Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra slovanských jazyků a literatur

Všední a sváteční jídla ruské kuchyně

Ordinary and Festive Dishes of Russian Cuisine

Bakalářská práce

Michaela Jetmarová

Vedoucí práce: PhDr. Marta Vágnerová, Ph.D.

Školitel specialista: Mgr. et Mgr. Petr Pavliska

České Budějovice 2021

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně na základě vlastních zjištění a za pomoci uvedené literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 15. dubna 2021 .....

Michaela Jetmarová

Chtěla bych tímto poděkovat své školitelce PhDr. Martě Vágnerové, Ph.D. za cenné rady, vstřícnost, podporu a vedení mé práce i mého odborného studia.

V neposlední řadě bych touto cestou ráda poděkovala Mgr. et Mgr. Petru Pavliskovi za spoluvedení mé práce a odborné konzultace a své rodině za velkou podporu, trpělivost a vstřícnost při dosavadním studiu.

Jetmarová M., 2021. Všední a sváteční jídla ruské kuchyně (Bakalářská práce). Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, České Budějovice, 45 s.

Anotace:

V bakalářské práci se zabývám všedními a svátečními jídly ruské kuchyně, se kterými jsem se seznámila nejen teoreticky při studiu obecné charakteristiky ruské kuchyně, jejího rozvoje a pro ni tak typických pokrmů, ale i prakticky při svých zahraničních stážích v Ruské federaci, které mi poskytly možnost přímého porovnání a následně si i sama vyzkoušet výrobu tradičního svátečního ruského dortu v podmínkách České republiky.

Klíčová slova: Ruská kuchyně; Všední jídla; Sváteční jídla

Jetmarová M., 2021. Ordinary and Festive Dishes of Russian Cuisine (Bc. Thesis). University of South Bohemia in České Budějovice, Faculty of Education, České Budějovice, 45 pp.

Annotation:

In my bachelor's thesis I deal with everyday and festive dishes of Russian cuisine, which I got acquainted not only theoretically with the study of the general characteristics of Russian cuisine, its development and dishes typical for it, but also practically during my internships abroad in the Russian Federation which allowed me direct comparison and then attempt of making of a traditional Russian holiday cake in the conditions of the Czech Republic.

Keywords: Russian cuisine; Ordinary dishes; Festive dishes

Obsah

Úvod **7**

1. Ruská kuchyně **8**

1. 1. Rozvoj ruské kuchyně 8

1. 2. Charakteristika ruské národní kuchyně 11

1. 3. Typické ruské pokrmy 13

1. 3. 1. Kaše 13

1. 3. 1. 1. Druhy kaší 14

1. 3. 2. Polévky 15

1. 3. 2. 1. Druhy polévek 16

1. 3. 3. Hlavní jídla 18

1. 3. 3. 1. Druhy hlavních jídel 19

1. 3. 4. Nápoje 19

1. 3. 4. 1. Druhy nápojů 20

1. 4. Sváteční ruský stůl 22

1. 4. 1. Novoroční hodování 22

1. 4. 2. Velikonoční hodování 24

2. Ruská kuchyně v praxi **26**

2. 1. Recept na tradiční velikonoční *„kulič“* 27

2. 1. 1. Potřebné suroviny 28

2. 1. 2. Pracovní postup 29

Výsledky a Závěr **34**

Резюме **36**

Literatura **37**

Úvod

V bakalářské práci se zabývám všedními a svátečními jídly ruské kuchyně, se kterou jsem se i osobně podrobně seznámila při svých zahraničních stážích v Ruské federaci.

Samotná práce se skládá ze dvou částí, ruské kuchyně a ruské kuchyně v praxi. Teoretická část se dělí na čtyři kapitoly zabývající se rozvojem ruské kuchyně v různých historických obdobích, obecnou charakteristikou ruské národní kuchyně, typickými ruskými pokrmy a jejich přípravami a svátečním ruským stolem.

V praktické části je uveden recept na tradiční ruský dort, následně ozkoušen v praxi a porovnán s osobními zkušenostmi z reálného ruského prostředí. Recept je sestaven na základě pročtené literatury. Nalézt zcela kvalitní knižní zdroje, ze kterých je možné tematicky čerpat, je téměř nemožné. Proto jsem se rozhodla pracovat s velkou šíří ruských internetových zdrojů, které poskytly nejen mnoho užitečných informací, ale i pevný základ praktické části a zejména i vzájemné porovnání a další přímý vhled do ruské kultury.

Cílem této bakalářské práce je nalezení receptu na ruský velikonoční dort *„kulič“* v tradiční podobě, zároveň jej upéct v podmínkách České republiky tak, aby chuť, vůně i vzhled nejvíce odpovídaly originální chuti a také zjistit, jak dlouho si *„kulič“* zachová svou čerstvost. Předpokládala jsem, že může nastat komplikace spojená s nedostupností a potřebnou kvalitou některých surovin. Nicméně se ukázalo, že samotný proces přípravy a pečení velikonočního *„kuliče“* tímto není nikterak zásadně ovlivněn.

Bakalářská práce je psaná v českém jazyce, doplněna původními i přeloženými názvy z ruského jazyka i obrázky a vlastními fotografiemi.

1. Ruská kuchyně

Ruská kuchyně je již dlouhou dobu známa po celém světě. Děje se to hlavně z důvodu jejího přímého pronikání do mezinárodních kuchyní. Jako první můžeme zmínit pronikání původně ruských potravinářských výrobků jako je kaviár, zakysaná smetana, pohanka či žitná mouka. Dále pak také nejznámější ruské pokrmy jako jsou *„ovsjanka“*, *„ščі“*, *„olivier“*, *„cholodĕc“*, *„pelmeně“*, *„pirohy“*, *„bliny“*, *„kvas“*, aj.

