картофелины
- 100 г грецких орехов
- 1 крупное яблоко
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. яблочного уксуса
- ¼ ч. л. молотого черного перца
- ½ ч. л. соли

Для экономии времени орехи можно не обжаривать.

1 Картофель, не очищая, положите в кипящую воду и варите с момента закипания на среднем огне 20–25 минут (готовность проверьте, проткнув клубни вилкой: если они мягкие, картофель готов). Картофель выложите, очистите от кожицы и дайте остыть, затем нарежьте кубиками.

2 Орехи обжарьте на сухой сковороде, дайте остыть, а затем измельчите их.

3 Яблоко разрежьте пополам, удалите сердцевину. С одной половинки срежьте несколько тонких долек, сбрызните их небольшим количеством уксуса и отложите. С половинок яблока срежьте кожицу, мякоть нарежьте кубиками.

4 Картофель смешайте с яблоками и орехами, посолите и поперчите.

5 Для заправки уксус взбейте с маслом в однородную эмульсию. Полейте салат заправкой и перемешайте.

6 Подавайте салат сразу, украсив дольками яблок.

Яичный салат с зеленым луком

4 20 мин.

- 4 яйца
- 300 г редиса
- 50 г зелени
- 50 г зеленого лука
- 1 зубчик чеснока
- 200 г сметаны или натурального йогурта
- ¼ ч. л. соли

Если вы готовите салат весной, замените зеленый лук и чеснок 50 г черемши — дикого чеснока, или медвежьего лука, — листья которой имеют чесночно-луковый вкус, но более нежный, чем у этих овощей. Можно также взять по 25 г зеленого лука и молодых листьев чеснока.

1 Яйца положите в холодную воду, доведите ее до кипения и варите 9–10 минут на среднем огне. Сразу переложите яйца в емкость с холодной водой и через 4–5 минут очистите от скорлупы. Дайте яйцам немного остыть, а затем нарежьте их кубиками.

2 Редис нарежьте ломтиками или дольками. Зеленый лук мелко порубите, чеснок измельчите.

3 Для заправки зелень мелко порубите и смешайте со сметаной или йогуртом.

4 Яйца, зеленый лук, чеснок и редис соедините, посолите, перемешайте. Полейте салат заправкой и еще раз перемешайте.

5 При подаче украсьте салат зеленью.

Зелень можно использовать любую, по своему вкусу.

яйца

редис

зелень

зеленый лук

чеснок

сметана

По желанию вместо сметаны можно заправить
салат майонезом.

Грибной салат с сельдью

- 200 г грибов
- 1 головка репчатого лука
- 1 ст. л. растительного масла
- 100 г филе соленой сельди
- 3 яйца
- 50 г творога
- 200 г сметаны
- 1/8 ч. л. соли
- зелень для украшения

Грибы лучше всего использовать лесные, поскольку они более ароматные, но если такой возможности нет, возьмите шампиньоны или вешенки.

1 Яйца положите в холодную воду, доведите ее до кипения и варите 9–10 минут на среднем огне. Сразу переложите яйца в емкость с холодной водой и через 4–5 минут очистите от скорлупы. Дайте яйцам немного остыть, а затем нарежьте их кубиками.

2 Грибы нарежьте ломтиками (если они крупные — кубиками). Лук нарежьте кубиками.

3 На сковороде нагрейте масло, положите лук и обжаривайте его на слабом огне без изменения цвета. Добавьте грибы и жарьте их до готовности. Но не пересушите! В конце посолите. Дайте грибам остыть.

4 Филе сельди нарежьте ломтиками. Немного грибов отложите для украшения, оставшиеся смешайте с яйцами, творогом и сметаной, уложите в салатник горкой. Сверху выложите ломтики сельди.

5 Перед подачей украсьте салат ломтиками грибов и зеленью.