



Кулинарные рецепты Древней Руси

Инна Баринова

Инна Баринова

Кулинарные рецепты

Древней Руси

<https://litres.ru/72685174>

SelfPub; 2026

Аннотация

В издании представлены как простые блюда повседневного стола, так и изысканные угощения для праздничных пиршеств. Читатель узнает о том, как готовили кашу, щи, сбитень, медовые напитки, пироги, дичь и другие традиционные яства, а также об особенностях использования натуральных продуктов: злаков, овощей, грибов, ягод, мёда и рыбы. Особое внимание уделяется постным блюдам, отражающим православные традиции питания.

Книга не только предлагает практические рецепты, адаптированные для современного исполнения, но и знакомит с духовной основой кулинарного искусства Древней Руси, где еда всегда была символом радушия, единства и благодарности Богу. Издание дополнено красочными иллюстрациями, реконструкциями старинных способов готовки и интересными фактами о кулинарных обычаях того времени.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Завтраки, каши и хлебобулочные изделия	8
Глава 2. Супы и бульоны	22
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Кулинарные рецепты Древней Руси

Введение

Исторический контекст: питание в Древней Руси.

Кухня Древней Руси — это отражение образа жизни, быта и духовного мира наших предков. В период Киевской Руси (IX–XII века) рацион был простым, но питательным, сформированным под влиянием природных условий, верований и культурных связей с другими народами. Питание зависело от социального положения: князья и бояре могли позволить себе более разнообразную пищу, тогда как у простого народа стол был скромнее.

Особое значение имела роль еды в обрядовой жизни: праздники, поминки, свадьбы и другие важные события сопровождались особыми блюдами, которые передавались из поколения в поколение. С течением времени, особенно в эпоху Московского царства (XV–XVII века), кухня усложняется, появляются новые ингредиенты, а также заимствования из византийской, татарской и европейской кулинарной культуры.

Основные продукты питания

Древнерусская кухня строилась на доступных и местных продуктах. Основу рациона составляли:

Крупы: гречка, ячмень, пшёнка, овёс, просо

Хлебобулочные изделия: ржаной хлеб, оладьи, блины, караваи

Мясо: говядина, свинина, дичь (лось, медведь, заяц), птица

Рыба: щука, окунь, лещ, плотва, иногда осётр

Молочные продукты: творог, простокваша, сыр

Овощи и зелень: капуста, морковь, лук, чеснок, щавель, крапива

Грибы и ягоды: белые, подберёзовики, малина, клюква, брусника, черника и другие

Фрукты: в основном сушёные или в виде варенья; свежие были редкостью

Жиры: сливочное масло, животный жир, иногда — растительное масло.

Сахар не использовался до позднего средневековья, его заменял мёд, который также служил основой для напитков и сладостей.

Сезонность и заготовки на зиму

Поскольку в те времена не было холодильников, люди активно занимались заготовками на зиму. Сезонность играла ключевую роль в питании:

Осенью собирали урожай, сушили грибы и фрукты, соли-

ли огурцы, капусту, мясо и рыбу.

Зимой питались тем, что было заготовлено летом и осенью.

Весной начинали использовать проростки, молодую зелень и первую зеленую траву.

Летом — максимальное разнообразие продуктов: свежие овощи, фрукты, ягоды, молоко, свежая рыба.

Большое внимание уделялось солению, квашению, сушке, копчению и маринованию. Это позволяло сохранить запасы пищи на длительный срок и защитить их от порчи.

Посуда, приправы и способы приготовления пищи

Посуда в Древней Руси была преимущественно деревянной, глиняной или металлической. Глиняная посуда использовалась для варки каш и супов, железные котлы — для больших объёмов еды. Металлические котлы ставились над огнём, а каши часто варили в горшках, зарытых в горячую золу.

Приправы в то время применялись простые, но эффективные:

Лук, чеснок

Укроп, петрушка, мята

Корица, имбирь (появились позже через торговлю)

Мёд и уксус для придания вкуса и консервации

Способы приготовления :

Варка (в воде или бульоне)

Запекание (в золе, печи, на углях)

Жарка (на масле или жиру)

Квашение и ферментация

Сушение и копчение

Еда готовилась медленно , что позволяло раскрыться всем вкусам. Особенно популярными были щи, каши, блины, пироги и уха , которые стали основой русской кухни и сохранились до наших дней.

