

Михаил Метальников

РУССКАЯ КУХНЯ – возвращение ДОМОЙ

Книга о том, как сохранить
вкус русской кухни в России

Михаил Метальников

**"Русская кухня –
возвращение домой"**

«Автор»

2026

Метальников М. А.

"Русская кухня – возвращение домой" / М. А. Метальников —
«Автор», 2026

Сейчас перед вами книга «Русская кухня – возвращение домой», которая расскажет вам тысячелетнюю историю русской кухни. Вместе с вами мы пройдем путь от котла славян и русской печи до современного фастфуда. Мы увидим, как нам навязывалась еда под вывеской «всё заграничное лучше» и как глобальный рынок отправил в забвение наше великое гастрономическое наследие. Но главное впереди – вы получите реальную стратегию возрождения от образовательных проектов и гастротуризма до малого бизнеса и соцсетей. Далее вы узнаете о «Рецептах-послах», «Реестре блюд» и «Хранителях русской кухни» – людях с сильным характером, которые уже сегодня, возрождают региональную карту вкусов, а также о том, как за единым столом могут мирно уживаться блюда десятков народов нашей многонациональной России и как стол связан с семейными традициями и уважением к предкам. Эта книга о том, что русская кухня – это наш культурный код, который возвращается домой и это возрождение начинается с вашей кухни и стола.

© Метальников М. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ЧАСТЬ I. ПРОШЛОЕ	10
Глава 1. Котёл славян	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Михаил Метальников

"Русская кухня – возвращение домой"

ВВЕДЕНИЕ

Дом, который начинается с кухни

У каждой страны есть своё главное место. Где-то это площадь перед дворцом. Где-то – башня, которая видна из любой точки города. Где-то – биржа, небоскрёб или парламент.

В России тоже много великих мест: Кремль и храмы, соборы и дворцы, монастыри и древние города. Но где бы мы не были – на работе, на службе, в дороге, в дальних краях, – рано или поздно мы возвращаемся туда, где нас ждут родные и близкие, накрытый стол и свет в окне. И почти всегда сердцем такого дома становится кухня – место где собирается семья за одним столом.

Это простая тёплая наша кухня: стол, стулья, кастрюля, тихо бормочущая на огне, запах свежего хлеба и щей, и пирога с чаем. И в городской квартире, и в деревенской избе именно здесь готовят, кормят, встречают, строят планы, мечтают, лечат простуду отварами трав, учат детей первым семейным правилам. И по сей день именно на кухне часто происходят самые важные разговоры – те, которые трудно сказать в кабинете, в гостиной или на людях.

Если попробовать вспомнить детство, в памяти часто всплывает общая обстановка дома шкаф, диван или старые часы, но чаще всего – стол. Тот самый, за которым вы обедали, вам рассказывали сказки и смешные истории, поздравляли с днём рождения. Тот, за которым вы чувствовали себя частью большой семьи. За этим столом можно было поделиться секретом, получить совет и услышать добрые напутственные слова.

Недаром в народе говорили: «Не красна изба углами, а красна пирогами». Дом – это основа жизни, это семейный стол и тепло людей, которые ждут своих.

Кухня как место встречи

В старой русской избе часто жило много людей: родители, дети, несколько поколений под одной крышей. Десять – пятнадцать человек в одном доме – обычная картина того времени для большой семьи. И у всех – одна печь, один котёл, один стол. Печь давала тепло и еду. Стол собирал вокруг себя всех, кто жил в доме.

Здесь делили хлеб поровну, стараясь никого не обидеть. Здесь обсуждали, когда сеять, а когда собирать урожай, кого сватать, а кого провожать в армию и как пережить трудный год. Здесь спорили, здесь же и мирились. Здесь ребёнок учился слушать и уважать старших, помнить цену хлеба и понимать, что еда появляется благодаря труду многих людей.

Кухня и стол в таком доме – сцена человеческой судьбы. На неё человек выходит много раз в день: с чашкой в руке, с новостью, с заботой, с радостью. И от того, как устроена эта сцена, зависит многое: здоровье, характер, чувство дома, способность быть вместе.

То же самое происходит и с народом. У каждого из них есть своя общая кухня и свой большой стол – место, где встречаются близкие люди, разные поколения, разные судьбы. Для России таким местом всегда была русская кухня и кухни народов России, собранные за одним столом. Раньше поговаривали: «Каков стол, таков и разговор». Щедрый, хороший, понятный стол делает людей ближе друг к другу.

