

Юлия Алексеевна Матюхина

Русская диета

УДК 641/642
ББК 53.51
М35

Матюхина, Ю.

М35 Русская диета / Ю. Матюхина — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 236 с. — (Лучшие диеты).

Каждый человек, приняв решение сесть на диету, стремится добиться желаемых результатов. В данной книге вы сможете прочитать, как можно грамотно подойти к вопросу похудения, при этом почти не исключая из рациона ваши любимые блюда, а также найдете много полезных советов для поддержания вашего внешнего вида в отличной форме.

BIC WBH
BISAC CKB026000

ВВЕДЕНИЕ

Хотите узнать, как можно просто и недорого похудеть, а заодно и улучшить свой внешний вид и поправить здоровье? Тогда вы правильно сделали, что взяли в руки нашу книгу. Мы расскажем вам об основах русской кухни, о простых и вкусных национальных блюдах, о том, как правильно питаться. В чем же основная особенность русской кухни?

Особенности в питании каждого народа складывались на протяжении многих веков. Кулинария появляется впервые еще в далеком каменном веке, много тысяч лет назад; тогда пища была исключительно простая, вкусная и здоровая, у каждого народа в разных частях света – своя, при наличии, конечно, множества общих черт, обусловленных природными и религиозными факторами.

Постепенно, столетие за столетием, создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры. Каждый народ имеет свой неповторимый уклад жизни, свои обряды, обычаи, песни, сказки, легенды и свою кухню.

В основе каждой национальной кулинарии лежат два главных фактора, тесно связанных между собой: набор исходных продуктов и технологический способ их обработки.

Понятно, что набор исходных продуктов зависит почти полностью от географического и климатического положения страны, а на способ приготовления пищи влияют религия, культовые запреты, старинные обычаи, образ жизни. Национальная кулинария создается национальной общностью людей, но это не значит, что национальная кухня есть нечто замкнутое, застывшее раз и навсегда. Кулинария – одна из наиболее восприимчивых

частей национальных культур. Существует постоянное взаимопроникновение и взаимовлияние национальных кухонь, не исключающее их самобытности.

В древности человек, как правило, съедал именно столько пищи, сколько требовалось ему для поддержания деятельности своего организма. Древний человек стоял гораздо ближе к природе, чем современный цивилизованный житель, и потому руководствовался своими инстинктами. Он ел только тогда, когда чувствовал голод, и только те продукты, которые считал необходимыми для себя.

В наше время человек садится за стол не столько руководимый чувством голода, сколько потому, что, например, подошло время обеденного перерыва. Кроме того, из-за очень быстрого темпа жизни мы стали часто перекусывать на ходу, что наносит непоправимый вред нашему организму.

Такой же вред наносят организму продукты быстрого питания и все продукты, содержащие консерванты или синтетические добавки. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Питание должно обеспечивать гармоничное развитие и слаженную работу всего организма, для этого пищевой рацион по качеству и количеству необходимо сбалансировать с потребностями человека в зависимости от его возраста, пола, профессии.

За последние 20 лет мы познакомились со всеми возможными видами диет, от самых фантастических до более научных, но много ли пользы они принесли? Еще несколько лет назад мы с ума сходили в поисках новых, суперэффективных диет. «Голливудская диета», «салатные», «фруктовые», «творожные» дни... Сегодня этих «модных» терминов не произносит только ленивый. Но ученые все чаще и чаще приходят к выводу, что не все

диеты эффективны, и связано это не только с нашими физиологическими особенностями, но и с нашим образом жизни, традициями и даже климатическими условиями. Ведь все мы знаем пословицу: «Что русскому хорошо, то немцу – смерть».

Есть теория, согласно которой традиционная национальная еда данной местности – наиболее здоровая для человека. Безусловно, это относится и к диетическому питанию. Вряд ли русскому человеку подойдет голливудская диета, где в рационе преобладают экзотические продукты, такие как ананас, устрицы, лосось и папайя. Повседневная пища наших предков была весьма простой: хлебный или ягодный квас, ячменный солод, капустный рассол или толокно (это только в ресторанах блины с икрой и поросенка с кашей называют русской кухней). Биологическая активность этих продуктов очевидна, хотя и мало исследована. Однако каждый из них вполне может стать предметом очередного оздоровительного бума.

