НОУ ВПО Российская Международная Академия Туризма

Казанский Филиал

Курсовая работа по дисциплине

Технология приготовления пищи

на тему: "Древнерусская кухня"

Выполнила:

студентка 2 курса о/о

группы МГ-182

Гильмутдинова Алина

Проверила:

Артюхина Т. С.

Казань 2010

**Содержание**

Введение

Глава 1. История и особенности русской кухни

1.1 История развития древнерусской кухни

1.2 Особенности национальной русской кухни

1.2.1 Древняя русская кухня

1.2.2 Современная русская кухня

Глава 2. Практическая часть курсовой. Примеры блюд русской кухни и их приготовление

2.1 Технологическая карта №1

2.2 Технологическая карта №2

2.3 Технико-технологическая карта

Заключение

Список используемой литературы

Приложения

# Введение

Тема данной курсовой – Древнерусская кухня. В наше время эта тема актуальна, и актуальность её заключается в том, что традиции древнерусской кухни утрачивают свое значение и современная русская кухня "вытесняет" кухню IX-XVII вв. Постепенно люди современного мира забывают традиции приготовления пищи и историю возникновения того или иного блюда русской кухни. В этой курсовой приведены блюда древнерусской кухни, их приготовление и история.

Цель данной работы – узнать историю древнерусской кухни, как готовились блюда и их особенности, также ознакомиться с изменениями в русской кухне.

Задачи исследования:

- изучить историю древнерусской кухни;

- изучить особенности древнерусской и современной кухонь;

- проследить переход современной кухни от древней.

Структура курсовой – стандартная, включающая две главы: теоретическую и практическую. Теоретическая глава содержит историю русской кухни и её особенности, практическая же – примеры технологических и технико-технологической карт.

# Глава 1. История и особенности русской кухни

##

## 1.1 История развития древнерусской кухни

Древнерусская кухня не отличалась особым разнообразием. На протяжении веков она была традиционной - кушанья были просты и однообразны. Но, несмотря на то, что на Руси долгое время были неизвестны многие современные продукты: картофель, помидоры, кукуруза, рис, иностранцы отмечали, что русский стол – богатейший в мире, даже у простого народа.

Основу древнерусской кухни составляли хлебные, мучные изделия и зерновые блюда. Основными продуктами на Руси были репа, капуста, редька, огурцы, фрукты, ягоды, грибы, рыба и иногда мясо. Изобилие злаков - рожь, пшеница, овес, просо, горох, чечевица – позволяли готовить множество сортов хлебов, блинов, каш, квасов, пива и водки.

Уже в IX в. появляется тот кислый, ржаной черный хлеб на квасно-тестяной закваске, который становится национальным русским хлебом.

Все древнейшие мучные изделия создавались исключительно на основе кислого ржаного теста, под воздействием грибковых культур. В XI-XII вв. было известно множество довольно сложных приемов приготовления квасов, медков, киселей. Так были созданы мучные кисели - ржаной, овсяный, гороховый, квасы - житный, медвяной, яблочный, яшный, а также блины и ржаные пироги. Русские методы закваски и применение теста из привозной, а затем и местной, пшеничной муки и ее сочетание с ржаной дали (в XIV-XV вв.) новые разновидности русских национальных хлебных изделий: оладьи, шаньги, пышки, баранки, бублики, а также калачи - основной национальный русский белый хлеб.

Привычка сочетать преимущественно мучную основу с мясными, рыбными и растительными продуктами в едином кулинарном изделии была причиной того, что в XVI - начале XVII вв. в нее органично вошли такие "восточные" блюда, как лапша и пельмени, заимствованные соответственно у татар и пермяков, но ставшие русскими блюдами, как в глазах иностранцев, так и самого русского народа.

В средневековый период сложилось большинство русских национальных напитков: "мед ставленый" (около 880 - 890 гг.), приготовлявшийся по методу, близкому к производству виноградных вин, и дававший продукт, близкий к коньяку; "березовица пьяная" (921 г.) - продукт брожения березового сока; "мед хмельной" (920 - 930 гг.), с добавлением хмеля, помимо ягодных соков; "мед вареный" - продукт, близкий по технологии к пиву (996 г.); квас (XI в.), пиво (около 1284 г.).

В 40 - 70-х гг. XV в. (не ранее 1448 и не позднее 1474 гг.) в России появляется русская водка. Она производилась из ржаного зерна путем "сидения", т. е. посредством беструбного медленного выпаривания и конденсации в пределах одной и той же посуды.

Однако распространение водки начинается лишь с конца XV - начала XVI вв., когда она становится предметом государственной монополии.

Уже в раннем средневековье сложилось четкое разделение русского стола на постный (растительно-рыбно-грибной) и скоромный (молочно-яично-мясной), что оказало огромное влияние на все дальнейшее развитие русской кухни вплоть до конца XIX в. Это влияние не во всем было положительным и плодотворным. Проведение резкой грани между скоромным и постным столом, изолирование одних продуктов от других, строгое недопущение их смешения или комбинации, привело к упрощению меню, однако, с другой стороны послужило причиной создания многих оригинальных блюд, которые сегодня стали визитной карточкой русской кухни.