Русская кухня – это больше, чем еда

Когда мы говорим «русская кухня», кто-то сразу вспоминает борщ, кто-то – блины, кто-то – пельмени. Но русская кухня – это целый уклад жизни.

Это про умение долго томить блюдо, доводя его до мягкости и глубины вкуса. Это про горячие щи на обед как символ домашнего порядка. Про квашеную капусту, солёные огурцы, мочёные яблоки и квас как мудрость жизни в суровом климате. Про хлеб, который действительно считался «всему голова». Про настроение каждой трапезы: постной, праздничной, будничной, дорожной.

Через то, как был накрыт стол, проступали черты народа: терпение и выдержка, умение обходиться доступным, готовность делиться и благодарить.

Русская кухня – это древняя крестьянская каша, усадебная кулебяка, солдатская гречка из полевой кухни, советская столовая и традиционное новогоднее меню, которое собирает за собой всю семью. Это щи в деревенском чугушке, пирог с капустой в городской духовке, квас в жаркий день, морс на зимнем столе.

Не зря народ сложил простую и точную формулу: «Щи да каша – пища наша». В этих словах – простота, сила и характер русской кухни.

Проблема: мы всё хуже узнаём своё

Сегодня есть странный парадокс. Мы живём в России, говорим на русском языке, каждый день едим горячую еду, но часто затрудняемся назвать больше пяти – семи блюд, которые относим к русской кухне.

В мире о нас говорят: «борщ, блины и холодец». Иногда вспоминают пельмени, икру и солянку. А ботвинья, кулебяка, супчики, настоящая уха, десятки видов каш и пирогов остаются в тени. Для многих из нас эти слова звучат уже почти как музейные названия.

Проблема в том, что и внутри страны мы всё чаще теряем живое знание. Далеко не каждый объяснит, чем кулебяка отличается от большого пирога. Почему окрошка – отдельное блюдо, а не салат, залитый квасом. Чем уха отличается от рыбного супа. Каким должен быть вкус щей, настоявшихся ночь.

Русские блюда мы едим эпизодами: на Масленицу – блины, на Новый год – оливье и селедку под шубой, на Пасху – кулич. А в обычные дни выбираем то, что предлагает глобальный рынок: пиццу, роллы, бургеры, лапшу быстрого приготовления, доставку «чего-нибудь побыстрее».

Так вкус памяти постепенно уступает вкусу рекламы. И если ребёнок слышит слово «ботвинья» как что-то странное, а слово «кулебяка» – как шутку, мы теряем гораздо больше, чем несколько рецептов. Мы теряем часть собственной культурной памяти.

Почему забвение кухни – это удар по идентичности

Человек отвечает на вопрос «кто я?» через язык, традиции, песни, сказки, праздники и очень часто – через семейный стол.

Если с детства на столе чаще всего сэндвичи, сладкая кола, картошка фри и случайная доставка, а щи, каши, пироги, кисель и пряники уходят из семейной памяти, ребёнку труднее почувствовать: «Я вырос на своей земле, у своего народа, у своих традиций».

Русская кухня – это бытовое воплощение русской культуры. Через неё проявляется то, о чём пишут историки и культурологи: запах хлеба, вкус каши, общий котёл и стол.

Когда мы забываем свою кухню, меняется гораздо больше, чем меню. Мы сами размываем эти границы дома. Нам начинают казаться одинаковыми: Россия и любая другая страна, русский стол и любой другой стол. Вот так медленно и тихо растворяется, и теряется наша кухня.

Как мы дошли до такого

Это произошло не за один день.

Сначала русскую кухню теснила мода: всё импортное и заморское, казалось признаком высокого вкуса. Шоколад, кофе, соусы, десерты, новые манеры приготовления и подачи блюд входили в жизнь дворянства из европейских городов, а крестьянская печь с её кашами и щами чаще всего воспринималась как символ прошлого.

Потом пришли войны, революции и голод. Главной задачей стало выживание. Еда превратилась в источник сил: на фронте, в эвакуации, в бараках, на стройках.

Советский проект попытался накормить огромную страну горячей и доступной пищей. Это спасло миллионы людей, дало обеды школьникам, студентам, рабочим, солдатам. Но вместе с этим многое упростилось, стало одинаковым, потеряло региональное лицо.