1. 1. Rozvoj ruské kuchyně

Ruská národní kuchyně prošla extrémně dlouhou vývojovou cestou v několika fázích. Každá z nich zanechala určitou a nesmazatelnou stopu v klasické ruské kuchyni. Můžeme také říci, že historicky každá fáze představovala jednotlivý oddíl ruské kuchyně.

Již v raném období vývoje ruské kuchyně došlo k zásadnímu rozdělení ruských pokrmů na postní (bezmasé) a nepostní, což mělo obrovský vliv na její další vývoj až do konce 19. století. Bohužel toto rozdělení a zabránění jejich míchání nakonec vedlo k vytvoření pouze některých originálních pokrmů a celá ruská kuchyně se tak stala spíše jednotvárnou.

Vzhledem k tomu, že 192–216 dní v roce je považováno za postní, tak byl výběr takovýchto pokrmů historicky mnohem pestřejší. Proto jsou v ruské kuchyni hojně zastoupeny pokrmy z hub, ryb a také z různých rostlinných surovin jako je obilí, zelenina, lesní plody a byliny (kopřivy, bršlice, aj.). Zmíníme-li například 10. století, tak zelenina jako je zelí, tuřín, ředkvičky, hrášek či okurky, se konzumovaly syrové, uvařené, dušené či pečené bez přidávání dalších surovin. Z toho můžeme usoudit, že saláty nikdy nebyly pro ruskou kuchyni charakteristické a objevily se v Rusku až v 19. století, a to jako inspirace ze západní Evropy. Původně se ale vyráběly hlavně z jednoho druhu zeleniny, který dal salátu i příslušný název – okurkový, řepový či bramborový. Různé druhy hub (ryzec, václavka, smrž, žampión) se připravovaly solené, nebo se samostatně vařily. Totéž lze říci o rybách, které se konzumovaly vařené, sušené, solené, pečené a méně častěji i smažené.

Existovalo velké množství názvů pro takovéto pokrmy, ale všechny se obsahem od sebe mírně lišily. Chuťové rozmanitosti bylo dosaženo jednak rozdílem v tepelném a studeném zpracování, tak i použitím různých olejů, zejména rostlinných (konopného, ořechového, makového, olivového a později i slunečnicového) a dále i použitím koření. Z koření se nejčastěji používal česnek, křen, kopr, a to ve velmi velkém množství. Stejně tak petržel, anýz, koriandr, bobkový list, černý pepř a hřebíček, které se v Rusku objevily již v 10.–11. století. Na konci 15. století a na počátku 16. století byly doplněny zázvorem, kardamomem, skořicí a šafránem.

Teprve až v první polovině 19. století, po Vlastenecké válce v roce 1812, v souvislosti s obecným vzestupem vlastenectví v zemi, začali představitelé šlechty oživovat svůj zájem o národní kuchyni. Když se však v roce 1816 tulský statkář V. A. Levšin pokusil sestavit ruskou kuchařku, byl nucen konstatovat, že informace o ruských pokrmech byly téměř úplně vyhlazeny. A proto je již nemožné předložit celkový popis ruského kuchařství a musí se spokojit pouze s tím, co mu zůstalo v paměti. V historii totiž nebyl ruskému vaření nikdy věnován dostatek času, aby byl vytvořen souhrnnější přehled receptů.

Zvláště od 18. století docházelo k přímému přejímání zahraničních jídel, jako jsou kotlety, klobásy, omelety, pěny, kompoty, a také k vytlačení jídel původně ruských. Následně se v první polovině 19. století ruská kuchyně vládnoucích tříd vyvíjela samostatně pod znatelným vlivem kuchyně francouzské. Tehdy se také začalo zaznamenávat ruské kuchařské dědictví a ve druhé polovině 20. století dokonce začala i samotná obnova ruské kuchyně, opět však s francouzskými úpravami. Během tohoto období pracovala v Rusku celá řada francouzských kuchařů, kteří radikálně reformovali ruskou kuchyni.

První takovouto francouzskou kuchařkou, která zanechala význačnou stopu v ruské kuchyni, byla Marie-Antoine Karem, která se nadšeně zajímala o kuchyně různých národů. Během krátkého pobytu v Rusku se s místní kuchyní podrobně seznámila, ocenila její přednosti a nastínila způsoby, jak ji osvobodit od vlivu kuchyní zahraničních. Další nástupci Marie-Antoine Karem pokračovali v jejích reformách, které se hlavně týkaly pořadí podávání jídel na stůl. V 18. století byl přijat tzv. francouzský systém servírování, kdy byly všechny pokrmy položeny na stůl současně, což vystřídalo původní starý ruský způsob podávání, kdy bylo jedno jídlo nahrazeno druhým.

Velmi důležitou roli hrál u ruského stolu chléb. K zeleninovým polévkám nebo jiným hlavním tekutým pokrmům na vesnici lidé obvykle jedli půl kilogramu až kilogram černého žitného chleba. Bílý pšeničný chléb byl ve skutečnosti v Rusku rozšířený až na začátku 20. století. Jedli ho příležitostně, a to hlavně bohaté vrstvy obyvatel žijící ve městech. Ostatní obyvatelé na bílý pšeničný chléb pohlíželi jako na slavnostní jídlo. Bílému chlebu se proto v některých oblastech Ruska říká *„bulka“*. *„Bulka“* totiž pochází z francouzského slova *„boule“*, což znamená „kulatý jako koule“. Zpočátku bílý chléb pekli pouze francouzští a němečtí tzv. *„pekari“* – *„buločniki“*. Nepekli ho však v klasických pekárnách, jako černý, ale ve speciálních pekárnách a mírně ho sladili. Místní druhy bílého chleba byly *„moskovskije sajki“* (chléb doplněný rozinkami) (Obr. 1), *„kalači“* (chléb spletený do kruhu), *„smolenskije krendeli“* (velké preclíky se solí) a *„valdajskije baranki“* (velké kroužky z kynutého těsta).

Obr. 1: *„Moskovskije sajki“*. [108]

Od 20. století se obvyklým jídlem staly další moučné výrobky z bílé pšeničné mouky, které dříve nebyly v ruské kuchyni obvyklé. Jde zejména o nudle a těstoviny.