Глава 1. Завтраки, каши и хлебобулочные изделия

Гречневая каша с луком и маслом

Традиционная русская каша, которую варили как в крестьянских семьях, так и на княжеском столе. Простой состав ингредиентов подчёркивает естественный вкус гречки, а обжаренный лук и сливочное масло придают насыщенность и аромат.

Ингредиенты (на 4 порции):

Гречневая крупа — 1 стакан

Вода или овощной/мясной бульон — 2–2,5 стакана

Лук репчатый — 1 средняя головка

Сливочное масло — 30–50 г (по вкусу)

Соль — по вкусу

(Опционально: укроп или петрушка для подачи)

Способ приготовления:

Шаг 1. Подготовка гречки Промойте гречневую крупу в холодной воде до прозрачности воды. Это удалит лишнюю пыль и поможет каше лучше развариться.

Шаг 2. Обжаривание лука. Нарежьте лук мелко или полукольцами. На сковороде растопите небольшое количество масла (или используйте жир). Обжарьте лук до золотистого цвета на медленном огне, помешивая, чтобы не подгорел.

Шаг 3. Варка каши. В глубокой кастрюле доведите воду или бульон до кипения. Добавьте промытую гречку и уменьшите огонь до минимального. Варите под крышкой около 15–20 минут, периодически помешивая, пока жидкость не впитается и каша не станет рассыпчатой.

Совет: Чтобы каша получилась более ароматной, можно заранее слегка обжарить гречку на сухой сковороде до лёгкого золотистого оттенка.

Шаг 4. Соединение. Как только каша готова, добавьте в неё обжаренный лук вместе со сковороды. Перемешайте и добавьте кусочек сливочного масла. Оставьте под крышкой на 5–10 минут, чтобы лук равномерно распределился и масло впиталось.

Подача: Подавайте кашу горячей. По желанию украсьте свежей зеленью (укроп, петрушка). К каше можно подать солёные огурцы, квашеную капусту или творог.

Древний способ (для реконструкции):

На Руси кашу часто варили в глиняном горшке, который ставили в печь или закапывали в горячую золу. Лук обжаривали на животном жиру (свином или гусином), что придавало особый вкус.

Полезные советы:

Для большего аромата используйте домашнее сливочное масло.

Если хотите более плотную консистенцию, уменьшите ко-

личество воды.

Можно добавить немного молока или сметаны перед подачей.

Эта каша — прекрасный пример того, как из самых простых продуктов можно создать вкусное и душевное блюдо, сохранившееся в русской кухне на многие века.

Ячневая каша с грибами

Это традиционное блюдо русской деревенской кухни, готовилось из доступных продуктов. Сушеные грибы придавали каше насыщенный вкус и аромат. Блюдо особенно ценилось осенью, когда только что собранные грибы ещё хранились в доме.

Ингредиенты (на 4 порции):

Ячневая крупа (дроблёная или цельная) — 1 стакан

Сушёные грибы (боровики, подберёзовики, грузди) — 50–70 г

Вода или бульон — 2,5–3 стакана

Лук репчатый — 1 шт.

Сливочное или животное масло — 30–50 г

Соль — по вкусу

Укроп или петрушка — для подачи (по желанию)

Способ приготовления:

Шаг 1. Подготовка грибов. Промойте сушёные грибы в холодной воде несколько раз, чтобы удалить песок и мусор. Залейте их примерно 1 литром воды и оставьте на ночь, что-

бы они размякли. На следующий день отварите грибы в этой же воде около 30–40 минут на медленном огне. Откиньте на дуршлаг, сохранив отвар для варки каши.

Совет: Чтобы уменьшить горечь (особенно у груздей), после первого отваривания промойте их и залейте свежей водой.

Шаг 2. Обжаривание лука и грибов. Нарезьте лук мелко и обжарьте его на масле до золотистого цвета. Добавьте нарезанные на мелкие кусочки грибы и слегка обжарьте вместе с луком, чтобы усилить аромат.

Шаг 3. Варка каши. Промойте ячневую крупу до прозрачности воды. Влейте в кастрюлю грибной отвар (или бульон) и доведите до кипения. Добавьте ячку, уменьшите огонь и варите на медленном огне 30–40 минут, помешивая, пока крупа не разварится и жидкость не впитается. Можно заранее замочить крупу на пару часов, чтобы ускорить процесс варки.