Затем наступили девяностые с их дефицитом, заокеанскими окорочками, промышленными полуфабрикатами, дешёвыми порошковыми заменителями, первыми сетями фастфуда (fast food – «быстрая еда») и опять с убеждением, будто всё западное обязательно современнее и лучше.

В XXI веке пришла новая волна: глобальные бренды, яркие вывески, избыток сахара, жира и соли, красивая реклама, доставка в один клик. Под этим натиском семейный стол начал рассыпаться: общая трапеза всё чаще стала превращаться в быстрый перекус: кто-то ест по дороге, кто-то – у компьютера, кто-то – в машине, а сама кухня – в место разогрева еды.

Многонациональная Россия и общий стол

Россия – многонациональная страна. На одной территории живут десятки народов: русские, татары, чеченцы, башкиры, чуваша, аварцы, армяне, буряты, якуты, осетины, ингуши, удмурты, мордва и многие другие.

У каждого народа – своя кухня, свои значимые блюда, свои традиции. Где-то лепят буузы, где-то пекут хычины, где-то варят шурпу, где-то подают чак-чак, где-то ставят на стол кумыс.

Русская кухня в этой картине – как большой дом с большим столом, за который все приглашаются. Русские щи спокойно соседствуют с татарским эчпочмаком, кавказским харчо, сибирскими пельменями, поморской ухой, якутской строганиной, башкирским мёдом. Важно, что за ним умеют сказать: «Это наше русское, а это пришло из вашей кухни, которой мы дорожим».

Особенно символично помнить об этом сегодня, когда 2026 год объявлен Годом единства народов России. Единство – это жизнь рядом, это уважение к своим корням и к традициям соседей с которыми живём в одной стране. Но чтобы уважать другого, надо хорошо знать и уважать своё.

Если русская кухня исчезает из сознания, если под видом «кухни народов России» от Калининграда до Владивостока и от Мурманска до Севастополя, продаётся один и тот же стандартный фастфуд, исчезают традиции единства и слабеет чувство общего дома и уже через годы нам тогда будет труднее передать потомкам богатую мозаику вкусов, из которой складывается большая кухня России.

Русская кухня нас ждёт

При всём при этом русская кухня жива. Она сохранилась там, где мама варит свои щи, не объясняя, почему именно так. Где кто-то ставит квас по привычке, как делали предки. Где хозяйка в деревне печёт пирог на весь стол. Где в монастырях готовят кашу и постный суп. Где военный повар на полевой кухне варит гречку, от которой слеза наворачивается не только от дыма. Где на поминках готовят кутью, а на свадьбе – каравай.

Русская кухня сегодня похожа на деревенский дом, который стоит чуть в стороне от дороги. Окна целы. Печь есть. Крыша держится. Только дорожка к крыльцу заросла травой.

Нужно немного: открыть дверь, вымести пыль, затопить печь, поставить чугунок на огонь.

Эта книга – о возвращении в этот дом вместе с детьми, современными заботами, новыми планами и задачами, новой жизнью и бережным отношением к тому, что создавали поколения до нас.

Зачем эта книга и в чём её прок

Скажу прямо: перед вами книга именно о возрождении русской кухни.

Названия блюд и их характеристики в ней, конечно же, будут. Без этого разговор о кухне оказался бы формальным. Перед вами книга именно о памяти, семейных традициях и будущем русского стола.

Если вы прочитаете всю книгу, вы получите понимание о русской кухне: чем она отличается от других, почему её нельзя сводить к нескольким привычным словам, как через неё говорить о своей идентичности с детьми, друзьями и теми, кто живёт далеко от России.

Вы получите основание для настоящей гордости: у нас есть что показать миру и самим себе, нам есть чем накормить и удивить. Вы найдёте практические шаги: как организовать семейный стол, как использовать русскую кухню в школе, малом бизнесе, социальных сетях, санатории, детском саду. И главное – увидите ориентир в будущее: что можно сделать в своём доме, дворе, городе и стране, чтобы через 20 лет русская кухня оставалась живой, а не превратилась в выставочный набор из нескольких раскрученных блюд.