Бытует мнение, что красота и здоровье принадлежат богатым. Но разве суточное голодание требует больших затрат? Разве дорого питаться крупами и нашими среднерусскими овощами? Было бы желание, а заботиться о здоровье и внешности можно в любых условиях.

Поэтому предлагаем вам русскую диету, которая разработана специально, с учетом особенностей и исторических традиций Руси.

Глава 1. Назад к прошлому

Кулинарные традиции и пристрастия наших предков

Происхождение названий некоторых русских блюд

У русского народа, как у любого другого, существуют особые, выработанные веками правила национальной кухни. Не последнюю роль в формировании ритуала еды играло складывавшееся в течение тысячелетий бережное отношение к продуктам питания. Как правило, доставались они нелегко, и для наших предков было характерно бережное, экономное отношение к ним. В русском крестьянском хозяйстве существовала практически безотходная технология использования продуктов питания, нашедшая закрепление в ритуале еды. Разработанный до мелочей, он, несмотря на некоторый налет религиозности, в основе своей имел практическую цель: как можно рациональнее расходовать имеющийся запас продуктов, исключить даже самую возможность их потери.

Русская кухня прошла длительный путь развития – от жидких горячих блюд, получивших общее название «хлебова» (щей, похлебки, тюрь, рассольников, солянок, окрошек, ухи, различных затирух) до изысканных и пикантных блюд наших дней с пряностями и разными приправами, тонким вкусом.

Обилие блюд, приготовленных из круп и муки, широкое использование овощей, грибов, рыбы обогащало национальную кухню. И, хотя издревле русские люди использовали восточные, привозные пряности, наряду с ними в качестве приправ использовались такие местные

растения, как мята, хмель, лук, чеснок, хрен, анис, укроп. Правда, употребляли их довольно умеренно.

Что касается мяса и молока, то эти продукты употребляли сравнительно редко, причем обработка их не отличалась сложностью. Мясо, как правило, варили в щак или кашицах, молоко пили сырое, томленое или скисшее. Из молочных продуктов с давних пор делали творог и сметану, а производство масла и сливок много столетий оставалось неизвестным.

У русской кухни много особенностей, присущих только ей. И тем не менее основными ее чертами остаются многообразие блюд закусочного стола, любовь к употреблению хлеба и всевозможных пирогов, своеобразие первых жидких холодных и горячих блюд, разнообразие рыбного и грибного стола, широкое применение солений, изобилие праздничного стола с его вареньями, печеньями и т. д.

И еще одна особенность русской национальной кухни: она не знала, что такое комбинированная или даже разная, двойная обработка. Процесс приготовления продуктов сводился к варке или выпеканию продуктов в русской печи, причем эти операции велись отдельно. Оттого и кушанья получались всегда даже не отварными, а скорее томленными или полутушеными, отчего приобретали совершенно особый, русский дух. Для русского человека дружно покушать — далеко не второстепенное занятие. Если представить себе мысленно кухонный стол нашей страны, то каким же он покажется большим и красивым, богатым и хлебосольным!

Русская кухня всегда отличалась большой самобытностью и давно пользуется широкой известностью во всем мире. Издавна славилась Москва своим радушием, хлебосольством, умением вкусно приготовить оригинальные яства и хорошо принять гостей.

Существовали целые улицы и слободки, где искусные мастера квасили капусту, коптили окорока. Свой вклад в московскую гастрономию вносило каждое сословие.

Известный популяризатор знаний о кулинарии В. В. Похлебкин разделяет историю развития русской национальной кухни на четыре главных периода.

Первый период охватывает IX–XVI вв., причем расцвет приходится на последние два столетия. В этот период русская кухня была очень консервативна и имела мало заимствований из других национальных кухонь. Наши предки ели хлеб, изделия из дрожжевого теста, различные кисели, первые жидкие блюда, супы с использованием муки. В этот же период особой популярностью начинают пользоваться различные пироги, каши. Пряности используются местные – лук, чеснок, хрен. Вместо сахара – мед.