Шаг 4. Соединение ингредиентов. Как только каша почти готова, добавьте в неё обжаренные грибы с луком. Перемешайте, посолите по вкусу и продолжайте варить ещё 5–10 минут, чтобы вкусы смешались.

Шаг 5. Добавление масла. За 5 минут до окончания варки добавьте кусочек сливочного масла — оно сделает кашу мягче и ароматнее.

Подача: Подавайте кашу горячей. Украшайте свежей зеленью. Можно дополнить квашеной капустой, солёными огур-

цами или творогом.

Древний способ (для реконструкции):

На Руси кашу варили в глиняных горшках, которые ставили в печь или закапывали в золу. Грибы использовали исключительно лесные, высушенные на верёвках над печью. Масло могло быть не только сливочным, но и гусиным, свиным или рыбьим — в зависимости от региона и возможностей.

Полезные советы:

Для более насыщенного вкуса используйте комбинацию разных грибов.

Если нет времени варить грибы отдельно, можно использовать свежие шампиньоны или лесные грибы, предварительно обжарив их.

Каша получается особенно вкусной, если настояться под крышкой 10–15 минут перед подачей.

Пшённая каша с мёдом

Это сытное и питательное блюдо, любимое как детьми, так и взрослыми. В Древней Руси его подавали на завтрак, кормили им детей и варили в походах. Мёд придавал каше сладость и особенный аромат, делая её особенно ценной в зимнее время.

Ингредиенты (на 4 порции):

Пшённая крупа — 1 стакан

Вода или молоко — 2–3 стакана

Сливочное масло — 30–50 г

Мёд — 2–3 столовые ложки (по вкусу)

Соль — на кончике ножа

(Опционально: орехи, ягоды, корица)

Способ приготовления:

Шаг 1. Подготовка крупы. Промойте пшённую крупу несколько раз холодной водой, пока вода не станет почти прозрачной. Это удалит лишнюю горечь и пыль.

Шаг 2. Варка каши. В кастрюле доведите воду или молоко до кипения. Посолите немного. Тонкой струйкой всыпьте крупу, помешивая деревянной ложкой, чтобы не образовались комки. Уменьшите огонь до минимального и варите кашу 20–25 минут, периодически помешивая, пока крупа не разварится и не загустеет. Для более нежной консистенции можно добавить часть молока.

Шаг 3. Добавление масла и мёда Как только каша будет готова, снимите ее с огня. Добавьте кусочек сливочного масла и тщательно перемешайте, чтобы оно полностью растаяло. Положите мёд по вкусу и снова хорошо перемешайте.

Подача: Подавайте кашу горячей. Украшайте свежими или сушёными ягодами, орехами или щепоткой корицы. Вместо молока можно использовать простоквашу или квас, получив интересный старинный вариант.

Древний способ (для реконструкции):

На Руси пшённую кашу часто варили в деревянных или глиняных котелках, ставили в печь или закапывали в золу.

Мёд хранился в бочонках или берестяных туюсах, а вместо масла мог использоваться животный жир или топлёное сало. Кашу подавали не только как отдельное блюдо, но и как гарнир к мясу, рыбным паштетам или подливкам.

Полезные советы: Для аромата перед варкой можно слегка обжарить крупу на сухой сковороде. Чтобы каша не пригорела, лучше варить её на медленном огне и часто помешивать. Если хотите более жидкий вариант — увеличьте количество жидкости.

Ржаной хлеб по старинным рецептам

Традиционный плотный, ароматный хлеб из ржаной муки с закваской или на дрожжах. В разных регионах Руси его готовили по-разному: кто-то добавлял отруби, кто-то использовал солод или мёд для сладости. Хлеб пекли не только как пищу, но и как обрядовый предмет — например, на свадьбах или поминках.

Ингредиенты (на 1 буханку):

Ржаная мука (обдирная или сеяная) — 400 г

Пшеничная мука (для упругости теста) — 100 г

Вода тёплая (около 37°C) — 350–400 мл

Соль — 1 ч. ложка

Закваска домашняя (на закваске) — 100 г

Дрожжи пресные (по старинке — свежие хлебопекарные) — 10 г

Мёд или солод (по желанию, для сладости) — 1 ч. ложка

Два варианта приготовления:

Вариант 1. На дрожжах (более поздний способ, XVI–XVII века)

Шаг 1. Заводим опару. В миске смешайте: 200 г ржаной муки 200 мл тёплой воды. Дрожжи, разведённые в небольшом количестве воды. Накройте полотенцем и оставьте в тёплом месте на 30–40 минут, пока не появятся пузыри.