Я старался написать эту книгу так, чтобы её могли читать подросток и родители, фермер и военный, учитель и чиновник. Её можно читать как цельную историю или возвращаться к отдельным главам и работать с Приложениями, искать блюда для региона, готовить праздник, урок или фестиваль.

Для читателей, специалистов и должностных лиц здесь будет Реестр блюд и аргументы, почему кухня связана с культурой, продовольственной безопасностью, демографией, здоровьем и имиджем страны. Для родителей – приглашение сделать свой дом крепостью русской кухни. Для молодёжи – возможность превратить русскую кухню в проект, профессию, медиаплощадку, дело жизни. Для людей старшего возраста – возможность увидеть: то, чем они жили, и что оставили будущим поколениям.

Личная мотивация автора

Я пишу эту книгу как человек, который много лет живёт внутри русской кухни: в книгах и архивах, на ярмарках и полевых кухнях, в монастырских трапезных и фермерских хозяйствах, на гастрофестивалях и фудкортах, в разговорах с людьми от мала до велика и теми, кто уехал за границу и всё равно варит у себя русские щи и гречку.

Я вижу, как легко сегодня отдать свой вкус и память в обмен на удобство, скорость и яркую упаковку. Вижу, как дети в российских городах знают названия заграничных соусов лучше, чем названия своих супов. Как под вывеской «русская кухня» иногда продаётся всё что угодно, кроме самих русских блюд.

Мне важно, чтобы через несколько десятков лет российские дети знали свои щи, уху, каши, пироги, кисели и морсы. Чтобы русская кухня звучала гордо и спокойно – в селе, мегаполисе и за границей. Чтобы сохранять свою кухню считалось естественным правом и честью.

Как историки быта в своих поварских книгах когда-то отстаивали право России на наши кулинарные традиции, сегодня нам также важно вернуть это уважение к своему русскому столу и своим блюдам.

Я пишу эту книгу как воин русской кухни – с ложкой, книгой и уважением к людям. Моя задача – показать дорогу, по которой мы можем идти вместе.

Как устроена книга

Чтобы этот путь был понятным, книга разделена на четыре части.

В Части I мы идём в прошлое: к котлу славян, русской печи и столу, к имперскому разрыву с народной кухней, фронтовому периоду и советской столовой. Мы собираем золотую память русской кухни.

В Части II смотрим на настоящее: цифры, экономику, школы, медиа, фастфуд и вред от него, утрату регионального разнообразия. Но одновременно увидим людей и общины, которые уже сейчас делают своё дело и берегут традиции.

В Части III говорим о будущем: как русская кухня может стать спокойным патриотизмом, опорой для фермерства и регионов, частью образования и мягкой силой России через популяризацию. Это как ветер: мы его не видим, но чувствуем. Здесь же – идеи для государства, бизнеса и общественных организаций.

В Части IV переходим к практике: рецепты-послы, семейный стол, маленькие стартапы у дома, движение «Хранители русской кухни». Здесь будут конкретные шаги – от простых до амбициозных.

В конце – традиционные Заключительная часть и Приложения: хронология, очень важный – Реестр блюд русской кухни, карта регионов, чек-листы, список источников, чтобы эта книга стала рабочим инструментом.

Приглашение в путь-дорогу

Я предлагаю вам читать и идти вместе.

Иногда – медленно, как томятся щи в печи. Иногда – с огнём в глазах, как закипает котёл на полевой кухне. Иногда – с тихой улыбкой, когда поднимается тесто и первая кулебяка получается почти как у бабушки.

Где бы вы ни жили – в деревне, маленьком городе, мегаполисе или вдали от родных мест – у вас есть кухня. А значит, есть место, где начинается возвращение домой.

Эта книга зовёт опереться на прошлое и создать будущее, в котором русская кухня будет живой, сильной и уважаемой – внутри страны и за её пределами.

Если после прочтения вам захочется сварить уху или щи, пригласить близких за общий стол, спросить у родственников старинный рецепт, открыть своё дело, связанное с русской кухней, или просто с уважением посмотреть на свою тарелку – значит, этот большой и тёплый разговор начался не зря.

Приглашаю вас за стол на кухню.

Наш путь начинается здесь.

ЧАСТЬ I. ПРОШЛОЕ

Золотая память русской кухни

Глава 1. Котёл славян

Истоки вкуса. Домашний очаг. Каша как основа питания. Мёд и напитки. Традиционная и обрядовая еда. Первые технологии.

