Ruská a Gruzínska kuchyňa a kuchyne ostatných národov bývalého Sovietskeho zväzu :)

Ruský národ za panovania cárov a bojarov sa stravoval veľmi jednoducho, jednotvárne a chudobne. Kuchyňa vládnucej šľachty však bola bohatá, neskromná a spočiatku pod vplyvom Byzantskej ríše. Istý obrat nastal až v XVII. a XVIII. storočí za panovania cára Petra Veľkého a cárovnej Kataríny, keď stará cárska kuchyňa dostávala iný charakter a veľmi ju ovplyvnila francúzska kuchyňa.

V ruskej kuchyni sa v nespočetnom množstve úprav pripravujú **morské ryby, raky** a **mäkkýše**. Okrem toho obrovské sladkovodné rieky vydávajú svoje bohatstvo sladkovodných rýb a dávajú možnosť pripravovať celý rad veľmi chutných a výživných jedál.

Z ďalších **druhov mäsa** je to mäso hovädzie, baranie, jahňacie, bravčové a v určitých oblastiach aj mäso kôz. Z prípravy pokrmov nemôžeme vynechať hrabavú a vodnú hydinu. Rozľahlé lesy sú domovom rozličnej zveriny a mäso z nej obohacuje ruskú kuchyňu.

Podnebie určuje aj spôsob stravovania. Na Kaukaze, kde v hornatom kraji chovajú najmä ovce a kozy, mäso z nich tvorí základ najobľúbenejších jedál. V oblasti Sibíri sa pre tuhé a dlhotrvajúce zimy upravujú najmä mastné jedlá. Napríklad bravčové mäso sa pečie aj so slaninou a v mnohých prípadoch je na mäse viac slaniny ako mäsa.

V kuchárskej úprave pokrmov sa najviac uplatňuje **varenie, pečenie** a **dusenie**. Veľkej obľube sa tešia jedlá pripravované **na rošte** a **ražni**. Kaukazský šašlik, ktorý pripravujú z baraniny, patrí medzi jedlá, ktoré obohacujú jedálne lístky takmer na celom svete.

Rozvoj vedy a techniky ovplyvňuje prípravu pokrmov, no napriek tomu takmer každý národ si chráni svoje národné špeciality, ktoré pripravuje tradičným spôsobom. Napríklad Gruzínci pripravujú výdatnú polievku šči len v hlinených nádobách. Suroviny dávkujú podľa počtu osôb a podávajú ju v nádobe, v ktorej ju uvarili.

Podľa jednotlivých národností sa mení aj **používanie tukov.** Na mnohých miestach varia s maslom a olejom, ale niekde používajú aj vytopený baraní alebo hovädzí loj.

Raňajky bývajú všeobecne bohaté a pozostávajú zo silného čaju, z masla, medu a džemu. K raňajkám podávajú žemličky (bulky). Z mäsitých jedál sú to najmä pokrmy z mletých mias, z rýb, vajec a zo zeleniny.

Polievky sú veľmi výdatné. Varia v nich mäso a rozličné druhy zeleniny. Medzi najobľúbenejšie patria polievky šči a boršč, ktoré sú známe na celom svete a podávajú sa v popredných reštauráciách. Správne pripravený boršč pripravujú tak, že na 500 g mäsa používajú až 800 g rozličnej zeleniny. Obľúbené sú aj biele polievky a vývary.

Obedy a **večere** začínajú predkrmom zvaným zakusky. Používanie a podávanie predkrmov pochádza z Ruska. Predkrmy podávali už v minulosti. Od Rusov prebrali tento spôsob aj iné národy, z nich najmä Švédi a Francúzi, ktorí ich zaradili do svojich gastronomických zvyklostí. Veľmi ťažko by sa dali vymenovať všetky jedlá, môžeme však s istotou vymenovať suroviny, z ktorých sa pripravujú. Sú to napríklad údený losos, dusený haring, jeseter, horčičný rybací šalát, úhor v smotanovej omáčke, v majonéze upravené rozličné druhy rýb, kaviár, pečeňové paštéty, zajačie paštéty, ryby v aspiku, žalúdky z hydiny, račie majonézy a šaláty, plnené uhorky, údená pečeňová jaternica, klobása z diviaka, údené husacie prsia, rozličné druhy šalátov pripravené z uhoriek, z paradajok, zo špargle a z hríbov.

Teplé predkrmy. Na prípravu teplých predkrmov sa používajú varené alebo pečené cestá plnené mletým mäsom alebo vnútornosťami. obľúbené sú aj teplé omáčky.

Hlavné jedlá sa pripravujú z mäsa pečením alebo dusením v celku alebo deleného na porcie. Obľúbené sú aj jedlá z hydiny a zo zveriny. Jedlá z mäsa sa podávajú s vyprážanými zemiakmi s kapustou a s veľkým množstvom šalátov, pri príprave ktorých používajú veľké množstvo cibule (aj s vňaťou), uhorky, rajčiaky, ocot a olej. Z príloh je to varená zelenina, mrkva, hrášok, kukurica, fazuľka alebo varená ryža. K pečeným mäsám okrem vyprážaným zemiakov sa podáva zemiaková kaša, dusená pohanka, ďalej ovocie nakladané v octe, kyslá kapusta alebo kyslé uhorky.

K bravčovému mäsu sa podáva dusená kapusta, k baranine zasa fazuľa s rajčiakovým pretlakom. Veľmi obľúbená je aj červená repa, ktorá takmer nikde nechýba pri príprave pokrmov. Zo zelených vňatí je to najmä petržlenová vňať a kôpor. Smotana je súčasťou obeda i večere a dochucujú sa ňou polievky i hlavné jedlá.

Z cukrárenských výrobkov sa pripravujú najmä krehké maslové cestá. Ostatné druhy sa pripravujú s malým

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

množstvom maslových krémov a zdobia sa šľahačkou. **Zmrzliny** sú výbornej akosti a v bohatom výbere. Dostať ich v každom ročnom období. Z nelúpaného ovocia sa pripravujú kompóty.

Mlieko a **mliečne výrobky** sú na jedálnych lístkoch v bohatom sortimente a používajú sa v hojnej miere na prípravu pokrmov. Veľmi obľúbené je kyslé mlieko a bohatý sortiment syrov.

Chlieb je nenahraditeľnou súčasťou stravovania. Vyrába sa vo viacerých úpravách. Známy je moskovský chlieb.

Z nápojov sa uplatňujú kvalitné druhy piva, kvas, rozličné druhy vína, ruské šumivé vína, destiláty, ako aj po celom svete známa moskovská alebo stoličná vodka.



Boršč

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania