

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра экономической  
и социальной географии

**Русская кухня: историко-географический аспект**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 423 группы

направления (специальности) 05.03.02 - География

географический факультет

Шкляр Елизаветы Павловны

Научный руководитель

доцент, к.г.н., доцент  
должность, уч.степень, уч.звание

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

Л.В.Макарцева  
инициалы, фамилия

Зав.кафедрой

к.г.н., доцент  
должность, уч.степень, уч.звание

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

С.С.Самонина  
инициалы, фамилия

Саратов 2017

## **Общая характеристика работы.**

Кухня каждого народа, традиции и обычаи, связанные с едой, – одна из важнейших частей его материальной культуры. Народная кухня самобытна и отражает историю народа, его национальные вкусы, характер. Основные черты народной кухни складывались под влиянием природных условий, географического положения и особенностей хозяйственного уклада.

В последние годы русская кухня становится все популярнее за рубежом, чем в России. К сожалению, в России прервалась традиция русской кухни, россияне стали предпочитать европейскую, кавказскую, азиатскую кухню, фаст-фуд. Число ресторанов, кафе с европейской и азиатской кухней превышает число предприятий такого ранга с русской кухней. Именно этот фактор повлиял на выбор темы и актуальность исследования.

Русская кухня зародилась на основе хозяйственного уклада древних славянских народов – земледельцев и скотоводов. В хозяйстве большую роль играли также охота, рыболовство и бортничество (сбор дикого меда). В основе ее лежит гармоничное сочетание продуктов животного и растительного происхождения.

**Цель исследования:** изучить особенности русской кухни.

Для реализации данной цели были поставлены следующие исследовательские задачи:

1. Рассмотреть этапы становления русской кухни
2. Выявить факторы, влияющие на территориальные особенности русской кухни
3. Разработать социологическую анкету и провести социологический опрос.

Методы исследования: исторический, литературного, сравнительного анализа, социологический опрос.

**Структура и объем работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, трех разделов, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Первый раздел посвящен основным этапам формирования русской кухни. В нем описываются периоды формирования русской кухни.

Во втором разделе выявляются факторы, влияющие на территориальные особенности русской кухни. Глава раскрывает географическое положение, природно-климатические условия, религиозное влияние и социально-экономические условия.

Третий раздел посвящен анализу анкетирования и выявлению кулинарных предпочтений россиян.

### **Содержание работы**

В первом разделе бакалаврской работы под названием «Основные периоды формирования русской кухни» описываются исторические этапы формирования русской кухни.

Народная кухня самобытна и отражает историю народа, его национальные вкусы и характер.

Основные черты русской кухни складывались под влиянием природных условий и особенностей хозяйственного уклада. На севере, чтобы выжить в суровых климатических условиях, нужна была калорийная пища, поэтому в рационе преобладала оленина и мясо морских животных. На юге, где большое количество солнечных дней в году – выращивали пшеницу, позже стали выращивать кукурузу, а на горных пастбищах пасли овец. В средней полосе России из овощей выращивали и употребляли репу, редьку, лук, свеклу, позже стали сажать картофель, чеснок, бобовые культуры. Из рек вылавливали осетра, сазана, щук, судака, стерлядь.

Русская кухня складывалась на основе хозяйственного уклада древних славянских народов – земледельцев и скотоводов. В хозяйстве большую роль играли также охота, рыболовство и бортничество (сбор дикого меда). В

основе русской кухни лежит гармоничное сочетание продуктов животного и растительного происхождения.

Так же в разделе рассматриваются этапы и периоды становления русской кухни. Первый этап: IX–XIV вв. (до монгольских и монгольские периоды). Второй этап: XV – XVII вв. (московский период). Третий этап: XVIII – начало XIX в. (период петровских реформ). Четвертый этап: вторая половина XIX века (период зарождения капитализма). Пятый этап XX – начало XXI вв. (современный период) [2].

**Во втором разделе** под названием «Факторы, оказавшие влияние на формирование русской кухни» исследовалось влияние географического положения, природных условий, религии, экономических и социальных условий.

Россия самое большое в мире государство. Территория нашей страны занимает площадь около 17,1 миллиона квадратных километров. Расположена Россия на материке Евразия. Страна занимает и восточную, и западную части континента. Преимущественно территория находится на северной и северо-восточной части материка. Омывается морями трех океанов.

На формирование русской кухни большое влияние оказали природно-географические условия. Климатический фактор занимает одно из ведущих мест в формировании русской кухни. Территория России охватывает природные зоны с разными природными условиями – от Северного Ледовитого океана до Черноморского побережья и предгорий Кавказа: арктические пустыни, тундра, лесотундра, тайга, смешанные и широколиственные леса, лесостепь, степь, полупустыни.

Из-за значительных размеров страны климатические условия разнообразны. На большей части территории преобладают умеренный континентальный и субарктический, а на севере распространен арктический климат. Эти типы климата отличаются очень суровой зимой и сравнительно

коротким летом, что обуславливает недостаток тепла, избыточное увлажнение, распространение многолетней мерзлоты.