1. Общий котёл — первая «столовая» Руси

Представьте себе древнее славянское поселение: деревянные срубы, крытые дёрном, земляной пол, утопанный до каменной плотности, и сизый дым, который выходит небольшим количеством через отверстие в крыше и щели низких дверей, но не весь – чтобы не выпускать тепло. В центре такого мира – огонь.

Над пламенем установлен котёл, рядом, в печи, прячется чёрный глиняный горшок. Это и есть первый «общепит» на Руси, только без касс, чеков и отдельных порций. Здесь не заказывают своё блюдо – здесь все едят одно.

В ранний период у восточных славян главной «рабочей лошадкой» был печной горшок из толстостенной керамики: жирная глина с примесью песка, рассчитанная на долгий нагрев и медленное остывание. Форма – округлая, с ободком, чтобы удобнее было закрывать крышкой или тестом, и чтобы содержимое не выплёскивалось.

Металлические котлы появятся чуть позже, вместе с развитием железа и контактов с соседями. По отчётам археологов железные клёпаные котлы находят в слоях IX–X веков: широкие, с чуть сужающимся книзу корпусом, закруглённым дном и проушинами для подвешивания на цепи – или в форме низкого цилиндра с ручкой. Один из таких котлов обнаружен в Гнёздовском археологическом комплексе под Смоленском. [1]

С тех пор «котёл славян» становится обязательной частью кухонного инвентаря и входит в целое семейство общих сосудов: от глиняных для печи до железного на крюке над огнём. Главное – не материал, а его смысл: он кормит сразу многих. [2]

В котёл кладут всё, что есть: зерно, крупу, корни, немного репы, лук, сало, сушёную или свежую рыбу, грибы, травы, куски мяса. Эта смесь варится, томится, густеет. Котёл не принадлежит одному человеку – он кормит всю общину. Всем – из одного источника, всем – по одной похлёбке.

Рядом – котёл поменьше, там каша. Она и украшение стола, и основа жизни. Если большой котёл – это «горячие новости» дня (что поймали, что собрали, что принесли), то каша в горшке – «постоянный капитал» семьи и рода.

С самого начала русская кухня строится вокруг общего котла, а не вокруг персональной тарелки. И это очень важная мысль: кто ест из одного котла, тот и делит общую судьбу.

Если вам сейчас вспомнился бабушкин чугунок в печи или большая кастрюля супа «на всех» – вы на самом деле прикоснулись к этой очень древней традиции. Общий котёл он как домашний очаг и центр дома и рода.

2. Каша как фундамент мира

Слова «каша» и «жизнь» в древнерусском сознании стоят очень близко друг к другу.

Каша кормит младенцев, мужчин и женщин, стариков; она сопровождает свадьбу и традиции, праздники и бытовые дни. «Варить кашу» – значит готовиться к важному событию. «Заваривать кашу» – затевать большое дело. «Расхлёбывать кашу» – разгребать последствия. Сама каша нам так и говорит: «Я и есть сама жизнь – густая, горячая, непростая».

Основой раннего рациона славян были каши из проса (пшённая), ячменя, ржи, местами – овса и пшеницы. Гречка входит в этот ряд позже. Одни исследователи уверенно относят её широкое распространение к позднесредневековому времени, другие допускают более раннее употребление, но во всяком случае именно в поздней Руси гречневая каша закрепляется как

«матушка наша» – одна из главных каш русского стола. В народе так и говорили: «Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной». Каша не «при мясе», а наоборот: к ней «подкладывали» всё, что давала природа.

В.И. Даль в своём «Толковом словаре живого великорусского языка» [3] и в сборнике пословиц [4] не случайно поставил рядом щи и кашу:

«Щи да каша – мать (жизнь) наша»;

«Где каша, там и наши»;

«Где щи да каша, там и место наше»;

«Щи да каша – кормилицы наши».

Это формула устойчивости. Мир может шататься, рыночные цены – прыгать, война подступать, а человек знает: пока есть зерно, коренья и котёл, он не пропадёт.

В древних обрядах каша – участник почти каждой крупной вехи:

каша как базовое блюдо и «жилище» зерна, связанное с жизненным циклом: рождение, свадьба («каша невесты» на девичнике), проводы, поминки;

кутья – особая обрядовая каша: поминальная, рождественская, крещенская;

кулеш – промежуточное состояние между супом и кашей, жидкая каша-похлёбка, которая позже закрепится как полевая, казачья и армейская еда.