Шаг 2. Замешиваем тесто. Добавьте остальную ржаную и пшеничную муку. Посолите, влейте немного тёплой воды, чтобы тесто стало мягким, но не липким. Тщательно вымесите тесто около 10 минут. Накройте и оставьте подниматься 1–1,5 часа в тёплом месте.

Шаг 3. Формирование и вторая расстойка. Обомните тесто, придайте форму буханки. Уложите на противень, застеленный бумагой, или в форму. Оставьте ещё на 30–40 минут.

Шаг 4. Выпечка. Разогрейте духовку до 220°C. Сделайте на верхушке хлеба надрез ножом («запек»). Выпекайте 40–50 минут, пока хлеб не потемнеет и не зазвучит глухо при простукивании снизу.

Вариант 2. На закваске (древнерусский способ без дрожжей)

Этот метод более древний и натуральный. Закваска делается заранее, ферментируется несколько дней.

Шаг 1. Подготовка закваски. Возьмите 100 г домашней закваски (можно сделать из ржаной муки и воды, оставлен-

ной на пару дней в тёплом месте). Если нет закваски, начинайте её делать за 3 дня: смешайте 2 ст. ложки ржаной муки с 2 ст. ложками воды и оставьте при комнатной температуре, ежедневно подливая воду и добавляя немного муки.

Шаг 2. Замешиваем тесто. Смешайте: закваску, остальную ржаную и пшеничную муку, воду, соль и мёд (по желанию), тесто должно быть плотным. Оставьте бродить в тёплом месте 6–12 часов.

Шаг 3. Формирование и выпечка. Обомните тесто, придайте форму. Оставьте ещё на 1–2 часа. Выпекайте при 200–220°C около 1 часа.

Старинный способ (в печи):

На Руси хлеб пекли в русской печи, после того как в ней готовилась еда. Тесто клалось в деревянные формы, ставилось в печь, и хлеб равномерно пропекался от остаточного жара. Иногда хлеб смазывали молоком или водой перед выпечкой, чтобы корочка была мягче.

Советы: Для более выраженного вкуса используйте темную ржаную муку. Не бойтесь, если тесто липнет — это нормально для ржаного хлеба. Храните хлеб в полотняном мешке или берестяной коробке.

Обрядовое значение хлеба: На Руси хлеб всегда считался священным. Его подавали вместе с солью как знак гостеприимства, им встречали важных гостей, его же брали с собой в дорогу. Пшённый хлеб часто использовали в обрядах и ри-

туалах.

Оладьи на закваске

Эти оладьи готовятся на натуральной закваске без дрожжей — так делали наши предки задолго до появления прессованных дрожжей. Закваска придаёт тесту лёгкую кислинку и помогает добиться воздушной структуры. Такие оладьи получаются пышными и хрустящими по краям.

Ингредиенты (на 8–10 оладий):

Заквашенное тесто (дрожжевая закваска) — 200 г

Тёплая вода — 200 мл

Ржаная или пшеничная мука — 250–300 г

Соль — на кончике ножа

Мёд или сахар (по желанию для сладости) — 1 ч. ложка
(Дополнительно: изюм, орехи, корица)

Способ приготовления:

Шаг 1. Подготовка закваски. Если нет — сделайте простую закваску заранее: Если у вас уже есть старая закваска (например, от хлеба), используйте её. Как сделать закваску: Возьмите 2 ст. ложки муки (ржаной или пшеничной) и смешайте с 2 ст. ложками воды. Оставьте при комнатной температуре, накрыв полотенцем. Каждые 12 часов добавляйте по 1 ст. ложке муки и воды. Через 2–3 дня закваска начнёт пузыриться — она готова к использованию.

Шаг 2. Замес теста. В глубокой миске разведите закваску в тёплой воде. Постепенно всыпьте муку, перемешивая

деревянной ложкой или руками. Добавьте соль и мёд (если хотите сладкие оладьи). Замесите мягкое, немного липковатое тесто. Накройте полотенцем и оставьте бродить в тёплом месте на 6–12 часов .

