

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ И КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ НАРОДОВ РОССИИ

Каранаева Полина Евгеньевна,
ученица МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 29»
г. Нижнекамск, Республика Татарстан, РФ
Научный руководитель: Лутфуллин Р.Р.,
учитель истории и обществознания.

Еда – неотъемлемая составная часть нашего существования. Мы с детства привыкли к тем или иным продуктам и блюдам и мало задумываемся о том, что эти блюда являются отражением национального обыденного сознания в языке.

Что определяет национальное обыденное сознание? Это интересно, особенно сейчас, в эпоху глобализации, когда, открыты и доступны кухни разных народов мира. В России имеются китайские и вьетнамские продовольственные магазины, в Европе продается привычная нам квашеная капуста, голубцы, черный хлеб. Стремление человека употреблять в пищу привычные с детства продукты, готовить определенные блюда – это проявление национальной культурной идентичности. Определенные блюда являются как бы визитной карточкой нации.

Русская кухня складывалась на основе хозяйственного уклада древних славянских народов - земледельцев и скотоводов. В хозяйстве большую роль играли также охота, рыболовство и бортничество (собираание дикого меда). При этом кухня значительно обогащалась благодаря культурному обмену. Ярко выраженные региональные различия, объясняемые главным образом разнообразием природных зон и связанных с этим несходством растительных и

животных продуктов, разным влиянием соседних народов, также повлияли на формирование национальной культуры питания русского народа.

До XIV века русская кухня была простой и не слишком разнообразной. Горячие блюда чаще всего готовили в печи: варили, тушили или долго томили под закрытой крышкой. Жарка в те времена почти не встречалась. Хлеб чаще всего пекли ржаной, иногда готовили ячменные лепешки. Пшеничная мука появилась в центральной России примерно в XVII столетии, она шла не только в тесто, но и в другие блюда: из овсяной муки, разведенной водой или молоком, делали толокно, а из ржаной или гороховой - варили густые кисели. Вместо десерта на столе часто оказывалась каша с молоком и лесными ягодами. Летом из напитков предпочитали холодный квас, зимой готовили согревающий сбитень из меда, воды и пряностей.

Жизнь поморов строилась вокруг морских промыслов. Во время плаваний они ловили рыбу и тюленей, добывали жемчуг. В старинных пословицах говорится: «Наше поле - море», «И радость, и горе - помору все от моря», «У моря живем, морем кормимся, море - наша кормилица». С давних пор поморы ели мороженую рыбу сырой, нарезаая ее тонкими ломтиками и обмакивая в соль. Такое блюдо называлось строганиной. Основным видом мяса на поморском столе была оленина. Ее жарили, запекали, добавляли в супы, вялили на зиму. К мясу часто подавали соусы из брусники, клюквы, морошки или шиповника. Назывались они «воложи». Такой соус не только делал блюдо вкуснее, но и служил источником витаминов, спасал от простуды и цинги. Из ягодного сока готовили густой горячий кисель - кёж. В него добавляли любые травы.

Самым известным блюдом северной кухни стала поморская уха - «борвина». Ее всегда варили из свежепойманной рыбы. В бульон добавляли молоко, лук и пряности: лавровый лист, черный перец, лимонный сок. Эти приправы завозили сюда английские купцы, поэтому поморы научились использовать их раньше, чем все остальные жители России. К ухе традиционно

подавали открытую кулебяку. По будням поморские хозяйки запекали щуку или язя в тесте целиком, а по праздникам ставили на стол «красные рыбники» - пироги с семгой, кетой или горбушей. Обычный рыбник представляет собой рыбу, «обернутую» в тесто и приготовленную в печи. Конечно, в повседневной жизни никто из поморов не ест лосося, предпочитая язя или щуку. Картофель сначала поморы не принимали, а потом привыкли и научились готовить с ним разнообразные блюда. Рыба с картофелем, сдобренная майонезом, называется «сийской трапезой». Более традиционный рецепт исключает использование майонеза. Вместо него добавляют сметану.

Ни в одной традиционной кухне России не было такого изобилия морепродуктов, как в дальневосточной. На побережье Тихого океана в пищу шли не только многочисленные сорта рыбы и икры, но и крабы, кальмары, осьминоги, морские гребешки. Рецепты блюд первые русские переселенцы заимствовали у коренных дальневосточных народов: нивхов, удэгейцев, эвенков. Они научились готовить вяленую рыбу ситми, которую ели с брусникой и черемшой, жарить на костре мясо изюбрей и другую дичь, солить на зиму съедобные побеги папоротника.

На кулинарные традиции Приморья повлияла и кухня соседних стран - Китая, Кореи, Японии. Самыми популярными блюдами на Дальнем Востоке стали корейская рыба хё, маринованная в уксусе, японские шашлычки из курицы якитори, корейские пирожки пян-се, которые готовили на паровой бане. Начинка у таких пирожков могла быть любой - мясной, овощной или сладкой.

Одно из главенствующих мест в рационе уральцев занимают дары природы, в частности - рыба. Причем использовали всю тушку целиком, вместе с головой и костями. Наиболее популярными считаются речные виды рыбы: караси, щуки или лещи. Для приготовления десертов используют лесные ягоды (бруснику или калину), а закуски и салаты делают на основе лесных грибов. Кроме того, активно используют раннюю весеннюю зелень (например, молодые

листья одуванчиков).

Уральская кухня чрезвычайно богата в композиционном отношении, необычна, своеобразна, ибо в ней сочетаются и перекрещиваются кулинарные традиции финно-угорских народов, восточные приемы татарской и башкирской кухни, опыт и навыки, а также вкусы древнерусской и современной русской кухни

Уральская кухня немыслима без соленых груздей, пирогов из черемухи, окрошки по-уральски из квашеной капусты. Оценить вкусовые качества местных блюд сегодня предлагают гостям региона специальные гастрономические маршруты. Многообразие рецептуры обусловлены тем, что в них слилась культура питания, поварские навыки многих народов, как коренных, так и пришедших на Урал в разное время. Русская в основе, уральская кухня значительно обогащена национальной кулинарией башкир, татар, казахов.