Общий котелок с кашей – как отпечаток на страницах истории: род жив, община держится, работа продолжается.

3. Вкус медленной пищи

Попробуем на минуту «попробовать» ту древнюю кашу.

Котёл снимают с огня. Он ещё теплится, слегка потрескивает, на стенках – следы застывшего пара и тонкая полоса накипи. Крышка приоткрыта, и в лицо идёт тёплый, густой хлебный запах: зерно, немного дыма, старый чугунок, в котором уже много лет «сидят» вкусы предыдущих блюд.

В ней нет сходства с кашей-пюре или пересушенным рассыпчатым «гарниром». Она живая: зёрна разбухли, но не развалились в клейстер. Каша легко набирается ложкой почти без усилий. В некоторых местах по краям – тонкая янтарная корочка: там, где каша чуть прихватила к стенке и стала сладковатой, почти карамельной.

Если каша на воде – её мягкость и насыщенность получится именно при долгом томлении. Если на молоке – оно почти превращается в сливки, густые, с ореховой ноткой. Если добавлено хотя бы немного масла или сала – на поверхности появляется тонкий блеск, не жирная такая плёнка, а ощущение полноты и тепла.

Такая пища не «бьёт по рецепторам», как современный фастфуд. Она не кричит специями, не засыпана сахаром. Она укутывает. Её едят не ради «вау-эффекта», а ради силы и спокойствия.

И именно этот вкус – мягкий, хлебный, дымный, чуть сладковатый – становится для славянина нормой жизни. Если вам дома до сих пор нравится «простая хорошая каша» – значит, через много поколений вам передаёт привет тот самый древний котёл.

4. Климат, труд и практичность

Климат древней Руси суров и холоден: зима морозная и снежная, лето короткое, весна и осень сырые и дождливые.

Кухня живёт по календарю, как по дыханию:

весна – первые зелёные щи: щавель, крапива, молодая капуста;

лето – рыба, свежие овощи, ягоды, первые ботвиньи и окрошки на квасе;

осень – мясо, грибы, корнеплоды, массовые заготовки: квашеная капуста, солёные огурцы, сушёные грибы;

зима – соленья, крупы, сушёная рыба, вяленое мясо, печёные овощи.

Такой круговорот природы привязывает человека к учёту сезонности. Нет попытки «выпросить у зимы клубнику» – есть умение уважать время года и пользоваться тем, что он даёт. Котёл и горшки для каши просто принимают в себя то, чем живёт земля здесь и сейчас.

Люди много работают на земле, в лесу, на реке, по хозяйству. От зари до зари – тяжёлый физический труд, заготовки, охота, хозяйство. Кухня должна долго поддерживать тело, а не быть «быстрыми углеводами».

Отсюда рождаются простые, но очень разумные принципы:

- горячая пища каждый день;
- много зерна и корнеплодов;
- кислое и ферментированное – чтобы поддерживать организм;
- минимум пустых сладостей, максимум «рабочих» калорий.

Супы-похлёбки и каши – это ответ на реальность: нужно, чтобы один котёл накормил много людей так, чтобы они потом могли пахать, косить, ловить рыбу, защищать свою землю, рубить лес, растить детей и обеспечивать быт.

Квашение, сушка, соление – дополнительные инструменты выживания. Капусту, грибы, рыбу, мясо, ягоды приручили долго храниться без холодильников и консервных заводов. Климат суров, но и кухня не упирается лбом в стену – она ищет способы подружиться с этим климатом.

5. Мёд, травы и домашняя аптека

Сладость в древнерусском мире была без конфет и рафинированного сахара. Это мёд и ягоды.

Мёд ели просто так, с хлебом, также его добавляли в каши, тесто, лекарственные смеси с травами. Рядом с мёдом был целый мир трав и дикорастущих растений: крапива, сныть, щавель, кислица, дикий лук, хрен. Это «эко-деликатесы» той повседневности. Травы добавлялись в супы, каши, квас и отвар. Весной зелёные щи на диких травах были почти обязательны – иначе организм после зимы просто не вытянет.