Přes všechny změny a cizí vlivy si ruská kuchyně udržela své charakteristické rysy, které se v ní zachovaly dodnes, protože přetrvávaly v kuchyni lidové. [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7]

1. 2. Charakteristika ruské národní kuchyně

Ruská národní kuchyně je společným klenotem mnoha a mnoha generací ruských národů, jejich sociální a rodinné struktury. Charakteristickým rysem je její originalita a rozmanité množství používaných produktů.

Zelenina je v ruské kuchyni široce používána. Jedná se zejména o tuřín, zelí, ředkev, kedluben, dýni, řepu, cuketu či okurky. Brambory zaujímají při vaření zvláštní místo a jsou základem mnoha hlavních chodů.

Co se týče tradičních masových jídel, tak ta se vyrábějí z masa hovězího, vepřového, jehněčího, drůbežího, zvěřiny a drobů. Nesmíme také opomenout, že ruská kuchyně se vyznačuje řadou rybích pokrmů, a to z ryb sladkovodních i mořských.

Charakteristickým rysem ruské kuchyně je rozšířené používání koření, a to zejména aromatických kořenových plodin a bylin. Petržel, celer, kopr, křen, cibule, česnek, máta a další koření jsou nenahraditelnou součástí mnoha pokrmů a výrobků. Nejběžnějším a nejoblíbenějším kořením v ruské kuchyni je hořčice, pepř, bobkový list, skořice, hřebíček, kmín a kopr.

Ruská kuchyně je také bohatá na moučné výrobky a obiloviny. Jedinečné kouzlo ruského jídla tvoří palačinky, lívance, tvarohové koláče, perníkové koláčky a jiné koláče různých tvarů s nejrůznějšími náplněmi (s mletým masem, rybami, houbami, zeleninou, ovocem, aj.), které zvyšují nutriční hodnotu těchto pokrmů.

Je třeba poznamenat, že specifičnost ruské kuchyně se vyznačuje nejen rozmanitostí použitých surovin, ale také druhy metod jejího tepelného zpracování. Proto je v této kuchyni spousta vařených, dušených, pečených a smažených pokrmů na různé způsoby.

Studená jídla a předkrmy jsou obvykle pikantní a krásně nazdobené. K přípravě se používá čerstvá, nakládaná či marinovaná zelenina, ovoce a bobule, houby, vejce, maso a ryby. Charakteristickým rysem ruské kuchyně je také nasolování produktů, které se používá nejen jako metoda konzervace, ale také jako kuchařská metoda, která formuje jejich specifickou příjemnou vůni, neobyčejnou chuť a konzistenci.

Připravené předkrmy se obecně neobejdou bez ozdobení bylinkami, například petrželkou či koprem, bez zdobných zeleninových ornamentů, a také barevného kombinování produktů. Jako zálivka se často používá zakysaná smetana, rostlinný olej, majonéza, marinády a směsi rostlinného oleje s octem, hořčicí a kořením. Pro horké

předkrmy je typické jejich krájení na malé kousky a podávání v nádobě, ve které se i připravují.

Polévky se podávají po předkrmech a studených pokrmech a obvykle se připravují z klasických vývarů masových (z kostí a různých druhů masa), zeleninových, houbových, ovocných a také z mléka, kvasu a kysaných produktů. Ruské polévky zahrnují širokou škálu surovin, jako jsou brambory, zelenina, kroupy, luštěniny a těstoviny. Samotná ruská kuchyně obsahuje více než 60 druhů zelných polévek.

Z ovocných a bobulových vývarů se připravují sladké polévky, které se konzumují studené na jaře a v létě, horké na podzim a v zimě. Národní ruské polévky se vaří a podávají v keramických nádobách s víkem nebo se okraje nádoby uzavírají těstem, které se po upečení jí místo chleba (Obr. 2).

Obr. 2: Národní ruská polévka uzavřená těstem. [109]

Co se týče hlavních chodů, výběr je nesmírně rozmanitý. Jedná se o pokrmy masové nebo zeleninové, které jsou buď vařené, smažené, dušené či pečené. Často se k přípravě jídla využívá nadívání a špikování, a to obzvláště v chutných pokrmech, které používají různé kombinace mas, ryb nebo zeleniny.

Tradiční sladká jídla ruské kuchyně jsou želé, sladké pirohy a kompoty. Ruské sladkosti zahrnují například pečená jablka s medem, sladké palačinky, ovesné kaše či neobvyklé okurky s medem. [8] [9] [10] [11] [12] [13]

1. 3. Typické ruské pokrmy

Ruská kuchyně byla historicky stravou chudých rolníků, kteří museli čelit těžkým přírodním podmínkám v podobě drsného klimatu. Není tedy divu, že velká část pokrmů je připravena tak, aby dokázala zasytit či zahřát v nízkých teplotách. Základem je tedy tmavý chléb, kterým se Rusové pyšní, dále pak kaše a samozřejmě brambory, které jsou nepostradatelnou surovinou v každé ruské rodině. Nejčastěji se s nimi můžeme setkat v hlavních pokrmech, kde bývají jak ve formě přílohy, tak i zapečené s masem nebo v majonézových salátech.

V současné ruské kuchyni můžeme na první pohled poznat, že je těžší a sytější, což vyplývá z její dlouhé historie. Obecně se pokrmy více mastí a obsahují tučnější suroviny. Téměř nikdy se nesetkáme s tím, že bychom řekli, že pokrm se nám zdá suchý. Většinou je v něm dostatek tuku, který plní sytící funkci, a díky němu sní člověk daného pokrmu mnohem méně. [14] [15] [16]

1. 3. 1. Kaše

V Rusku od nepaměti, stejně jako u všech zemědělských národů, zaujímala kaše nejen důležité, ale také čestné místo v každodenní stravě, což bylo ve skutečnosti jedno z hlavních jídel na stole, a to jak pro chudé, tak pro bohaté. Samotné slovo *„kaša“* (kaše) pochází ze sanskrtu a znamená „drtit, strouhat“ a v ruských písemnostech se objevuje již na konci 12. století.