Больше всего от этой искусственной изоляции повезло постному столу. Тот факт, что большинство дней в году - от 192 до 216 (в зависимости от года) - считались постными, а посты соблюдались весьма строго, способствовал естественному расширению постного стола. Именно поэтому в русской национальной кухне преобладают грибные и рыбные блюда, кушанья из зерна, овощей, лесных ягод и трав. Молоко и мясо до XVII в. употреблялись сравнительно редко, причем обработка их не отличалась сложностью. Мясо варили в супах и кашах и до XVI в. почти не жарили. На употребление многих видов мяса был наложен строжайший запрет - особенно на зайчатину и телятину. Молоко пили сырое, томленое или скисшее; из молока делали простоквашу и сметану. Одним из самых популярных молочных блюд был творог (на Руси его долгое время называли "сыром", а блюда из него "сырными"). Творог в России приготовляли особым способом, который позволял подолгу хранить его во время постов, когда в домах скапливалось много неиспользованного молока. Чтобы сохранить творог свежим, его "консервировали" - несколько раз прессовали и томили в печи, после чего он становился совершенно сухим и мог храниться многие месяцы. Необходимость консервирования скромной пищи привела и к появлению "русского масла" (XVI в.) - т.е. топленого масла, которое способно оставаться свежим подолгу. Овощи - капусту, репу, редьку, горох, огурцы - ели в сыром, вареном, пареном, печеном виде. Поэтому такие блюда, как салаты, никогда не были свойственны русской кухне, они появились в России уже в XIX в. как одно из самых последних заимствований с Запада. Но и тогда они первоначально делались преимущественно с одним овощем, отчего и назывались "салат огуречный", "салат свекольный", "салат картофельный" и т. п. Рыбу готовили паровую, вареную, тельную, жаренную, чиненую (с начинкой из каши или грибов), тушеную, заливную, печеную в чешуе и без, соленую, вяленую, сушеную и даже квашенную и мороженную. Каждое рыбное блюдо готовилось особым, для той или иной рыбы, способом. Поэтому и уха делалась из каждой рыбы отдельно и называлась соответственно - окуневой, ершовой, налимьей, стерляжьей и т. п. Икру ели не только просоленную, но и вареную в уксусе и маковом молоке. Каждые грибы - грузди, опята, белые, маслята, сыроежки, шампиньоны и т. д. - солили или варили совершенно отдельно от других, что, кстати, практикуется и поныне.

Разнообразие каш базировалось на многообразии зерновых культур, растущих в России, причем, из каждого вида зерна делалось несколько сортов круп - от целых до дробленых различными способами.

Хотя названий блюд в XV в. существовало великое множество, различались они преимущественно одним или двумя компонентами Вкусовое разнообразие однородных блюд достигалось, с одной стороны, различием в тепловой обработке, с другой, - применением различных масел, а также употреблением пряностей. Из последних чаще всего применялись лук и чеснок, причем в весьма больших количествах, петрушка, анис, кориандр, лавровый лист, черный перец и гвоздика, появившиеся на Руси уже с X - XI вв., а в XV - начале XVI вв., этот набор был дополнен имбирем, корицей, кардамоном, аиром и шафраном.

Наконец, в средневековый период развития русской кухни выявляется и склонность к употреблению жидких горячих блюд, получивших общее название "хлебова". Самое большое распространение получают такие виды хлебова, как щи, а также различные виды мучных супов.

Мед и ягоды в древнерусской кухне были не только сладостями сами по себе, но и основой, на которой создавались сиропы и варенья. А, будучи смешаны с мукой и маслом, с мукой и яйцами, мед и ягоды стали основой русского национального сладкого изделия - пряников. Поэтому пряники были вплоть до XIX в. только медовыми или медово-ягодными, чаще всего медово-малинными или медово-земляничными. В XIV - XV вв. возникает и другое русское национальное сладкое изделие - левишники, приготовляемые из тщательно протертых ягод брусники, черники, вишни или земляники, высушенных тонким слоем на солнце. К национальному русскому лакомству вплоть до XX в. относились и орехи, вначале лесные и грецкие (волошские), а в XVII в., кедровые и подсолнечные.

В 1533 г. в Москве, на Балчуге напротив Кремля, открывается первый общественный "ресторан" - царев кабак.

В 70 - 80-х гг. XV в. появляются первые профессиональные повара - не только у царя, но и у князей и бояр, а затем и в монастырских трапезных. Русские повара свято хранили традиции народной кухни, которая служила основой их профессионального мастерства, о чем свидетельствуют древнейшие письменные памятники - "Домострой" (XVI в.), "Роспись к царским кушаньям" (1611-1613 гг.), столовые книги Патриарха Филарета и боярина Бориса Ивановича Морозова, расходные монастырские книги и др. Отдельно от поваров утверждается профессия хлебников, причем трех разрядов: греки - для вытяжного и пресного теста, русские - для ржаного и кислого, татары - для пшеничного сдобного.

Приготовление пищи на Руси выделилось в особую специальность еще в XI в. В Лаврентьевской летописи (1074 г.) говорится о том, что в Киево-Печерском монастыре была целая поварня с большим штатом монахов-поваров. Во времена Киевской Руси повара находились в услужении княжеских дворов и богатых домов. В некоторых из них было даже несколько поваров.

Россия – многонациональное государство, где каждый народ, имея свои "фирменные" блюда, заимствовал рецепты и кулинарные хитрости у соседей, передавая им свои секреты. Каждая область и край России может похвастаться уникальными блюдами. Русская кухня всегда была открыта иноземным заимствованиям, что ничуть не портило ее, а скорее украшало. Через Византию узнали о рисе, гречневой крупе и многочисленных пряностях; из Китая к нам пришел чай; с Урала - пельмени; Болгария поделилась с нами сладким перцем, баклажанами и кабачками; западные славяне внесли свой вклад в русскую кухню в виде борщей, голубцов, вареников. В XVI - XVIII вв. русская кухня впитывала в себя все лучшее, что существовало в кухнях европейских стран: салаты и зеленые овощи, копчености, шоколад, мороженое, вина и ликеры, сахар и кофе.