У каждой из трав своё дело:

- одни спасают от авитаминоза;
- другие разжигают кровь и согревают;
- третьи помогают переваривать тяжёлую пищу;
- четвёртые успокаивают и помогают спать.

В результате каждый котёл, каждый горшок становится источником сытости и маленькой аптекой. Человек не пичкает себя таблетками – он ест лечебную пищу: кашу с травами да квас с кореньями.

У котла была и особая лечебная роль. В кухонной посуде настаивали отвар для больного: от кашля – тёплый напиток на мёде с травами;

от простуды – крепкий горячий сбитень с пряностями;

при усталости – «снадобье» из корней и листьев, сваренное в маленьком котелке.

Горячая вода из котла – это и средство для умывания, и примочки, и пар. В некоторых регионах горячую воду с травами вливали на раскалённые камни – получалась домашняя ингаляция. Вода, прошедшая через огонь, через «сердце дома», считалась очищенной и целительной.

Так котёл, начав как просто сосуд для еды, постепенно становится центром здоровья семьи: он греет, кормит, лечит.

6. Варка, томление, запаривание: тихий огонь

Технологий немного, но каждая была доведена до искусства:

варка – когда котёл над открытым огнём и блюдо активно кипит;

томление – когда горшок ставят в уже прогоревшую печь, и блюдо долго «доходит» на мягком жару;

запаривание – когда крупу или муку заливают горячей водой или молоком, заворачивают и дают «дойти» без бурного кипения.

Главная философия – не «обжарить до корочки», а пропитать зерно, овощи, корни теплом и влагой изнутри. Огонь – не огнёмёт, а тёплый друг: помогает, но не сжигает.

Отсюда «мягкий характер» многих блюд. Они не хрустят, не искрятся, не хлопают по нёбу. Они ласковые, тягучие, требующие времени. И в этом – большая разница с кухнями тех стран, где жарят на открытом огне, где уголь и пламя – главные герои.

Русская кухня начинается с жара, а не с пламени. С медленного дыхания печи, а не с шипения сковороды. И это накладывает отпечаток на вкус и на размеренность жизни. В следующей главе мы подойдём ближе к этому «сердцу» – русской печи.

7. Хлеб всему голова

Хлеб в древней Руси – является мерилем благополучия и благословения.

Если в доме есть хлеб – значит, есть основа. Нет хлеба – беда и тревога.

Выпекали разные формы:

- лепёшки на раскалённом камне или на стенках печи;

- кислые хлебы на закваске;

- пирожки с травами, репой, луком, рыбой.

Хлеб не выбрасывают. Это не суеверие, а очень здоровое понимание: сколько труда было вложено в каждый ломоть. Земля, дождь, солнце, руки, время – всё собрано в этом небольшом куске.

По отношению к хлебу видно отношение к жизни. Грубое, небрежное обращение с хлебом считалось почти грехом. За столом ребёнку показывали: «Хлеб – не игрушка». Этим воспитывалась и благодарность, и уважение к труду, и ощущение меры. [5]

8. Котёл как социальный центр

У котла решаются как кулинарные, так и человеческие задачи.

Пока каша доходит, взрослые обсуждают дела и работу, как противостоять опасностям. Старики рассказывают сказки и былины – у огня и печи легче слушать и запоминать. Дети тянутся ближе к столу, вдыхают запах еды и заодно впитывают язык, интонации, оценки и перенимают опыт.

Кто «не у котла» – тот вне общей жизни. Кто ест отдельно – тот и живёт отдельно. Поэтому общинный уклад настойчиво тянет всех к одному месту – к огню и котлу.

Здесь проходят первые «совещания» рода и общины. Здесь учат детей простым правилам:

- не хватать первым;

- уважать старших;

- соблюдать традиции и веру;

- не жаловаться на «невкусно», когда в котле и так немного;

- делить честно, чтобы никому не было обидно.

Так кухня становится школой характера. Она воспитывает словами и ложкой.

9. Черты характера, рождённые у котла

Из славянской кухни выходят очень конкретные черты русского характера:

- ценность простоты. Каша и щи не требуют украшений. «Просто» значит правильно и надолго;

-установка на силу. Не «перекусить», а «наесться как следует», чтобы хватило сил на день;

-совместность. Общий котёл – привычка жить не в одиночку, а «всем миром»;

-терпение. Томление каши и шей, долгие процессы квашения, настаивания приучают к выдержке;

-уважение к труду. Зная, сколько усилий стоит за каждым зерном, человек бережёт еду и благодарит за неё.