O důležitosti kaše praví i řada ruských přísloví a pořekadel: „Kaše je naše matka.“ (*„Каша – мать наша.“*), „Kaše je naše živitelka.“ (*„Каша – кормица наша.“*), „Ruského mužského bez kaše nenasytíš.“ (*„Русского мужика без каши не накормишь.“*), „Co je to za oběd, když není kaše.“ (*„Что за каша, коли каши нет.“*).

Dříve bylo nemožné si představit jakoukoli oslavu nebo svátek bez tradiční ruské kaše. K přípravě se často využívalo kravské mléko, rostlinný olej, tuk, med, kvas, bobule či v kombinaci naslano se smaženou cibulí. Na slavnostní stůl se obvykle kladly tři druhy kaší: pšeničná, pohanková a ječná.

Kaše se vařila na svatbu, při narození dítěte, na křtiny, jmeniny či na smuteční hostiny. Bez vlastní originální kaše nebylo možné ani přijímat hosty. Navíc každá hostitelka měla svůj vlastní recept, který se držel v tajnosti. Kaše se bezpodmínečně vařila

také před velkými boji či bitvami. Bez kaše by nebylo ani úplné vítězství. Nechyběla totiž ani na žádné vítězné hostině, a také sloužila jako symbol příměří. Pro uzavření míru bylo nutné vařit „mírovou kaši“ (*мирную кашу*).

Ve starém Rusku byla populární špaldová kaše, která se vařila z jemných zrn špaldy. Jedná se o dvouzrnnou odrůdu pšenice, která se v 18. století v Rusku pěstovala ve velkém množství. Rostla sama o sobě, nebyla náročná a nevyžadovala žádnou péči. Taková kaše byla sice hrubá, ale velmi zdravá a výživná. [17] [18] [19] [20] [21] [22]

1. 3. 1. 1. Druhy kaší

V rámci kaší lze rozeznat několik základních druhů.

Манная каша – *„Mannaja kaša“* – Krupicová kaše je stejně jako v České republice, tak i v Rusku oblíbená. Pšeničná krupice se vaří ve vodě nebo v mléce a podává se s kouskem másla, které se navrchu jemně rozpouští. Obvykle se zdobí čerstvým ovocem, nikoli však kakaem, jako je v České republice zvykem. [23] [24]

Гречневая каша – *„Grečnevaja kaša“* – Pohanková kaše má vysokou nutriční hodnotu, vynikající chuť a mezi Rusy se řadí k těm nejoblíbenějším.

Pohanková kaše je výživné a chutné jídlo, které si dokáže uvařit každý. Tato kaše se skvěle hodí k masu, různé zelenině či houbám. Může se vařit ve vodě nebo v mléce. Kaše v sypké konzistenci je klasickou přílohou každodenních jídel v Rusku, stejně tak jako brambory v Čechách. Rusové k ní většinou konzumují maso či zeleninu. V různých jídelnách či restauracích je nabízena s gulášem, karbanátky, masovým nebo zeleninovým ragú. Kromě toho se používá jako přísada do nadívaného kuřete nebo zapečených žampiónů. [25]

Ячневая / Ячная каша – *„Jačnevaja / Jačnaja kaša“* – Ječná kaše se vyrábí z celých nebo drcených zrn ječmene a má různá pojmenování v závislosti na tom, v jaké části Ruska se vaří. Tzv. **Перловка – *„Perlovka“*** je kaše vařená z celých zrn ječmene, jejíž šedá barva a mírně podlouhlý tvar připomínají perlu. Názvem **Глазуха – *„Glazucha“*** je pojmenována kaše svařená s ječmenem a hrachem, který se v kaši úplně rozpadne

a vytvoří navrchu tzv. hrachová *„glaza“* (oči). Ječné kaše byly navíc oblíbeným pokrmem Petra I. Velikého. Ten tvrdil, že jsou nejchutnější. [17] [26] [27]

Овсяная каша / Овсянка – *„Ovsjanaja kaša / Ovsjanka“* – Ovesná kaše, často nazývaná *„ovsjanka“*, je připravována z ovesných vloček nebo ovesné mouky. Stejně tak, jako mnoho dalších kaší, se vaří ve vodě či mléce. Tento typ kaše je snadno dostupný i v sáčcích k rychlé instantní přípravě, nebo se s ním můžeme hojně setkat v místních jídelnách, kde je nabízeno snídaňové menu. Ovesná kaše se často podává s ořechy, ovocem, čokoládou, karamelem nebo s různým kořením dle chuti (skořice, badyán). [28] [29] [30]

Пшенная каша – *„Pšennaja kaša“* – Jáhlová kaše, vyrobená z prosa, je Rusům stejně dobře známa jako kaše ovesná a ječná. Konzumuje se jak ve všední dny, tak během slavnostní hostiny. Receptů jak připravit takovou kaši existuje obrovské množství. Je však třeba mít na paměti, že bez ohledu na recept je třeba používat čerstvé obiloviny, jinak bude mít dlouho skladované proso hořkou chuť.

Nejběžnější způsob přípravy je vaření v mléce nebo ve vodě. Jedná se o klasickou variantu a nejvíce se konzumuje ke snídani. Doplní ji už jen trocha cukru, špetka soli a před podáváním se pro zjemnění a na chuť vmíchá máslo. Jáhly jsou navíc hypoalergenní obilovina, proto je taková kaše vhodná i pro děti. [17] [31] [32]

1. 3. 2. Polévky

Pravděpodobně na celém světě není národ, v jehož stravování by polévky hrály tak důležitou roli jako u ruského lidu. V rolnických rodinách bylo tekuté teplé jídlo hlavním chodem nejen na oběd, ale také na snídani a večeři. Ne nadarmo tak byla a stále i je lžíce hlavním příborem.