Сильное влияние на русскую кухню оказали и наши восточные соседи – Индия, Персия. Первые русские люди, побывавшие в этих странах, привезли оттуда много новых впечатлений. Многое узнали русские из знаменитой книги Афанасия Никитина "Хождение за три моря" (1466-1472 гг.), содержащей описание незнакомых на Руси продуктов - фиников, имбиря, кокосового ореха, перца, корицы.

Французские повара ввели в рацион знати изысканные блюда и соусы, из Голландии пришел обычай жарить мясо. Русская кухня не поддавалась иностранному влиянию, а адаптировала блюда к русским реалиям.

##

## 1.2 Особенности национальной русской кухни

###

### 1.2.1 Древняя русская кухня

За многовековую историю нашей страны русский народ изобрел огромное количество кулинарных рецептов. Долгие столетия русская кулинария находилась в незаслуженном пренебрежении: европейские гурманы считали ее варварской и грубой. Но, несмотря на отсутствие мирового признания, русская кухня развивалась, перенимала чужой опыт, обогащалась новыми блюдами и рецептами.

Главенствующую роль на русском столе всегда играли **супы**. Слово "суп" появилось в русском языке только в конце XVIII в. До этого жидкие блюда назвались "хлебова". Хлебова подразделялись на щи, кальи, ухи, солянки, борщи и похлебки; летом обычно ели холодные супы: окрошки и ботвиньи на квасе, свекольники, легкие овощные супы.

Наибольшей популярностью, конечно же, пользовались *щи* - их насчитывалось до 60 видов: с мясом, с рыбой, головизной, с грибами, щи ленивые, пустые, суточные, зеленые, кислые, из крапивы и т.д. Хотя богатые и бедные используют различные ингредиенты для приготовления щей, основной принцип не меняется. Обязательные компоненты щей – капуста и кислый элемент (сметана, щавель, яблоки, рассол). В щи добавляется морковь или корень петрушки, пряные травы (зеленый лук, сельдерей, укроп, чеснок, перец), мясо и иногда грибы. Кислые щи готовятся из квашеной капусты; серые щи – из внешних зеленых капустных листьев; зеленые щи – из щавеля.

*Ухой* первоначально называли мясной бульон. Только в XVII веке за этим словом закрепилось его современное значение – рыбный бульон или суп. В ухе используется минимум овощей. Классическая уха – это крепкий бульон, подаваемый к рыбным пирогам. Каждый вид рыбы в русской кухне готовили отдельно, не смешивая с другими, чтобы насладиться чистым вкусом. Поэтому в русских кулинарных книгах описывается уха из каждого вида рыбы отдельно.

Классическая русская *окрошка* готовится из двух овощей. Один овощ обязательно имеет нейтральный вкус (вареный картофель, брюква, морковь, свежие огурцы), а другой имеет ярко выраженный вкус и запах (петрушка, сельдерей, эстрагон). В окрошку добавляют рыбу с нейтральным вкусом, говядину или курятину. Обязательные элементы окрошки – вареные яйца и сметана. В качестве приправы используется горчица, черный перец или соленые огурцы.

Еще одно важнейшее блюдо русского национального стола - **каша**. Первоначально это было обрядовое, торжественное блюдо, употребляемое на праздниках и пирах. В XII в. слово "каша" даже было синонимом слова "пир". Утратив постепенно свой обрядовый смысл, каша, тем не менее, на долгие века стала главным повседневным блюдом россиян. Каша находила признание не только на народном, но даже и на царском столе. Петр I, например, так любил ячневую кашу, что объявил ее "любимой романовской". Чтобы "облагородить" царскую любимицу ячневую крупу в XIX в. переименовали в "перловую", т.е. "жемчужную" (от слова "pearl"). Похвальную преемственность поколений и близость к народу продемонстрировал и Николай II: на торжественном обеде в честь его коронации в 1883 г. гостям была подана ячневая каша.

Одно из самых древних русских блюд - **блины**. Никто не знает, когда блины появились на русском столе, но известно, что они были ритуальным блюдом еще у языческих славянских народов. Самые разнообразные поверья и традиции связаны у русских людей с блинами: блины были обязательным блюдом на поминках, ими же кормили роженицу во время родов. Одна из сохранившихся до наших дней традиций, связанных с блинами - Масленица - древний языческий праздник. В течение целой недели перед Великим Постом во всех русских домах пекут блины и едят их с различными закусками - икрой, сметаной, рыбой, мясом, грибами.

Другое знаменитое русское мучное блюдо - **черный хлеб**. Он непопулярен в других странах, но в России без него не обходится ни один обед. Черный ржаной хлеб появился в России в IX в. и сразу стал самым любимым блюдом. Его ели и в богатых дворянских домах, и в крестьянских избах. Белый же пшеничный хлеб стали выпекать гораздо позже, а широкое распространение он получил только в начале XX в. Белый хлеб воспринимался как праздничная еда. Поэтому выпекался он не в пекарнях, как черный, а в специальных булочных, где его слегка подслащивали.

Другое мучное лакомство, известное на Руси еще до принятия христианства и дожившее (правда, в измененном виде) до сегодняшнего дня, - **пряники**. Сначала пряники состояли из смеси ржаной муки с медом и ягодным соком - они даже назывались "медовым хлебом". Это были самые простые и, наверное, самые вкусные пряники, поскольку мед составлял в них почти 50%. Однако постепенно в пряники стали добавлять все больше пряностей: корицу, гвоздику, кардамон, лимонную цедру, мускатный орех, бадьян, мяту, анис, имбирь и т.д. Пряности стали отличительной особенностью пряничного теста. Из-за изменения рецепта выпечка поменяла и свое название.