Шаг 3. Выпечка оладий. Когда тесто поднимется (оно станет пузырчатым и немного кисловатым на запах), можно выпекать. Разогрейте сковороду с небольшим количеством масла (можно использовать животный жир — как делали раньше). Ложкой набирайте тесто и аккуратно выкладывайте на сковороду. Жарьте на среднем огне до золотистого цвета с обеих сторон.

Старинный способ (для реконструкции):

На Руси оладьи часто жарили на сковороде-разливайке или прямо на раскалённых камнях печи. Иногда их варили в тесте на палочках над огнём или в горшке на углях. Для подслащивания использовали мёд, сбитень или ягодный сок , вместо сахара.

Полезные советы: Чтобы оладьи были более пористыми, тесто должно быть достаточно жидким. Не бойтесь, если тесто кажется слишком липким — это нормально для заквашенного теста. Перед выпечкой можно добавить в тесто изюм, орехи, ягоды или корицу для вкуса.

Обрядовое значение: Оладьи символизировали солнце и были важной частью весенних обрядов. Их пекли на Масленицу, чтобы проводить зиму, и на поминальные дни — как пищу для усопших. Готовые оладьи часто ставили на стол

«первым» кушаньем.

Блины с творогом и икрой

Блины — одно из самых древних русских блюд. Их пекли на масленицу, на свадьбах, поминках и других обрядах. Творог использовали как основу для начинки — он был доступен и питателен. Икра добавлялась как символ достатка и благополучия, особенно на торжественных столах.

Ингредиенты (на 10–12 блинов):

Для теста:

Молоко — 500 мл

Яйца — 2 шт.

Мука пшеничная — 150 г

Закваска домашняя — 100 г Дрожжи пресные — 10 г или

Соль — щепотка

Сахар или мёд (по желанию) — 1 ч. ложка

Растительное или животное масло — 2 ст. ложки

Для начинки:

Творог мягкий (свежий) — 300 г

Сливочное масло — 30 г

Мёд или сахар — по вкусу

Красная икра — 100–150 г

Способ приготовления:

Шаг 1. Заводим тесто на блины. На дрожжах: Подогрейте молоко до тёплого состояния (не горячее 40°C). Раство-

рите дрожжи в небольшом количестве молока. В глубокую миску вбейте яйца, добавьте остальное молоко, муку, соль, сахар или мёд. Постепенно влейте дрожжевую смесь и перемешайте до однородности. Накройте полотенцем и оставьте в тёплом месте на 1–1,5 часа. Перед выпечкой добавьте масло и хорошо взбейте.

На закваске: Возьмите готовую закваску (можно сделать за 2 дня: мука + вода + ежедневное подкормление). Разведите закваску тёплым молоком. Добавьте яйца, муку, соль, мёд, немного масла. Оставьте бродить 6–12 часов. Перед выпечкой можно разбавить тесто чуть водой или молоком, если оно слишком густое.

Шаг 2. Выпечка блинов. Хорошо разогрейте сковороду. Смажьте её маслом или жиром. Наберите тесто половником и выливайте его на сковороду тонким слоем, равномерно распределяя круговыми движениями. Жарьте блин до золотистого цвета с одной стороны, затем аккуратно переверните и обжарьте с другой. Готовые блины складывайте стопкой и накрывайте полотенцем, чтобы не высохли.

Шаг 3. Приготовление начинки. Протрите творог через сито или разомните вилкой. Добавьте мягкое сливочное масло и мёд (или сахар), перемешайте до получения воздушной массы.

Шаг 4. Фаршировка блинов. На каждый блин положите 1–2 ст. ложки творожной массы. Сверните блин конвертиком или трубочкой. Сверху выложите немного красной ик-

ры. Можно также подавать икру отдельно — в маленьких плосках или прямо на блюде с блинами.

Старинный способ (для реконструкции):

На Руси блины пеклись на сковороде-разливайке или прямо на печи. Вместо коровьего молока могли использовать козье или ослиное, а вместо сахара — мёд. Икру заменяли рыбьей икрой осетра или белуги, которую добывали на Волге и Дону. Такие блины подавались как деликатес.

Полезные советы: Чтобы блины были эластичными, тесто должно настояться минимум 1 час. Если хотите более нежный вкус — используйте сметану или простоквашу вместо части молока. Блины можно подавать со сметаной, ягодами, сливочным маслом или даже солёной рыбой.

Обрядовое значение: Блины всегда имели символическое значение — они олицетворяли солнце. Особенно почитались они в Масленицу, когда их пекли много и угощали всех. Начинённые творогом, они становились «весенним» блюдом, так как творог делали после зимы, когда скот снова начинал давать молоко.