Второй период – с середины XVI до конца XVII в. К национальным русским блюдам добавляются блюда «заморские», в том числе чай, восточные фрукты и пряности. С их приходом видоизменяются старые кушанья и появляются новые.

Третий период (конец XVII–XVIII вв.) характеризуется распространением иностранной кухни. Тесные связи России с Западной Европой обусловили появление новых растительных продуктов (картофеля, помидоров, подсолнечника, редиса, сельдерея, цветной капусты, ананасов).

Четвертый период развития русской кухни (XIX–XXI вв.) характеризуется своего рода синтезом кулинарного национального и зарубежного опыта. Свидетелями этого частично являемся и мы с вами.

Теперь рассмотрим особенности национальной русской кухни подробнее. И начнем, конечно, с хлеба.

Хлеб – всему голова

Со времен глубокой древности народ-землепашец возделывал рожь, пшеницу, ячмень, овес, просо. Отсюда и появление русского хлеба из дрожжевого ржаного теста. Российские археологи неоднократно обнаруживали при исследованиях древних славянских поселений предметы, свидетельствующие о развитии хлебопашества: серпы, косы, зернотерки, сосуды для хранения зерна и т. д. Самой древней зерновой культурой была полба – примитивная пшеница. Находили ученые при раскопках и зерна ржи, ячменя, проса, чечевицы, гороха. А позднее появляются гречиха, лук, чеснок и многие другие растения.

И тем не менее именно ржаной хлеб был обязательным на русском столе уже с древних времен. Этот «король» правил за русским столом почти до начала XX в., когда в деревне со щами или окрошкой съедали до килограмма черного, ржаного хлеба.

Белый, пшеничный хлеб распространился в России только с начала XX столетия, его ели изредка и в основном зажиточные слои населения. Хлеб всегда считался богатством Руси. Славянская земля «родит рожь и пшеницу в громадном изобилии», писал в XIII в. путешественник Олеарий. А вот свидетельства еще одного гостя нашей страны: «Мы видели, как возчики и другие простолюдины завтракали хлебом, словно это была превосходнейшая халва. Мы совершенно не в состоянии есть его – кисел, как укус, да и запах имеет тот же». Это был знаменитый русский хлеб из кислого теста. Ну что ж, как говорится, о вкусах не спорят.

В неурожайные годы, несмотря на то что вокруг был недостаток животной пищи, на Руси начинался голод. Так велика была роль хлеба в жизни русского человека. В голодные годы к муке примешивали всевозможные

добавки: морковь, свеклу, позднее – картофель, а также желуди, крапиву, лебеду и т. д.

У русских хозяек было так много самых различных обязанностей по дому, а выпечка хлеба занимала так много времени, что занимались этим процессом один или два раза в неделю. Занималась этим исключительно хозяйка дома. Тесто ставили в специальной посуде (квашне) вечером, до захода солнца, размешивали сначала закваску – муку, соль и кусок теста, оставшийся от предыдущей выпечки, специальной лопаткой – мутовкой, доливали теплую воду и засыпали муку. Тесто размешивали, ставили квашню в теплое место и накрывали чистым полотенцем. К утру следующего дня тесто поднималось, и его вымешивали, а затем опять ставили в теплое место. Когда оно подходило, делали из него круглые хлеба, давали им расстояться и «сажали» в печь, где хлеб равномерно пропекался. Женщина, которая пекла в семье хлеб, пользовалась особым уважением.

Русские монастыри обладали многими собственными мастерами, в том числе и пекарями. К труду всех них относились с почтением и уважением. Простых людей в быту называли даже в официальных документах Федьками, Мишками, Гришками и т. д. А пекарей именовали полным именем.

На Руси было множество разных сортов хлеба. Так, при царе Алексее Михайловиче вырабатывалось 25 сортов ржаной и 30 сортов пшеничной муки. Лучшие русские тестоводы и калачники так преуспели в своем мастерстве, что нередко послы других государств отправляли русский хлеб в качестве особого лакомства к европейским дворам.

Все мы знаем кавказское гостеприимство, немецкую сдержанность и, конечно, знаменитое русское хлебосольство. Говорят о нем обычно тогда, когда хотят подчеркнуть гостеприимство, радушие при угощении. Это