Конечно, говоря о русских мучных блюдах, нельзя не упомянуть о **пирогах** - самом известном и любимом блюде русской кухни. Это одно из подлинных национальных изделий, которое дошло до нас из глубокой древности, избежав каких-либо иностранных влияний. Пироги издревле и по сей день пекутся по праздникам, недаром же слово "пирог" произошло от слова "пир". При этом каждому празднеству соответствовал особый вид пирогов, что стало причиной разнообразия форм, начинок и видов пирогов. Какие только пироги не пекли на Руси: с мясом, рыбой, сельдью, молоками, яйцами, творогом, грибами, кашей, репой, луком, капустой. Пироги становились и десертом, если в качестве начинки использовались ягоды и фрукты. Пироги и пирожки поныне остаются одним из любимейших русских блюд, отведать которое можно как в дорогом ресторане, так и в гостях у друзей.

С XVI в. мы можем говорить о различиях кухни монастырской, сельской и царской. В **монастырской -** играли главную роль овощи, травы, зелень и фрукты. Они составляли основу питания монахов, особенно во время постов. **Сельская** кухня была менее богата и разнообразна, но тоже по-своему изысканна: за праздничным обедом полагалось подавать не менее 15 блюд. Обед вообще - главная трапеза на Руси. В старые времена в более или менее богатых домах по очереди подавали четыре блюда: холодную закуску, суп, второе, и пироги или пирожки.

А вот **на пирах** бояр стало появляться огромное количество блюд, доходящее до 50. За царским же столом подавалось 150-200. Обеды длились 6-8 часов подряд и включали почти десяток перемен, каждая из которых в свою очередь состоит из двух десятков одноименных блюд: десяток сортов жареной дичи, соленой рыбы, десяток сортов блинов и пирогов. Блюда готовились из целого животного или растения, всякого рода измельчения, перемалывания и дробления пищи использовались только в начинках для пирогов. Да и то очень умеренно. Рыбу для пирогов, например, не измельчали, а пластовали. На пирах было принято пить мед до застолья, как возбуждающее аппетит, и после него, в заключение пиров. Пищу же запивали квасом и пивом. Так происходило до XV в. В XV веке в России появилось "хлебное вино", т. е. водка.

Однако, несмотря на разницу в количестве блюд у богатых и бедных, характер пищи сохранял национальные черты.

Характер приготовления блюд русской кухни в значительной степени обусловлен особенностями **русской печи**, которая в качестве очага столетиями верно служила и простому городскому люду, и знатным боярам, и посадским крестьянам.

Конструкция русской печи обуславливала способ приготовления пищи. Так как посуда нагревалась не снизу, а с боков, ее боковые поверхности должны были иметь максимальную площадь для прогревания всего содержимого. Отсюда округлая форма горшков и чугунков и обилие в древнерусской кухне тушеных, вареных, томленых и печеных блюд.

Печи были большими, в них можно было готовить одновременно несколько кушаний. Несмотря на то, что пища порой слегка отдавала дымом, у русской печи были и преимущества: блюда, приготовленные в ней, отличались неповторимым вкусом.

При Петре I в кухнях россиян стали появляться плиты и посуда, приспособленная для жарения и варки на открытом огне: кастрюли, противни, шумовки.

Готовка в русской печи, придавая русской кухне своеобразие, в то же время ограничивала разнообразие тепловой обработки блюд. Не допускалось смешивание продуктов, их перемалывание, дробление (особенно это относилось к мясному столу - даже в пирогах рыбу и мясо не измельчали, а пластовали). К тому же над русской кухней довлела церковная традиция: для каждого дня, сообразно его значению в церковном календаре, был заранее назначен стол. Даже богатые люди вели этот своеобразный гастрономический календарь, который, конечно, не способствовал развитию кулинарной фантазии их поваров.

К концу XVII века популярен стал **студень** (от слова "студеный", то есть холодный: во-первых, студень и должен быть холодным, иначе растечется по тарелке; во-вторых, ели его обычно зимой, от Рождества до Крещения, то есть в самое холодное время года).

Из напитков самыми популярными были ягодные и фруктовые **соки** с **морсами**, а также и **настойки**. Медовуха - напиток на основе пчелиного меда - был покрепче, а потом появилась и водка. Но главным русским напитком издревле оставался хлебный квас. С чем только его не делали - от изюма до мяты!

Французские кулинары воспитали целую плеяду блестящих русских поваров, которые внесли свой значительный вклад в развитие русской и мировой кухни. Блюда, придуманные ими, получали вполне русские названия. Например, "Пожарские котлеты", дань которым отдавал даже Пушкин. Автор этих знаменитых куриных котлет, обваленных в сухариках, - жена владельца трактира в Торжке - Дарья Пожарская. Рассказывают, что Александр I неожиданно остановился в Торжке по причине поломки экипажа. Отобедать было решено в наиболее приличном трактире Пожарского, где в меню значились котлеты из телятины. Их и заказали к царскому столу. Но в трактире не оказалось телятины, поэтому Дарья приготовила котлеты из кур. Эти котлеты очень понравились царю и вскоре стали популярным русским блюдом.

Еще одни знаменитые русские котлеты - киевские - имеют довольно занятную историю. Впервые эти котлеты, состоящие из цельных куриных грудок с растопленным маслом внутри, были поданы в начале XX в. в ресторане Купеческого Клуба на Невском проспекте. Тогда эти котлеты назывались "ново-Михайловскими" в честь Михайловского дворца, находящегося поблизости. Время безжалостно отнеслось и к Купеческому Клубу, и к его ресторану, однако пощадило изобретенное поварами блюдо. Долгое время оно оставалось в забвении, однако в 1947 г. котлеты были поданы узкому кругу украинских дипломатов на обеде по случаю возвращения их делегации из Парижа, где они подписывали мирный договор с Германией. Именно тогда котлеты получили новое крещение и новую жизнь.