Более благоприятные климатические условия на Дальнем Востоке (область умеренного морского и муссонного климата вблизи побережья Тихого океана – Амурская область, Приморский край, Хабаровский край и южная часть полуострова Камчатка) и особенно на западе страны, где в европейской части России в основном преобладает умеренный и умеренно-континентальный климат. Однако негативные черты присутствуют в юге России и проявляется в виде засухи в таких областях как Астраханская область, республика Калмыкия, южная часть Волгоградской, Саратовской, Самарской, Оренбургской областях.

Субтропический климат имеет в нашей стране весьма ограниченное распространение. Он представлен на узкой полосе Черноморского побережья Кавказа от Новороссийска до Сочи. Зима в этом типе климата сравнительно мягкая, а лето теплое и продолжительное. Избыточное увлажнение наблюдается в районе города Сочи [17].

В целом климатические условия страны оцениваются как неблагоприятные для жизни людей и хозяйственной деятельности, особенно растениеводства. Дефицит тепла в России снижает продуктивное выращивание культурных растений по сравнению со среднемировым уровнем в 3-5 раз. На трети площади страны выращивание культурных растений в открытом грунте практически невозможно. В целом зоной рискованного земледелия является около 95% площади России.

Природная зональность в России определяется особенностями климата и рельефа. Наиболее распространенными в стране являются зоны тайги, тундры и лесотундры, в том числе горные тайга и тундра в районах с высотной поясностью [15].

Религия оказала большое влияние на русскую кухню. В России после утверждения Православия стали поститься все слои общества. С принятием христианства, русские стали соблюдать постные дни и блюда стали

подразделяться на постные и скоромные, которые готовились в зависимости от церковного календаря.

Церковью было установлено 192 – 216 постных дней. Раньше постный стол, несмотря на отсутствие мяса, яиц и молочных продуктов, был чрезвычайно богат и разнообразен.

Скоромных дней в году было намного меньше, чем постных. Наверно, поэтому скоромные блюда не отличались особым разнообразием: их готовили достаточно редко, и не было необходимости придумывать что-то новое. Из молока делали сметану, простоквашу и творог. Мясо преимущественно варили и добавляли в каши и похлебки, потрохами начиняли пироги [2].

С IX и до конца XIV века пища знатных и богатых людей в целом не отличалась от пищи простого народа, а лишь дополнялась привозными пряностями, вином и фруктами.

На рубеже XVII и XVIII вв. происходит резкое разделение кухни господствующих классов и кухни простого народа. Кухня господствующих классов постепенно стала утрачивать русский национальный характер. Начиная с петровских времен, русская знать и остальное дворянство заимствуют и вводят у себя западноевропейские кулинарные традиции.

С момента разделения кухни на выбор продуктов питания, блюд и пищевые привычки в целом влияет социально-экономическое положение человека. Большое влияние на питание обычного гражданина оказали такие явления как экономический кризис, который вызвал стремительный рост цен на практически все виды продовольственных товаров, а также западные санкции и ответная реакция России. Где наблюдается значительный рост на отдельные продукты питания. Это наглядно отражено в таблице 2.1 (Приложение Д.1)

Продукт питания	Цена в 2014 г. (руб.)	Цена в 2017 г. (руб.)	Изменение, %
-----------------	--------------------------	--------------------------	-----------------

Гречка, кг	36	64	+78%
Картофель, кг	27	43	+59%
Сельдь соленая, кг	90	220	+144%
Сахар, кг	30	46	+53%
Говядина, кг	312	380	+22%
Сыр, кг	288	730	+153%
Масло сливочное, кг	52	350	+573%
Яблоки (импортные), кг	58	120	+107%
Хлеб белый, шт	17	34	+100%

В третьем разделе под названием «Блюда русского стола» рассмотрены и описаны блюда, которые подавались на стол в XVIII веке.

Изначально 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 и квасов. Долгое время на Руси были неизвестны многие современные продукты: картофель, помидоры, рис, кукуруза. Не смотря на это, иностранцы отмечали, что русский стол – богатейший в мире, даже у простого народа. Для приготовления блюд русской кухни не требовалось специальных знаний и экзотических ингредиентов, но чтобы приготовить действительно вкусное кушанье, необходим опыт [11].

Каша – одно из самых распространённых и любимых русских блюд. Славяне с древнейших времен выращивали пшеницу, рожь, просо, ячмень, поэтому зерно и продукты, которые из них готовили, всегда пользовались особым почитанием и уважением. Каша всегда была символом благоденствия. О ней не забывали в детских сказках, упоминали в легендах.

Русский народ всегда считался гостеприимным, хлебосольным, готовым поделиться с гостем всем, что имеется в доме. Самыми ценными продуктами для простого человека всегда были хлеб и соль. К хлебу отношение всегда было особое, его берегли, ценили, уважали. Это был самый доступный, наиболее дешёвый, питательный продукт, который компенсировал огромный расход энергии человека.