Глава 2. Супы и бульоны

Щи из квашеной капусты с мясом

Эти щи готовились в русских домах столетиями. Основной ингредиент — квашеная капуста, которая придавала бульону насыщенный вкус и аромат. Мясо (чаще всего говядина или свинина) добавлялось для питательности. Сметана, лук, морковь и специи делали щи по-настоящему домашними.

Ингредиенты (на 4–6 порций):

Квашеная капуста — 500 г

Говядина на кости или свинина (лопатка, рёбра) — 500 г

Вода — 2,5–3 литра

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт.

Картофель — 3–4 шт.

Сливочное или растительное масло — 2 ст. ложки

Томатная паста или помидоры (по желанию) — 1 ст. лож-

ка

Соль, перец, лавровый лист — по вкусу

Укроп или петрушка — для подачи

Сметана — по желанию (для подачи)

Способ приготовления:

Шаг 1. Варка бульона. Промойте мясо и положите его в

кастрюлю. Залейте холодной водой и доведите до кипения. Слейте первую воду — это уберёт лишнюю жирность и горечь. Залейте снова чистой холодной водой (около 3 литров), доведите до кипения и варите на медленном огне 1,5–2 часа, пока мясо не станет мягким. Можно использовать уже отварное мясо или остатки после праздника.

Шаг 2. Подготовка капусты. Отожмите квашеную капусту от рассола (можно сохранить немного жидкости для щей). В сковороде разогрейте масло и слегка обжарьте капусту вместе с мелко нарезанным луком. Это усилит её вкус и сделает мягче. Для более насыщенного вкуса можно добавить томатную пасту или тёртые помидоры.

Шаг 3. Добавление овощей. Добавьте подготовленную капусту в бульон. Почистите и нарежьте картофель небольшими кубиками, отправьте в суп. Натрите морковь на крупной тёрке или нарежьте соломкой, добавьте в щи. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист.

Шаг 4. Варка. Варите всё вместе ещё 20–30 минут на среднем огне, пока картофель не станет мягким. Выньте мясо, отделите его от костей и верните обратно в щи.

Шаг 5. Подача. Разлейте щи по тарелкам. Добавьте ложку сметаны, посыпьте рубленой зеленью. Подавайте с куском ржаного хлеба.

Старинный способ (для реконструкции):

На Руси щи варились в глиняном горшке, который ста-

вили в печь или закапывали в золу. Иногда капусту тушат с лучком и жиром перед тем, как добавить в бульон — этот метод называли «протушить капусту» . Для аромата могли добавлять душистые травы, корни или даже ягоды брусники.

Полезные советы: Чтобы щи получились по-настоящему ароматными, используйте мясо на кости . Для кислинки можно добавить немного капустного рассола . Если хотите более плотные щи — добавьте крупу (например, перловую).

Обрядовое значение: Щи считались «хлебом вторым» и всегда присутствовали на столе. Их варили по праздникам и будням, подавали гостям и больным. Особенно популярны были рождественские щи, когда использовали мясо после праздничного застолья.

Борщ с свёклой и квашеной капустой

Этот борщ — один из самых древних видов щей на Руси. Его ещё называли "свекольник" или "борщок", и варили как на мясном, так и на грибном бульоне. Красный цвет давала свёкла, а кислинку — квашеная капуста или брага. Это был питательный, яркий и очень ароматный суп, любимый как простыми людьми, так и знатными семьями.

Ингредиенты (на 4–6 порций):

Свёкла средняя — 2 шт.

Говядина на кости или свинина — 500 г

Вода — 2,5–3 литра

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт.

Картофель — 4 шт.

Брага (винный, яблочный или медовый) — 2–3 ст. ложки

Сливочное или животное масло — 2 ст. ложки

Корень петрушки или сельдерея (по желанию) — небольшой кусочек

Соль, перец, лавровый лист — по вкусу

Укроп, петрушка — для подачи

Хрен или хреница (по желанию) — для подачи

Способ приготовления:

Шаг 1. Бульон. Промойте мясо и положите его в кастрюлю. Залейте холодной водой, доведите до кипения, проварите пару минут, затем слейте первый отвар — он уберёт горечь. Залейте снова чистой холодной водой (около 3 литров), добавьте лавровый лист, перец горошком и варите на медленном огне 1,5–2 часа, пока мясо не станет мягким. Можно использовать уже готовое варёное мясо.