К сожалению, не все русские блюда имели счастливую судьбу. Многие из исконно русских кушаний сегодня, увы, утратили свое значение для русского человека, многие **рецепты** и вовсе **не сохранились.** Так, например, былое разнообразие рыбных блюд ныне сведено почти к минимуму: исчезли классические рыбные блюда вроде "тельного". Связано это, конечно, не только с утратой традиции, но и со значительным оскудением рыбного богатства России. Почти вышли из употребления и многие овощи, уступив место привозным, прижившимся на русской земле. Так до появления картофеля огромную роль в питании русского человека имела репа, которая по праву считается прародительницей овощных культур, возделываемых на Руси. Этот овощ прекрасно хранится, поэтому его ели круглый год в разных видах. Деревенским лакомством считалась вяленая репа, по вкусу напоминающая сухофрукты. Кстати, в отличие от своих потомков, русские люди использовали в пищу не только сами корнеплоды, но и ботву, делая из нее салаты и начинку для любимых супов (особенно вкусной считалась свекольная ботва).

Серьезный урон русской кулинарной традиции нанесло **отсутствие записей**. Первое подобие поваренной книги было составлено в 1547 г. Однако вместо подробных рецептов был составлен лишь список русских блюд - без всякого объяснения, что и как следует готовить. Последствия этого легкомыслия были плачевны: названия блюд оказались такими, что сегодня ученые - знатоки русского языка - не могут расшифровать и четвертой части этих записей. Как, например, готовится блюдо под загадочным названием "Щипанаа подпарная"? Вероятно, рецепт этого кушанья так и останется вечной загадкой.

Не больше дальновидности проявили русские кулинары и в более позднее время. Первые поваренные книги в России появились в XVIII в. - на волне увлечения французской кухней. Рецепты русских блюд в эти поваренные книги вставлялись лишь как дополнение, поскольку русская еда считалась плебейской. К тому же составители были уверены, что записывать русские рецепты просто нет необходимости, поскольку "любая баба знает, как это готовить". Это оказалось величайшим заблуждением. Когда в начале XIX в. повара стали восстанавливать русскую кулинарную традицию, оказалось, что рецепты многих блюд уже утеряны и выяснить их уже не у кого. Первая книга русских рецептов "Русская Поварня" была составлена тульским помещиком В.А. Левшином в 1816 году. Автору книги пришлось составлять многие описания по памяти, из-за чего "Русская Поварня" далеко не отражала всего богатства блюд русского национального стола.

### 1.2.2 Современная русская кухня

С XVIII в. русская кухня начала приобретать **европейские черты**. Начиная с петровских времен русское дворянство стало заимствовать и вводить у себя иноземные традиции. Путешествуя по Европе, богатые вельможи привозили оттуда поваров - сначала голландских и немецких, а затем французских. Французская школа ввела в русскую кухню комбинирование продуктов, измельчение ингредиентов и точные дозировки в рецептах блюд, не принятые ранее. Французы также ознакомили русских с неизвестными им западноевропейскими видами кухонной техники. На русском столе появилось множество популярных блюд, позаимствованных из европейской кулинарной традиции – котлеты, сосиски, омлеты, салаты, муссы, компоты и т.д. Но если сначала угощения иноземных поваров были простым заимствованием, то постепенно в России стали разрабатываться особые блюда на основе русских рецептов, но под "французской редактурой". После Отечественной войны 1812 г. на подъеме патриотизма в моду вошло все русское. Русская кухня вступила в пору своего расцвета. Именно в это время русская кухня, наконец, получила признание во всем мире - уже к середине XIX в. русская кулинария имела достаточно разнообразный, оригинальный репертуар, зафиксированный в многочисленных поваренных книгах.

Именно в XIX в. русская кухня обогатилась множеством блюд, из которых сегодня состоит как повседневный, так и праздничный стол русского человека. Блюда эти также пользуются заслуженной популярностью на западе, хотя многие любители не подозревают об их русском происхождении. Дело в том, что блюдам, придуманным в России часто давали французские названия, или называли их в честь поваров-французов, придумавших их. Так появились многие русские блюда с нерусскими названиями - лангеты (от французского слова "язычок" - по форме нарезки), бефстроганов и т.д.

Тогда же в России появились и получили широкое распространение **салаты** (смесь мелко резаных овощей, обычно вареных, в которую можно было добавить все, что угодно - от яблока до холодной телятины), ставшие с тех пор одним из популярнейших элементов русского стола. Сама идея была заимствована из французской традиции, но русская фантазия внесла в мировую сокровищницу кулинарных рецептов немало новых салатов. Одним из русских изобретений стал винегрет, известный во всем мире как "русский салат". Изюминкой винегрета является использование в нем в качестве ингредиентов исконно русских продуктов - квашеной капусты или соленых огурцов. Специфический вкус салата отражен и в его названии (на латыни "vinos", что означает "кислый"). Другой известный салат, чей рецепт был создан в России - "оливье". Его изобрел в середине XIX в. повар-француз Люсьен Оливье, владевший трактиром "Эрмитаж" в Москве. Сегодня салат "оливье", можно увидеть как в меню ресторана, так и на домашнем столе россиян. Впрочем, салат, созданный знаменитым французом, имеет мало общего с его современным аналогом. Согласно старому рецепту, частично утерянном после смерти повара, в состав "оливье" из трактира "Эрмитаж" входили рябчики, раки, телячий язык, паюсная икра, пикули и прочие деликатесы.

С середины XIX в. начинается серьезный разворот гастрономических интересов в сторону **национальных традиций**. Возникает совершенно уникальная трактирная кухня, ориентированная на самый широкий круг обывателей — от ямщиков до богатых купцов и чиновников. В основе её — традиционная русская кулинария, здесь уже не стесняются ни каш, ни щей, ни расстегаев, ни кулебяк. Блюда готовятся в больших трактирных печах, в принципе своём не отличающихся от домашних русских печей.