Естественно, любая национальная кухня со временем меняется. Марийская кухня – не исключение. Она не застыла, не остановилась в своем развитии. Например, раньше марийцы, в основном, закладывали в первые и вторые блюда лук, морковь, прочие корни - сырыми. Они тушились, варились вместе с другими продуктами - составными элементами блюда. Ныне же марийские хозяйки часто предпочитают сначала их обжарить, а уж потом закладывать - так вкуснее. Раньше ассортимент овощей, выращиваемых марийцами, был сравнительно небогатым. Ситуация значительно изменилась в течение прошлого века, в советское время. Огородничество в Марий Эл развилось. Ныне марийцы выращивают помидоры, огурцы, кабачки, свеклу, зелень укропа, петрушки, многие другие овощи и травы. Характерной особенностью многих марийских блюд является их кислый или соленый вкус (лашка, огурцы в рассоле, пура, туара, коштымо кол шур). Как ни в одной другой кухне, в марийской большое применение находит мед. Пряности и

приправы в марийской кухне применяются весьма умеренно.

Благодаря налаженному земледелию, народу Удмуртии удавалось получить разнообразные культуры. Люди всегда ели пищу, богатую минералами, витаминами, белками, микроэлементами. Кухня Удмуртии богата злаками, бобовыми. Из гороха варят кисель, пекут колобки, варят супы. Даже дети любят горох, ведь он является в Удмуртии лакомством - его поджаривают и засахаривают.

Соблюдение традиций и давнего уклада являются национальными чертами удмуртской кухни. Как и в давние времена, здесь добавляют в блюда редьку, морковь, брюкву, капусту. Тесто пирожков может показаться пресным - это специфическая особенность мучных блюд здешней кухни. Хлеб пекут, используя рожь и пшеницу. Хлебобулочные изделия всегда в почете. Самыми любимыми считаются табани. Эти маленькие лепешки из кислого теста уплетают за обе щеки. Табани подают с топленным маслом и сметаной, иногда кладут подсоленный творог. В летний день такую лепешку съедят с ягодами. Табани никогда не употребляют холодными. Лепешка хороша исключительно горячей.

Самым разнообразным блюдом можно признать удмуртские пельмени. Существует множество рецептов, восхищающих своей изобретательностью. Начинка может быть практически любой: баранина, свинина, редька, грибы, творог. Все ограничивается лишь фантазией повара. Удмурты часто запасаются пельменями впрок, чтобы есть блюдо зимой. Многие жители полагают, что они первыми изобрели пельмени. В Ижевске есть даже памятник, посвященный пельменю. На праздник подают перепечи - это блюдо в чем-то напоминает чебуреки. В качестве начинки в нем может быть картошка, редька, капуста, грибы, куриные яйца. Самый популярный напиток - сур. Это удмуртский квас, в который добавляют хмель, анис, березовые листья. Готовится сур на ржаной муке.

В кухне бурят всегда важное место занимали продукты животного и животного-растительного происхождения. Заготавливали впрок кислое молоко (курунга) особой закваски и сушеную спрессованную творожистую массу. Пили буряты зеленый чай с молоком, в который добавляли соль, сало или масло, готовили алкогольный напиток из перегонки курунги. В бурятской кухне значительное место занимает рыба, травы, специи и ягоды земляника и черемуха. Очень популярное блюдо национальной кухни - копченый байкальский омуль. Символом бурятской кухни является бууза, которое русские называют позы.

Кухня нанайцев довольно специфичная, но сытная. Для приготовления блюд используется мясо, рыба, крупы, бобовые и картофель, который начали выращивать в конце 19 века. Из ягод в пищу употребляют голубику, клюкву и бруснику, делают из них напитки и добавляют в салаты. Из дрожжевого теста и теста, приготовленного из ягод черемухи, пекут лепешки. Нанайцы готовят холодец, мясные супы, заправленные травами, свежие салаты из диких растений. Раньше они выменивали у русских муку и крупу в обмен на пушнину.

Рыбу сушат, вялят, жарят, варят, замораживают и едят в сыром виде. В 19 веке нанайцы научились коптить и засаливать рыбу. В сыром виде едят головы некоторых видов рыб, основную часть тушек сазанов, почки, печень, костный мозг крупных животных.

Кулинарное искусство всегда складывалось под воздействием определенной среды, классов, сословий, зависело от моды, насаждаемой определенным общественным слоем, престижа или привычек отдельных лиц. Нет сомнений в том, что самобытные национальные кухни – основа современной кухни любого народа, источник творчества в поваренном искусстве.

Литература:

1. Котоман Н. Буряты – древнейший народ Байкала // <https://travelask.ru/articles/buryaty-drevneyshiy-narod-baykala>.
2. Кошина Н. Удмурты – один из самых интересных народов России // <https://travelask.ru/articles/udmurty-odin-iz-samyh-interesnyh-narodov-rossii>.
3. Котоман Н. Нанайцы – коренной народ Дальнего Востока // <https://travelask.ru/articles/nanaytsy-korennoy-narod-dalnego-vostoka>.
4. Кухни России: традиционные блюда и их история // <https://www.culture.ru/materials/254771/kukhni-rossii-tradicionnye-blyuda-i-ikh-istoriya>.
5. История русской еды: откуда что пришло // <https://www.youtube.com/watch?v=0lCCt712kt0><https://www.youtube.com/watch?v=3coLbbhXGxM>.