Шаг 2. Подготовка свёклы. Почистите свёклу, нарежьте тонкой соломкой или натрите на крупной тёрке. В сковороде разогрейте масло и обжарьте свёклу до мягкости (около 10–15 минут). Продолжайте тушить ещё 5 минут. Это помогает сохранить красный цвет и придаёт супу кислинку. Альтернатива: вместо уксуса можно использовать немного рассола от квашеной капусты или браги.

Шаг 3. Овощи. Нарежьте мелко лук и обжарьте до золотистого цвета. Добавьте натёртую морковь и корень петрушки (если используете), тушите 5–7 минут. Почистите и нарежьте картофель кубиками.

Шаг 4. Сборка борща. В бульон добавьте обжаренную свёклу с уксусом. Затем — лук с морковью и кореньями. Добавьте картофель. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Варите на медленном огне ещё 20–30 минут, пока картофель не разварится.

Шаг 5. Подача. Выньте мясо, нарежьте его тонкими ломтиками и верните в борщ. Разлейте по тарелкам. Добавьте немного хрена или хреницы (по желанию). Посыпьте свежей зеленью. Подавайте с куском ржаного хлеба и ложкой сметаны.

Старинный способ (для реконструкции):

На Руси борщ часто варили в глиняном горшке, который ставили в печь или закапывали в золу. Иногда свёклу замачивали в квасе или браге и оставляли на ночь, чтобы она лучше окрасила бульон. Для кислоты могли использовать медовый уксус, квашеную капусту или окрошку.

Полезные советы: Чтобы борщ получился ярче, добавьте немного сахара к свёкле при тушении. Для более насыщенного вкуса можно добавить копчёное сало или грибы. Если хотите постный вариант — просто замените мясо на грибной бульон.

Обрядовое значение: Борщ считался символом достатка и здоровья. Его подавали на праздники, особенно весной, когда организм нуждался в витаминах после долгой зимы. На Руси говорили: «Щи да каша — пища наша», и борщ входил в число самых почитаемых супов.

Уха из речной рыбы

Это один из древнейших видов супов на Руси. Слово «уха» происходит от старославянского «ухати» — варить. Готовили его просто: на воде или бульоне, с добавлением свежей рыбы, лука, кореньев и зелени. Главное в ухе — свежесть рыбы и правильная технология варки, чтобы бульон оставался прозрачным и ароматным.

Ингредиенты (на 4–6 порций):

Речная рыба (щука, окунь, плотва, лещ) — 1 кг (с головами и костями)

Вода — 3 литра

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт.

Корень петрушки или сельдерея — небольшой кусочек

Соль — по вкусу

Перец горошком — 3–5 шт.

Лавровый лист — 1–2 шт.

Зелень (укроп, петрушка) — для подачи

Растительное или животное масло — 1 ст. ложка (по желанию)

Способ приготовления:

Шаг 1. Подготовка рыбы. Тщательно промойте рыбу, очистите от чешуйки, удалите внутренности, но сохраните голову и кости — они придают бульону вкус. Если рыба крупная — нарежьте на порционные куски. Мелкую можно варить целиком. Для более богатого бульона можно использовать смесь рыб: сначала сварить головы и кости, затем добавить филе.

Шаг 2. Варка бульона. В большой кастрюле или казане доведите воду до кипения. Опустите в неё голову, хвост и кости рыбы. Варите на среднем огне около 30 минут — это даст основу бульона. Процедите бульон через сито, чтобы он был чистым и прозрачным.

Шаг 3. Добавление овощей. Почистите и мелко нарежьте лук. Натрите морковь и корень петрушки на крупной тёрке. Обжарьте лук на масле до золотистого цвета, затем добавьте морковь и коренья. Тушите 5–7 минут. Можно обойтись без обжарки — тогда бульон будет светлее.

Шаг 4. Сборка ухи. Верните бульон обратно в кастрюлю. Добавьте подготовленные овощи. Посолите, добавьте перец горошком и лавровый лист. Внесите кусочки филе рыбы. Варите ещё 10–15 минут, пока рыба не станет мягкой. Не варите слишком долго — мясо может развалиться.

Шаг 5. Подача. Разлейте уху по глубоким тарелкам. Посыпьте рубленой зеленью. Подавайте с кусочком ржаного

хлеба и солёным огурцом.