После реформ Александра II и фактического лишения дворянства непререкаемого общественного авторитета — незамутненное офранцуживанием и онемечиванием русское купечество начинает диктовать кулинарную моду. Крестьянские корни, традиционное воспитание и генетическая память определяют кулинарный репертуар в русских домах и трактирах. Этот частичный возврат к истинно-национальным ценностям приходится на особый период отечественной истории.

Европейская мода остается, но приоритеты уже иные. Мы становимся самобытными и самодостаточными по убеждению, а не по необходимости. Нам нет нужды оглядываться на иноземцев, мы осознаем своё историческое, культурное и духовное величие. Бывшие французские ресторации вводят в меню блюда русской кухни, без "консоме с профитролями" обойтись можно, а без "отварной белужины с хреном" и "ботвиньи со льдом" - уже нельзя.

Возникает даже некоторый перебор, нувориши XIX-го века отчасти ориентируются в выборе кушаний не на очевидную кулинарную логику, а на стоимость блюда. Замечательный русский ученый-ихтиолог, издатель и кулинар Леонид Павлович Сабанеев с сарказмом пишет об ухе из одних стерлядей, подаваемой на нижегородской ярмарке. До сих пор стерлядь входила в состав двойной или тройной ухи, её клали кусочками в уже готовый бульон, ибо, несмотря на свою дороговизну — вкусного навара эта замечательная рыба не даёт.

*"Французская реформа".* В России в XIX в. приезжает ряд французских поваров. Первым значительно реформировавшим русскую кухню был повар Мари-Антуан Карем. Эта реформа коснулась в первую очередь порядка подачи блюд к столу. Произошло возвращение от французской подачи, когда все блюда выставлялись одновременно, к исконно русской, посменной подаче. Вместе с тем было сокращено число перемен до 4-5 раз. Также была введено чередование лёгкой и тяжёлой пищи. Мясо животных и птиц уже не подавали целиком, а предварительно нарезали. Отказались и от сохранявшейся в силу традиций мучной подболтки супов. Был введён безопарный способ приготовления теста на прессованных дрожжах, что позволило существенно сократить время на подготовку теста с 12 часов до 2.

*"Немецкая реформа".* Немецкий стиль подачи закусок (бутерброды) сменил французский, когда они подавались на особом блюде с красивым оформлением закусок. Русской кухни было привито смешивание продуктов, точные дозировки в рецептах, в результате чего на столах появились салаты, винегреты, гарниры. В конце XIX века русская печь и готовка в горшочках и чугунках уступает своё место плите и кастрюлям.

С ХХ века в широкое употребление входит белый хлеб и другие изделия из пшеничной муки — вермишель, макароны. Ранее белый хлеб (который в некоторых районах называли булкой) считался праздничной едой.

Главное достоинство современной русской кухни заключается в ее многообразии и готовности заимствовать, а главное, творчески перерабатывать самые различные кулинарные традиции.

# Глава 2. Практическая часть курсовой. Примеры блюд русской кухни и их приготовление

В данной главе приведены технологические и технико-технологические карты блюд русской кухни.

Технологическая карта относится к ведомственному техническому документу и составляется для работников производства с целью обеспечения правильности проведения технологического процесса выпуска кулинарной продукции высокого качества и облегчения расчета требуемого количества сырья и полуфабрикатов для приготовления партии продукции.

В технологической карте приводится рецептура блюда (изделия) на одну порций и на заданное количество (в данной работе – 100 порций), дается краткое описание технологии приготовления и способа оформления, указываются основные показатели качества готовой продукции.

Можно использовать технологическую, карту, взяв ее на производстве, и заполнить на заданное количество порций или изделий.

В данной главе приведены 2 технологические карты русских блюд современной и древней русской кухни – щи и гречневая каша, и 1 технико-технологическая карта блюда, которое было известно с XIX века и по сей день является одним из основных блюд русского стола – винегрет.

Для приготовления данных блюд необходимы продукты питания, соответствующие гос. стандартам и имеющие соответственное качество. Овощи должны быть свежими, вода – чистой, быстропортящиеся продукты должны храниться в определенных температурах.

## 2.1 Технологическая карта №1

**Название:** Овощные щи со сметаной

|  |  |
| --- | --- |
| 1 порция | 100 порций |
| Сырьё | Масса брутто, г. | МассаНетто, г. | Масса брутто, г. | МассаНетто, г. |
| Картофель | 40 | 28 | 4000 | 2800 |
| Капуста белокочанная | 14 | 12,6 | 1400 | 1260 |
| Морковь | 8,4 | 6 | 840 | 600 |
| Лук репчатый | 10 | 8,3 | 1000 | 830 |
| Зелень | 1,2 | 0,9 | 120 | 90 |
| Бульон мясной | 120 | 120 | 12000 | 12000 |
| Сметана | 4 | 4 | 400 | 400 |
| Соль | 0,2 | 0,2 | 20 | 20 |
| Выход: |  | 180 |  | 18000 |

**Технологический процесс:** Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Белокочанную капусту нарезают соломкой, очищенный картофель - кубиками или брусочками, репчатый лук и морковь шинкуют. В кипящий бульон закладывают картофель и варят до полуготовности 7-10 минут. Затем добавляют капусту, лук, морковь, соль и варят до готовности 10-15 минут. В готовые щи добавляют сметану, зелень и доводят до кипения.

**Требования к качеству:** продовольственное сырьё, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда, соответствуют требованиям нормативным документов и имеют сертификаты соответствия и удостоверения качества.

Температура подачи первого блюда +75 С.