I když samotné slovo *„sup“* (polévka) má evropský původ, snadno se zakořenilo v ruském jazyce a objevilo se v době Petra I. Velikého spolu s mnoha dalšími jazykovými novotvary.

Zásadním rozdílem mezi ruskými a evropskými polévkami je v tom, že evropské neslovanské polévky mají stejnorodou konzistenci podobnou pyré, zatímco ruské se skládají z tekuté části a sedliny. Tekutá složka ruských polévek se připravuje

z klasických vývarů masových, zeleninových, houbových, ovocných a také z mléka, kvasu a kysaných produktů. V době půstu se polévky většinou vařily na zeleninovém, houbovém nebo rybím základu a byly ochuceny například lněným, konopným nebo slunečnicovým olejem. Naopak tomu bylo s polévkami v nepostní dny. To se vařily především takové, které byly založeny na masových vývarech a jako přídavek se používalo mléko a zakysaná smetana.

Rusové také rozdělují polévky na studené a teplé. Studené se konzumují především v době léta. Na teplé přijde chuť v zimě, kdy je klima velmi chladné. Nutno také říci, že výběr teplých polévek je mnohem širší, což je, vzhledem k podnebí, zcela přirozené.

Je velmi obtížné vyjmenovat všechny suroviny, z nichž se v Rusku připravují polévky, ale bez výjimky se jedná o maso a masné výrobky, ryby, zeleninu, brambory, obiloviny, luštěniny, houby, nudle a mnoho dalšího. [33] [34] [35] [36] [37]

1. 3. 2. 1. Druhy polévek

V rámci polévek lze rozeznat několik základních druhů.

Щи – *„Šči“* – Polévka ze zelí, masa a zeleniny je polévka s rekordně krátkým názvem a je považována za předka téměř celé ruské národní kuchyně. Objevila se už v 9. století spolu se zelím, které do Ruska bylo dovezeno z Byzance. Od svého vzniku si zelná polévka v Rusku získala nesmírnou popularitu a sloužila jako znamení rovnosti mezi obyčejnými rolníky a bohatými bojary. Byla totiž oblíbená u všech vrstev společnosti, takže ji připravovali v každém stavení, ovšem každý podle svých gastronomických možností. Takzvaně „bohatá“ *„šči“* se zpravidla připravovala ze zelí, s tučnými kousky masa a dostatečným množstvím zeleniny. „Chudší“ neboli „prázdná“ *„šči“* se vařila z čerstvého zelí a všeho, co rostlo na zahradě.

Zajímavostí je, že *„boršč“* se v ruské kuchyni objevil mnohem později, takže jeho jméno bylo vytvořeno kombinací slova *„šči“* s podstatným jménem *„burjak“* (ve starověké ruštině označení pro řepu). Tím vzniklo slovo *„boršč“*, které znamená řepnou polévku. [35] [38]

Борщ – *„Boršč“* – Boršč byl oblíbenou polévkou císařovny Kateřiny II. Veliké. Tato polévka je oblíbená nejen v ruské národní kuchyni, ale také u většiny ruských rodin. Rusové se již několik století hádají s Ukrajinci, o tom, čí je původní receptura. Proto se můžeme setkat i s názvem *„ukrajinský boršč“*. Suroviny na přípravu jsou různé, ale společný základ skutečného *„ruského boršče“* tvoří tři hlavní druhy zeleniny – řepa, zelí a mrkev.

Hotový *„boršč“* je navrchu posypaný koprem, česnekem a zdobený lžící zakysané smetany. [39] [40]

Солянка – *„Soljanka“* – Polévka z masa, uzeniny a zeleniny je známá hlavně mezi turisty, u kterých je rozšířená gastronomická hláška: „Abychom v Rusku nezemřeli hladem, stačí znát jedno slovo – *„soljanka“*.“ Před mnoha staletími, kdy v Rusku nebyla ještě ani rajčata, rolníci vařili tuto polévku jako občerstvení k vodce. Základem byl vždy solný nálev, tučné maso a zelenina, včetně nakládané okurky a oliv.

Díky své bohatosti a obsahu tuku pomohla lidem se méně opít a dokonale zahnala hlad. Tuto polévku však nebylo možné nalézt u vyšší třídy obyvatel, proto původní název polévky *„seljanka“*, byl odvozen ze slova „vesnice“ (*„selo“*).

Variací na *„soljanku“* bylo mnoho, a to například *„soljanka“* houbová či rybí, připravovaná na pánvi. [41] [42]

Рассольник – *„Rassolnik“* – Polévka z okurkového nálevu, krup a mrkve je jednou z nejstarších ruských polévek, která se vařila ještě dlouhou dobu před oficiálním objevením tekutých teplých jídel v Rusku v 17. století. *„Rassolnik“* byl téměř vždy připraven z okurkového nálevu s přídavkem nakládaných kyselých okurek. Dále se do polévky přidávaly kroupy a mrkev, což byly suroviny snadno dostupné pro obyčejné rolníky.

Mimochodem, stejně jako u *„soljanky“*, které se v té době říkalo *„pochmelka“* (kocovina), se *„rassolnik“* používal jako občerstvení k alkoholu nebo k ulehčení kocoviny. [43]

Уха – *„Ucha“* – Polévka z ryb, mrkve a brambor je název polévky, která má už dlouhou dobu obecné jméno. Tímto názvem můžeme tedy označit jakoukoli polévku,

např. *„mjasnaja ucha“* (masová), *„rybnaja ucha“* (rybí), *„ovoščnaja ucha“* (zeleninová). Avšak později, když ostatní polévky dostaly svá jména, se název *„ucha“* ustálil pro polévku z čerstvých ryb. Je tedy zajímavé, že v pobaltské kuchyni slovo vycházející ze stejného kořene znamená hovězí polévka. Ruská *„ucha“* je velmi jednoduchá na přípravu. Pokud jde o počet ingrediencí, tak základ tvoří pouze tři – ryby, mrkev a brambory.