Позже эти черты проявятся практически на всех кухнях нашей страны. Но корни – здесь, у славянского котла.

10. Напитки: квас и мёды

Рядом с котлом живёт и мир напитков.

Квас – кислый, бодрящий, хлебный, иногда с травами и зерном, ягодами. Он утоляет жажду, даёт дополнительную энергию и служит основой для блюд (окрошки, ботвиньи, похлёбки на квасе).

А вот на мёде делали разные напитки от обычного мёда-питного разведенного с водой или соком ягод до ставленых, творёных различной крепкости, которые томятся, настаиваются и хранятся месяцами. В. Похлёбкин, чьи книги до сих пор остаются настольными для всех, кто хочет понять нашу кухню по-настоящему, подчёркивал: именно союз зерна и мёда привёл Русь к развитию национальных продуктов винокурения и медоварения. [6]

В русской поваренной традиции, квас и мёд стоят на особом месте. Для нас важно другое: в сознании славянина котёл с кашей и жбан с квасом или мёдом – это две половины одного целого и два источника силы.

11. Польза такой кухни

Сегодня мы бы сказали: это «функциональное питание», «здоровый рацион». Но для славянина это просто нормальная, выверенная поколениями жизнь.

Зерно даёт долгую, «ровную» энергию.

Горячая пища согревает и защищает от холода.

Ферментированные продукты – квас, квашеная капуста, соленья – поддерживают пищеварение и иммунитет.

Травы и коренья закрывают дефицит витаминов.

Так складывается кухня, которая помогала выживать в суровом климате и при тяжёлом труде – без таблиц калорий и диетологов, но с колоссальным практическим опытом.

12. Сакральный характер трапезы

Для древнего человека еда – наряду с тем чтобы не умереть с голоду, воспринимается как дар: труд человеческий плюс Божье благословение.

Перед едой – благословение, после – благодарность. Иногда это короткое «Слава Богу», иногда полноценная молитва, но жест внутренне один: признать, что всё, что на столе, пришло не только из твоих рук.

К хлебу и вообще к пище относились почти как к святыне. Крошки хлеба собирают аккуратно, не топчут. Упал кусок – его поднимают и целуют. Для семей это естественное чувство: хлеб – такая же опора, как икона в красном углу.

Трапеза – маленькая литургия повседневности:

-общий стол как «престол» дома;

-хлеб, который делят, не забывая ни стариков, ни детей;

Отсюда прорастает то самое бережное отношение к жизни, которого так не хватает в мире одноразовых перекусов, когда сегодня почти треть производимых на планете продуктов не реализуется и выбрасывается.

13. Современные потомки древнего котла

Если сейчас заглянуть в наши кастрюли и сковородки, мы увидим потомков того самого славянского котла:

- любой густой суп из крупы и овощей – наследник древних похлёбок;
- кулеш, которым до сих пор кормят в поле и в армии, – прямой родственник «котловой каши»;
- суточные щи – развитая форма тех же капустных похлёбок;
- квас, даже промышленный, – отголосок старой хлебной ферментации;
- каши «по-домашнему» – правнуки печных глиняных горшков.

Даже когда мы, не задумываясь, говорим «наваристый суп» или «хорошая каша», мы интуитивно тянемся к тому идеалу, который сложился у славян: чтобы было горячо, густо, наваристо, не вычурно и «по-доброму».

Но всё это – надстройки. Основной фундамент уже заложен: общий котёл, каша, квас, хлеб, сезонность и уважение к трапезе.

Чтобы понять русскую кухню XXI века, нужно увидеть её глубину и смысл: не ресторан и не фудкорт, а котёл славян – тот самый общий сосуд, где варились «как у всех», но из «всех» делался единый народ.

В следующих главах мы увидим, как к этому котлу добавится печь и стол, как на этом фундаменте разместятся имперский период и советские столовые, как русская кухня будет то забывать свои корни, то вспоминать их снова.

И если, читая эти строки, вы вдруг ощущаете запах своей детской кухни – значит, котёл ваших предков по-прежнему подаёт вам знак. Дальше нам предстоит заглянуть в русскую печь – сердце дома, которое делало этот котёл живым.

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.