**Органолептические показатели:**

Цвет: супа – светло-желтый

Консистенция: овощей - мягкая

Вкус: в меру кислый

Запах: овощной

## 2.2 Технологическая карта №2

**Название:** Каша гречневая молочная жидкая

|  |  |
| --- | --- |
| 1 порция | 100 порций |
| Сырьё | Масса брутто, г. | МассаНетто, г. | Масса брутто, г. | МассаНетто, г. |
| Крупа гречневая ядрица | 10 | 10 | 1000 | 1000 |
| Вода питьевая | 12 | 12 | 1200 | 1200 |
| Молоко  | 75 | 75 | 7500 | 7500 |
| Сахар-песок | 3 | 3 | 300 | 300 |
| Масло сливочное несоленое | 3 | 3 | 300 | 300 |
| Соль | 0,25 | 0,25 | 25 | 25 |
| Выход: |  | 103,25 |  | 10325 |

**Технологический процесс:** В кипящую воду кладут соль, всыпают перебранную и промытую крупу, перемешивают и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко, добавляют сахар, снова перемешивают и варят до готовности при слабом кипении под закрытой крышкой. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

**Требования к качеству:** продовольственное сырьё, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда, соответствуют требованиям нормативным документов и имеют сертификаты соответствия.

**Органолептические показатели:**

Цвет: коричневый

Консистенция: однородная, рыхлая

Вкус и запах: без признаков подгорелости.

##

## 2.3 Технико**-технологическая карта**

**Название: Винегрет овощной**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 порция | 100 порций |
| Сырьё | ГОСТы | МассаБрутто, г. | МассаНетто, г. | Масса брутто, г. | МассаНетто, г. |
| Картофель  | ГОСТ Р 51808-2001 | 40 | 27 | 4000 | 2700 |
| Свекла | ГОСТ Р 51811-2001 | 32 | 24 | 3200 | 2400 |
| Морковь | ГОСТ Р 51782-2001 | 13 | 10 | 1300 | 1000 |
| Огурцы соленые | ГОСТ Р 53127-2008 | 18 | 14 | 1800 | 1400 |
| Лук репчатый | ГОСТ Р 51783-2001 | 10 | 9 | 1000 | 900 |
| Горошек зеленый консервированный | ГОСТ 15842-90 | 11 | 7 | 1100 | 700 |
| Масло растительное | ГОСТ Р 52465-2005 | 8 | 8 | 800 | 800 |
| Петрушка (зелень) | - | 1 | 0,75 | 100 | 75 |
| Соль | ГОСТ Р 51574-2000 | 0,25 | 0,25 | 25 | 25 |
| Выход: |  |  | 100 |  | 10000 |

**Технологический процесс:** Морковь, картофель, свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной питьевой воде и варят в кожуре. Вареные, **охлажденные,** очищенные картофель, свеклу и морковь, нарезают ломтиками. Соленые огурцы **также нарезают ломтиками.** Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, мелко шинкуют. Горошек зеленый отделяют от сока. Петрушку (зелень) шинкуют. Приготовленные овощи соединяют, перед подачей заправляют солью, растительным маслом и посыпают рубленой зеленью.

**Требования к качеству: Овощи аккуратно нарезаны, нарезка сохранилась, цвет и запах соответствуют виду овощей. Вкус в меру соленый. Винегрет уложен горкой. Консистенция вареных овощей - мягкая, сырых - слегка хрустящая.**

**Температура подачи 14оС.**

**Пищевая ценность готового блюда (в 100 г.):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки,г. | Жиры,г. | Углеводы,г. | Энергетическая ценность,Ккал |
| 1,68 | 8,07 | 10,55 | 118,15 |

#

# ****Заключение****

В данной курсовой шла речь о древнерусской кухне, об ее особенностях и истории, также об изменениях в русской кухне.

После написания работы возникли следующие выводы:

Древняя русская кухня начала свое существование в IX в., пиком её развития был XV в. Древнерусская кухня была довольно однообразной, простой и в то же время интересной. Блюда готовились легко и просто, не требовали специальных знаний и экзотических ингредиентов.

Особенностей русской кухни большое множество – это и возникновение блюд, не имеющих аналогов в других странах, и наличие множества изделий, заимствованных из других стран и переделанных под русские традиции и под особенности русской кухни, и существования исконно русской печи, благодаря которой блюда и имели столь индивидуальный характер.

Отслеживая изменение русской кухни, в ходе данного исследования, можно с легкостью сказать, что древняя современная русская кухня во многом отличается от древней. Некоторые блюда, конечно, сохранились и по сей день, но большинство либо изменилось, либо вообще исчезли из русской кухни. Современная русская кухня все больше отдаляется от той, древнерусской кухни, которая несла именно русский колорит, и больше развивается в разных направлениях – восточная, западная.

Я думаю, что через несколько лет, традиции и особенности приготовления блюд древней русской кухни и сама кухня совершенно утратит свою уникальность и значение для русского народа.

От нас, нынешних, зависит - спасем ли мы её, или дождемся той точки, когда уже будет невозможно разобраться, что такое настоящие русские щи, солянки, кулебяки, а на кулинарных диспутах будут обсуждать, с чем лучше готовить окрошку - с пепси или кока-колой.

**Список используемой литературы**

1. Анфимова Н. А. Кулинария: Учеб. для нач. проф. образования: Учеб. пособие для сред. проф. образования / Н. А. Анфимова, Л. Л. Татарская. – 2-е изд., стер. – М.:Издательский центр "Академия", 2003. – 328 с.

2. **Все ГОСТы**

**http://vsegost.com/**

**3.** Департамент образования города Москвы. "Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях". Методические указания города Москвы. Издание официальное. Москва 2007 г.