Důležitým rozdílem mezi touto polévkou a běžnou rybí polévkou je použití čerstvých ryb. Mělo by se také pamatovat na to, že ji nemůžeme vařit z jakékoli ryby. Nejběžnějšími druhy ryb používaných k výrobě této polévky jsou hlavně kapr, karas, okoun či štika. Nejlepší chuti dosáhneme, když se *„ucha“* vaří na otevřeném ohni bez pokličky. [44] [45]

Окрошка – *„Okroška“* – Studená polévka z kvasu, zeleniny a masa je možná jediná polévka v ruské kuchyni, která nepotřebuje vaření. Zpočátku se *„okroška“* podávala v létě jako studené občerstvení. Obsahovala jemně nasekané kousky ředkviček, tuřínu a cibule a byla doplněna masem a sklenicí domácího chlebového kvasu. Myšlenka nalít k nakrájené zelenině kvas, přišla později. Poté se z *„okrošky“* stala plnohodnotná letní polévka a její složení bylo mírně zpestřeno masem a další zeleninou.

Zajímavostí je, že brambory jsou nejmladší přísadou *„okrošky“*, které se v Rusku objevily až v 19. století. Dnes je *„okroška“* ochucena nejen kvasem, ale také kefírem a někdy se přidává i ryba, což se k ní překvapivě skvěle hodí. [46]

1. 3. 3. Hlavní jídla

Ruská kuchyně nikdy nebyla nijak zvlášť bohatá na masové výrobky, protože chov zvířat nikdy nebyl vysoce rozvinutým odvětvím ruské ekonomiky. Kromě toho existovala i určitá církevní omezení související s dodržováním půstu. Nebylo tedy možné jíst maso, vejce, ani mléčné výrobky. V současné době ale v ruských kuchařkách najdeme velké množství receptů z masa, které jsou velice oblíbené.

Skoro ve všech staveních se chovala drůbež, a to zejména slepice, kachny a husy. Přesto byly pokrmy z masa považovány za slavnostní, a tak pohoštění domácím masem bylo projevem určité hrdosti. [47] [48]

1. 3. 3. 1. Druhy hlavních jídel

V rámci hlavních jídel lze rozeznat několik základních druhů.

Masová jídla

Mezi hlavní masová jídla se tradičně řadí karbanátky, masové rolády, pečené, dušené a zapečené maso, pečené ryby a jídla z ryb připravených, masem plněná zelenina a další zapečené výrobky.

Také vejce jsou velice oblíbenou potravinou, a to z hlediska jejich nutričních vlastností a rychlosti přípravy. V tradičním rolnickém životě však míchaná vejce nebyla tak běžným pokrmem, jako je tomu dnes. V zásadě se ale vejce používají jako součást náplně do koláčů, příloha k některým pokrmům a také jako zavářka do polévek. [49] [50] [51]

Zeleninová jídla

Také zelenina má na ruském stole v hlavních chodech nepochybně své místo. V poslední době se Rusové zamilovali i do relativně nové zeleniny jako je dýně, cuketa a lilek. Pro zpestření chuti a vůně se využívají také lahůdkové přísady jako makový, hořčičný a dýňový olej, což daný pokrm zkvalitní a vytvoří nezaměnitelnou chuť. [51] [52]

Пироги – *„Pirogi“* – Pirohy

Nezastupitelným hlavním jídlem v ruské kuchyni jsou nepochybně pirohy, které jsou pro ni tak typické. Samotné pirohy výjimečně neovlivnila žádná cizí kuchyně, ale naopak pronikly do řady kuchyní, a to zejména do uzbecké, gruzínské, moldavské i lotyšské. Původně to byl pokrm sváteční a až později ho lidé začali jíst k obědu. Obsahoval totiž různé náplně, například zelí, cibuli, brambory, houby, maso, vejce nebo různé druhy kaší. Pirohy se staly populárními i jako příloha k polévkám, zejména masovým a rybím. Lidé si je také brali s sebou k práci na poli. Až později, začátkem 20. století, se začali konzumovat i k snídani, svačině a večeři. [53] [54] [55]

1. 3. 4. Nápoje

Ruská kuchyně vyniká i ve výrobě svých originálních nápojů, které jsou připravovány ze surovin, na které my, v České republice, nejsme zcela zvyklí. Historie ruských nápojů sahá až do starověku. Mezi tradiční a dodnes dochované nápoje patří *„mors“*, *„kompot“*,

„sbiten“, *„kisel“*, *„prostokvaša“*, *„kvas“*, *„vodka“*, *„medovucha“*, zeleninové nálevy nebo ovocné vody. Některé nápoje mají zahřívací účinek (kořeněné čaje, med, *„sbiten“*), a proto se používaly hlavně v zimním období, jiné (*„mors“*, *„kvas“*) mají naopak v horkém dni účinek osvěžující. [56] [57] [58]

1. 3. 4. 1. Druhy nápojů

V rámci nápojů lze rozeznat několik základních druhů.