Старинный способ (для реконструкции):

На Руси уху варили прямо на берегу реки, в чугунном котелке над костром. Бульон делали из разных частей рыбы, иногда добавляли черемшу, луковую шелуху или грибы для аромата. Для поста варили постную уху без рыбы, используя грибы и корни.

Полезные советы: Чтобы бульон остался прозрачным, не доводите его до бурного кипения — только до слабого кипения. Используйте свежую рыбу, лучше всего выловленную в этот же день. Для аромата можно добавить немного дыма от берёзовых дров при варке.

Обрядовое значение: Уха считалась пищей охотников, рыбаков и воинов. Её варили перед важными событиями — как символ удачи и благополучия. В некоторых регионах уху подавали как первое блюдо на свадьбах и поминках.

Грибной суп с перловой крупой

Этот густой, наваристый суп был частым гостем на столе русских крестьян. Основу составляли сушеные лесные грибы, которые хранились с лета, и перловка — сытная и доступная крупа. Такой суп мог быть как постным, так и с добавлением животного жира или мяса.

Ингредиенты (на 4–6 порций):

Сушёные грибы (боровики, подберёзовики, грузди) — 100 г

Вода — 2 литра

Перловая крупа — 100 г

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт.

Сливочное или животное масло — 2 ст. ложки

Соль — по вкусу

Перец горошком — 3–5 шт.

Лавровый лист — 1–2 шт.

Укроп или петрушка — для подачи

Способ приготовления:

Шаг 1. Подготовка грибов. Промойте сушёные грибы несколько раз в холодной воде, чтобы удалить песок и мусор. Залейте их 1,5 литрами воды и оставьте на ночь, чтобы они набухли. На следующий день доведите до кипения и варите 30–40 минут, пока грибы не станут мягкими. Если грибы горькие (например, грузди), прокипятите их дважды, меняя воду.

Шаг 2. Обжаривание овощей. Нарезьте лук мелко и обжарьте его на масле до золотистого цвета. Добавьте натёртую морковь и тушите ещё 5–7 минут.

Шаг 3. Промывка перловки. Промойте перловую крупу до прозрачности воды. Для ускорения варки можно замочить её на несколько часов или даже на ночь.

Шаг 4. Сборка супа. В грибной отвар добавьте перловку. Варите на среднем огне 30–40 минут, пока крупа не разварится. Добавьте обжаренные лук и морковь. Посолите, добавьте перец и лавровый лист. Варите ещё 10–15 минут, пока все ингредиенты не смешаются.

Шаг 5. Подача. Разлейте суп по тарелкам. Посыпьте свежей зеленью. Подавайте с куском ржаного хлеба или сметаной.

Старинный способ (для реконструкции):

На Руси такой суп варили в глиняном горшке, который ставили в печь или закапывали в золу. Грибы использовали только лесные, сушили их на верёвках над печью. Вместо масла могли использовать свиной жир, гусиный смалец или рыбий жир.

Полезные советы: Чтобы сократить время варки перловки — используйте полубыстрый сорт или заранее замочите крупу. Для более насыщенного вкуса добавьте немного квашеной капусты или корней. Если хотите вариант с мясом — добавьте кусочек свинины или говядины вместе с грибами.

Обрядовое значение: Грибной суп считался символом достатка и связи с лесом. Его варили осенью, во время сбора урожая, и подавали как угощение путникам. В некоторых регионах его называли «осенним братцем» за своё время появления на столе.

Простокваша с травами

Этот напиток сочетает в себе питательность молока и аромат душистых трав. На Руси его подавали как в чистом виде, так и с добавлением ягод, мёда, хлебных крошек или зерновых отрубей. Такую простоквашу часто использовали как средство для восстановления сил, особенно летом и после работы в поле.

Ингредиенты (на 1 литр):

Свежее коровье молоко (непастеризованное, если возможно) — 1 литр

Закваска:

или

Немного старой простокваши или йогурта с живыми культурами — 2–3 ст. ложки

Кусочек ржаного хлеба (для естественной закваски по старинке)

Лекарственные травы (по желанию):

Мята перечная — горсть

Мелисса — несколько листиков

Чабрец (тимьян) — щепотка

Зверобой — по вкусу

Мёд или ягодный сок — по вкусу (по желанию)

Способ приготовления:

Шаг 1. Приготовление простокваши

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.