4. "Древнерусская литература. Антология. Историко-литературный сайт". Автор проекта и составитель - Александр Петров (Россия). Студия Художественного фонда Александра Петрова (Studio "Alex Petrov Art Fund"). Фонд ревнителей памяти преподобного Иосифа Волоцкого. Copyright (C) 2001-2008 by Alex Petroff (Russia). All right reserved.

http://old-rus.narod.ru/13.html

5. Интернет-библиотека бесплатных электронных книг.

http://www.e-bibl.narod.ru/referat.html

6. **Маслов Л. А. Кулинария. – ГТИ, Москва, 1957.**

7. Русская энциклопедия "Традиция".

http://traditio.ru/wiki/%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F\_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F

**8.** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Экономика, 2001. - 718 с.

**9.** Теплов В. И. Физиология питания: учеб. пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. - М.: Дашков и К, 2006. - 451 с.

10. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справ. МакКанса и Уиддоусона / пер. с англ. яз. - СПб.: Профессия, 2006. - 415 с

**11.** http://www.kedem.ru/voyaj/cuisine/20080825-russ-kitchen/

12. © 2002 - 2007 allcafe.info, свидетельство о регистрации СМИ №2-4571.

http://www.allcafe.info/readingroom/kitchen/russian/173/

13. http://health-diet.ru/base\_of\_food/sostav/1961.php

14. http://maxybaby.net.ua/index.php?loc=art-detskoe-pitanie&art=kalory-table

. http://health-diet.ru/base\_of\_food/sostav/373.php

. http://health-diet.ru/base\_of\_food/sostav/506.php

. ГОСТ Р 51574-2000 Соль поваренная пищевая. Технические условия.

. ГОСТ Р 51811-2001 Свекла столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия.

19*.* ГОСТ Р 52465-2005 Масло подсолнечное. Технические условия.. ГОСТ 15842-90 Горошек зеленый консервированный. Технические условия. . ГОСТ Р 51783-2001 Лук репчатый свежий, реализуемый в розничной торговой сети. Технические условия.

22. ГОСТ Р 53127-2008 Консервы. Огурцы, кабачки, патиссоны с зеленью в заливке. Технические условия.

23. ГОСТ Р 51782-2001 Морковь столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия.

24. ГОСТ Р 51808-2001 Картофель свежий продовольственный, реализуемый в розничной торговой сети. Технические условия.

# Приложения

*Приложение 1*

*Калорийность блюда на 100 г*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименованиепродукта | Энергетическая ценность в 100 г продукта, Ккал | Масса нетто, г. | Энергетическая ценность готового блюда, Ккал |
| Картофель | 83 | 27 | 22,41 |
| Морковь | 33 | 10 | 3,3 |
| Свекла | 48 | 24 | 11,52 |
| Лук | 48 | 9 | 4,32 |
| Огурцы соленые | 11,2 | 14 | 1,57 |
| Горошек консерв. | 40 | 11 | 2,8 |
| Масло раст. | 899 | 8 | 71,92 |
| Зелень | 41 | 0,75 | 0,31 |
| Соль | 0 | 0,25 | 0 |
| Итого: |  | 100 | 118, 15 |

Пример расчета:

Картофель: в 100 г. 83 Ккал, необходимое количество для приготовления 100 г. винегрета – 27 гр., получаем: 83\*27/100 = 22,41

*Приложение 2*

*Расчет Белков*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименованиепродукта | Содержание Белков в 100 г продукта, г. | Масса нетто, г. | Содержание белков в готовом блюде, г. |
| Картофель | 2,0 | 27 | 0,54 |
| Морковь | 1,3 | 10 | 0,13 |
| Свекла | 1,7 | 24 | 0,41 |
| Лук | 1,7 | 9 | 0,15 |
| Огурцы соленые | 0,6 | 14 | 0,08 |
| Горошек консерв. | 3,1 | 11 | 0,34 |
| Масло раст. | 0 | 8 | 0 |
| Зелень | 3,7 | 0,75 | 0,03 |
| Соль | 0 | 0,25 | 0 |
| Итого: |  | 100 | 1,68 |

Пример расчета:

Картофель: в 100 г. 2 г. белков, необходимое количество для приготовления 100 г. винегрета – 27 гр., получаем: 2\*27/100 = 0,54

*Приложение 3*

*Расчет Жиров*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименованиепродукта | Содержание жиров в 100 г продукта, г. | Масса нетто, г. | Содержание жиров в готовом блюде, г. |
| Картофель | 0,1 | 27 | 0,03 |
| Морковь | 0,1 | 10 | 0,01 |
| Свекла | 0 | 24 | 0 |
| Лук | 0 | 9 | 0 |
| Огурцы соленые | 0,08 | 14 | 0,01 |
| Горошек консерв. | 0,2 | 11 | 0,02 |
| Масло раст. | 99,9 | 8 | 8,0 |
| Зелень | 0 | 0,75 | 0 |
| Соль | 0 | 0,25 | 0 |
| Итого: |  | 100 | 8,07 |

*Приложение 4*

*Расчет Углеводов*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименованиепродукта | Содержание углеводов в 100 г продукта, г. | Масса нетто, г. | Содержание углеводов в готовом блюде, г. |
| Картофель | 19,7 | 27 | 5,32 |
| Морковь | 7,0 | 10 | 0,7 |
| Свекла | 10,8 | 24 | 2,6 |
| Лук | 9,5 | 9 | 0,85 |
| Огурцы соленые | 2,2 | 14 | 0,31 |
| Горошек консерв. | 6,5 | 11 | 0,71 |
| Масло раст. | 0 | 8 | 0 |
| Зелень | 8,1 | 0,75 | 0,06 |
| Соль | 0 | 0,25 | 0 |
| Итого: |  | 100 | 10,55 |