Морс – *„Mors“* – Letní nápoj z bobulí je ovocný letní a velmi zdravý nápoj vyrobený převážně z bobulí. Tradičně obsahuje klikvu nebo brusinky, směs černého rybízu, borůvek, malin, kaliny a třešní. Bobule se vaří ve vroucí vodě, vymačkají se, a poté se do výsledného ovocného nápoje přidá trochu cukru. V Rusku je považován za zdraví prospěšný, a to hlavně pro ty, kteří potřebují nabrat síly po nemoci, anebo rychle uhasit žízeň. V regálech ruských obchodů můžeme spatřit ohromný výběr tohoto jedinečného nápoje. Většinou je balený stejně jako džusy v Evropě (tetrapak, skleněné lahve). Kromě obchodů je snadno dostupný i v jídelnách a restauracích. [59] [60]

Компот – *„Kompot“* – Kompot je ovocný nápoj vyrobený z čerstvého i sušeného ovoce, které se několik minut vaří, nebo zalívá vroucí vodou a nechává se odstát několik hodin. Na rozdíl od *„morsu“* obsahuje kousky ovoce a dužinu. [60] [61] [62]

Сбитень – *„Sbiten“* – Horký nápoj z medu a bylinek je nápoj nepostradatelný v chladném ruském podnebí. V minulosti nikdy nechyběl u bohatých, ani u chudých lidí. Bylo možné jej koupit i na ulici, protože to byl nejlepší způsob, jak se venku zahřát. Dnes je *„sbiten“* stejně populární jako dříve. Základem je tedy med a voda. Aby bylo dosaženo dokonalosti chuti a vůně, přidávají se k němu různé bylinky a koření, jako například zázvor, šalvěj, třezalka tečkovaná, bobkový list či paprika setá. [63] [64]

Кисель – *„Kisel“* – Želé nápoj s ovocem a škrobem je sladký dezertní nápoj, který se připravuje uvařením čerstvého a sušeného ovoce, bobulovin, ovocné či bobulovité šťávy, sirupů nebo zavařenin, a to s přídavkem bramborového či kukuřičného škrobu nebo obilného kvásku. Ač se nám to může zdát zvláštní, tak je *„kisel“* opravdu tekuté želé

určené k pití. Stejně oblíbené je i mléčné želé, které se vyrábí z kravského nebo mandlového mléka. Jak *„mors“*, tak i *„kisel“* se řadí k nápojům, které mají blahodárný vliv na zdraví člověka, a to hlavně z důvodu vysokého množství přítomných vitamínů. [65] [66]

Простокваша – *„Prostokvaša“* – Kysané mléko, které se vyrábí fermentací nejčastěji kravského či kozího mléka čistými bakteriemi mléčného kvašení. Obsahuje hodně vitamínů a minerálů, které mají příznivý vliv na trávení. Uvádí se, že nejlepší doba konzumace *„prostokvaši“* je ráno, kdy dobře zasytí a dodá pocit lehkosti. Častěji se však využívá ke svačině, kdy se pije samostatně, nebo se zakusuje černým žitným chlebem. Běžně se prodává v uzavřených skleničkách v obchodech s potravinami. [67]

Квас – *„Kvas“* – Kvas je národní nakyslý nápoj ruské kuchyně. Jedná se o pradávný ruský produkt, který se připravuje kvašením z ječného nebo žitného sladu a mouky nebo suchého žitného chleba. Přidávaly se do něj různé aromatické byliny, med, bobule nebo jiné ovoce. Dříve byl *„kvas“* hlavním opojným nápojem o svátcích či na svatbách. Nyní se používá jako ochlazující nápoj nebo pro přípravu studených polévek (např. *„okroška“*). [68] [69] [70]

Водка – *„Vodka“* – Vodka je bezbarvý nápoj s vysokým podílem alkoholu vyráběný z kvašeného obilí a měkké vody. Dříve se používala k léčebným účelům a pomáhala k uvolnění napětí a stresu. Dnes se vodka pije nejen při slavnostních setkáních, zakusuje se cibulí, nakládanými okurkami, nebo se zapíjí kompotem, přírodními džusy či pivem. [71] [72] [73]

Медовуха – *„Medovucha“* – Alkoholický nápoj z medu, vody a kvasnic je nápoj připravený kvašením nebo vařením vody, medu a kvasnic s přídavkem různých chuťových přísad. Tuto medovou chuť můžeme přirovnat k české medovině, jen je o něco jemnější a s menším podílem alkoholu. Dříve byla *„medovucha“* sladký nápoj, který se skládal jen z medu rozpuštěného ve vodě. Nápoj se v moderní podobě objevil v 18. století ve Velkém Novgorodu (Великий Новгород), kdy se začal míchat s vodkou nebo pivem. V Rusku je *„medovucha“* považována za stejně originální národní nápoj jako whisky ve Skotsku, saké v Japonsku nebo tequilla v Mexiku (Obr. 3). [14] [47]

Obr. 3: *„Medovucha“*. [110]

1. 4. Sváteční ruský stůl

Tak jako každý národ, tak i Rusko má své svátky, které jsou bezesporu spojeny s přípravou tradičních pokrmů. Ruský sváteční stůl se nejvíce spojuje s pravoslavným křesťanstvím, tedy zejména se svátky narození a úmrtí Ježíše Krista.

1. 4. 1. Novoroční hodování

Do poloviny 19. století v Rusku neexistovala tradice přípravy speciálních novoročních pokrmů. Jídlo prostého rolníka i zámožného obyvatele města bylo totiž jednoduché a nekomplikované. Postupem času se ale slavnostní jídla stala mnohem bohatšími a pestřejšími. Zejména doplněním kaviáru, lososa, sýrů, aj.

Předválečné a poválečné období 20. století ovšem nebylo zejména vzhledem k ekonomické situaci a nedostatku potravin bohaté na jakékoli vybrané lahůdky. Lidé se ale i tak scházeli společně u stolu a oslavovali svátky. V polovině 60. let, s koncem éry stalinismu, si lidé víceméně s úlevou vydechli. Poté už bylo možné na slavnostně prostřený stůl myslet ve velkém.

Tradice se v průběhu dob sice trochu změnily, ale jedna věc zůstala stejná, a to, že hosté musí být spokojení a dobře najedení. [74] [75] [76] [77]

Оливье – *„Olivier“* – Salát Olivier je v Rusku jedním ze symbolů Nového roku. Historie tohoto salátu, v podobě, v jaké je dnes zvykem ho jíst, sahá až do 60. let 19. století. V té době byl skutečně považován za pokrm, který vůbec nebyl každodenní, ale byl připravován pouze na velké svátky. Je to dáno tím, že obsahuje suroviny, jako je konzervovaný hrášek a majonéza, které byly na trhu prakticky nedostatkovým zbožím. Sklenička lahodné majonézy, pokud se ji podařilo koupit, se uchovávala až do Nového roku. Zjednodušená domácí verze tohoto salátu je založena na vařeném salámu (můžeme ho připodobnit k českému točenému salámu). V restauracích je salám většinou nahrazen kuřecím masem, vařeným hovězím masem či lehce soleným lososem.