В старину, пожалуй, никакое другое блюдо русской кухни не могло сравниться по популярности с блинами. Блины пекли, как правило, из дрожжевого теста. Мука бралась самая разная: гречишная, пшеничная, овсяная, просяная, ячменная и даже гороховая. В русской кухне всегда большим почетом пользовались пироги, они занимали особое место: без них не обходился ни один праздник.

Похлебки – первые горячие блюда, представляющие собой крепкие овощные отвары. В отличие от супов и щей, приготовляемых на мясных бульонах, похлебки являются лёгкими супами. В них преобладает всегда один овощной компонент, по названию которого они и называются: луковая, картофельная, репьяная и т. д. Так же супы имели место как охлажденные так и только что сваренные. До сих пор сохранился старинный русский обычай подавать супы, похлёбки перед вторым горячим блюдом. Ведь они своим вкусом и ароматом возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, таким образом, способствуя лучшему усвоению основной части обеда.

В разделе проводится анализ анкетирования, которое проходило в режиме онлайн, в нем приняло участие 140 человек из всех федеральных округов России.

На вопрос какую кухню вы предпочитаете? 62% респондентов ответили разнообразную кухню, 22% - русскую, 9% - европейскую и 7% - азиатскую.

Что такое солодуха? 37% - опрошенных затруднились с ответом. Всего лишь 24% ответили верно - что это десерт. По этому вопросу анкеты видно, что респонденты, не очень хорошо разбираются в русской национальной кухне.

На вопрос « Готовят ли в вашей семье русские блюда?» большинство респондентов 97% ответили – да.

## **Заключение**

На основании литературных источников было выделено 5 периодов становления русской кухни.

Были рассмотрены факторы, повлиявшие на особенность формирования русской кухни.

С географическим положением страны связаны особенности ее природы. В связи с большой протяженностью страны с севера на юг и с запада на восток, выделяются такие природные зоны как арктические пустыни, тундра, лесотундра, тайга, смешанные и широколиственные леса, лесостепь, степь и полупустыни. Такое разнообразие природных зон позволяло использовать для приготовления блюд различные продукты (дары леса: орехи, грибы, ягоды, мед; дичь, речную и морскую рыбу и другие).

На формирование русской кухни большое влияние оказали природно-климатические условия. Климатический фактор занимает одно из ведущих мест в формировании русской кухни. Из-за значительных размеров страны климатические условия довольно разнообразны. На большей части территории преобладают умеренный континентальный и субарктический, а на севере распространен арктический климат. Эти типы климата отличаются очень суровой зимой и сравнительно коротким летом, что обуславливает недостаток тепла, избыточное увлажнение, распространение многолетней мерзлоты (занимает более половины площади страны).

Религия и религиозные обычаи, система культовых запретов, старинные обряды, регламентировавшие образ жизни, также оказали влияние на русскую кухню. На Руси церковью было установлено 192 – 216 постных дней, что достаточно сильно отразилось на формировании блюд в русской кухне.

Социально-экономические условия повлияли на выбор продуктов питания россиян, это повлекло снижение приготовления блюд русской кухни. Это остается актуальным и в нашем современном обществе.

Анкетирование позволило выявить закономерность: большинство респондентов не приверженцы русской кухни, многие не знают старинных названий блюд русской кухни, а, следовательно, рецептов их приготовления, но парадоксально, что большинство все же готовят русские блюда (каши, щи, уху).

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Величко Е.М. Русская народная кухня. – М.: Колос, 1992. – 304 с.
2. История русской кухни [Электронный ресурс] URL: [http://edulib.pgta.ru/els/istoriya\\_russkoy\\_kuhni/istoriya\\_russkoy\\_kuhni.pdf](http://edulib.pgta.ru/els/istoriya_russkoy_kuhni/istoriya_russkoy_kuhni.pdf) (дата обращения: 30.11.2016). Загл. с экрана. Яз.рус.
3. Русская кухня [Электронный ресурс] URL: <http://www.russkaya-kuhnya.ru/istoriya-russkoj-kuhni/> (дата обращения: 30.11.2016). Загл. с экрана. Яз.рус.
4. Ковалев Н.И. Русская кулинария– М.: Советская Россия, 1990. – 255 с.
5. Похлебкин В.В. Из истории русской кулинарной культуры – М.: Центрполиграф, 1998.– 450 с.
6. История русской кухни [Электронный ресурс] URL:<http://www.liveinternet.ru/users/lynx525/post167023977/>(дата обращения:30.11.2016). Загл. с экрана. Яз.рус.
7. Похлебкин В.В.Занимательная кулинария – М. 2003.
8. Сюткин П.А, Сюткина О.А. Непридуманная история русской кухни – М. 2012.

9. Официальный сайт Русской Православной Церкви [Электронный ресурс] URL: <http://www.patriarchia.ru> (дата обращения: 09.12.2016). Загл. с экрана. Яз.рус.

10. Просторов Х., Балясников А. Православная кухня /Кострома, 2003. – 390 с.