V sovětských dobách byl tento salát podáván v nejlepší salátové míse, nejlépe křišťálové, která byla položena uprostřed stolu. *„Olivier“* posloužil také jako vynikající chuťovka k vodce. Dnes už není výjimkou připravovat tento pokrm i mimo svátky. Běžně si na něm lidé pochutnávají i během roku. Při novoročním hodování je jeho přítomnost už spíše jakousi vzpomínkou na staré časy. [78]

Холодец – *„Cholodĕc“* – Aspik je dalším výhradně ruským pokrmem, který nechybí na novoročním stole. Základem takového aspiku je masový vývar. Pokud je vývar dostatečně silný, má tendenci po ochlazení tuhnout.

Od sovětských dob je *„cholodĕc“* považován za masový pokrm. Takový aspik podomácku uvařený je vysoce ceněný. Nejlepší chuti u něj dosáhneme vařením hovězího nebo vepřového masa po dobu několika hodin, a to bez přidání želatiny do vývaru. Teprve tehdy je opravdovým slavnostním jídlem podávaným obvykle s křenem, hořčicí a zakysanou smetanou. Kupovaný *„cholodĕc“* jí rodina většinou k večeři nebo ke svačině. [79]

Пельмени – *„Pelmeni“* – Pelmeně nejsou sice původně ruský pokrm, což ale neznamená, že nejsou jedním z nejoblíbenějších pokrmů na slavnostním stole. V poválečném období nechyběly v Sovětském svazu právě při novoročním hodování.

Pelmeně byly symbolem určité rodinné jednoty a vařili je zpravidla všichni společně. Děti i dospělí plnili kroužky nekynutého těsta domácím mletým masem. Po uvaření je často i mrazili, což bylo vzhledem k teplotám pod nulou velmi jednoduché. Tácy s pelmeněmi totiž na balkoně skvěle zmrzly. [80] [81]

1. 4. 2. Velikonoční hodování

Velikonoce jsou jedním z hlavních náboženských svátků pro věřící v Rusku i na celém světě. Oslava ruských Velikonoc se vyznačuje velkým množstvím zajímavých tradic a rituálů, které dodnes z dávných dob přežily. Podle tradice a pravoslavných pravidel se tento svátek slaví sedm dní a předchází mu čtyřicetidenní Velký půst.

Na velikonoční svátky je třeba věnovat zvláštní pozornost přípravě slavnostní hostiny. V předvečer věřící připravují různé lahůdky, které budou na slavnostním velikonočním stole. Avšak vzhledem k tomu, že v této době stále probíhá Velký půst, nelze je ochutnat až do svátku Kristova vzkříšení.

Hlavními velikonočními symboly svátku jsou malovaná vajíčka a velikonoční *„kulič“*. Tento dezert je symbolem připomínajícím vzkříšení Krista. Tradovala se pověra, že kdo ochutná požehnaný velikonoční *„kulič“* a vajíčko, toho bude provázet štěstí a zdraví. Hlava rodiny vždy spravedlivě rozdělila jak *„kulič“*, tak i vajíčka mezi všechny členy. Pokud zrovna někdo nebyl přítomen u slavnostního stolu, hostitelka mu příslušný kousek zabalila do čisté bílé utěrky a položila pod ikony (pod náboženské obrazy). [82] [83] [84] [85]

Кулич – *„Kulič“* – Velikonoční dort je sladký dort z kynutého těsta, který symbolizuje jaro, nadcházející secí práce na poli a má se postarat o dobré počasí a velkou úrodu.

Na vzhledu dortu vždy velmi záleželo. Pokud se hospodyňce podařilo upéct krásný, vysoký a nadýchaný kulič, čekal rodinu úrodný rok a zdraví v domě. Naopak, pokud nevykynul, roztekl se po peci, rodinu čekalo neštěstí, nemoc či smrt někoho z rodiny.

Pečení velikonočních *„kuličů“* bylo dlouho považováno za skutečný tradiční obřad. Každá žena v domácnosti měla své vlastní triky na pečení lahodného velikonočního dortu, které se tradičně předávaly z generace na generaci, z matky na dceru. Měly tvar vysokého válce a tradičně se pekly ve speciálních kovových formách. Forma byla obvykle vymazána tukem a naplněna těstem do jedné třetiny formy, protože těsto obvykle zdvojnásobilo svůj objem. Hotové voňavé velikonoční *„kuliče“* byly zdobeny bílou cukrovou polevou, křížky, různými sladkostmi v podobě sušeného ovoce, ořechů, máku nebo nejběžnějšího barveného prosa.

Tento sváteční dort se pekl i vícekrát za rok než pouze na Velikonoce, a to i na dožínky a Nový rok. [86] [87] [88] [89] [90]

Творожная пасха – *„Tvorožnaja pascha“* – Velikonoční tvaroh se, stejně jako *„kulič“*, vyrábí v řadě regionů Ruska a má tvar lichoběžníku, který symbolizuje Boží hrob, do kterého se přidávají rozinky, ořechy a kandované ovoce (Obr. 4). [85] [91]

Obr. 4: *„Tvorožnaja pascha“*. [111]

V zásadě se však velikonoční hostina v různých ruských regionech příliš neliší. Obecně se pečou *„kuliče“*, *„pirohy“*, vaří se masová jídla a v neposlední řadě se barví vajíčka. Za zmínku však stojí ruská republika Tatarstán, kde dříve byla hlavním velikonočním jídlem husí kaše. Kromě ní ženy ráno pekly slané placky, omeletu zapečenou v troubě a malé kuličky jemného máslového těsta osmaženého na pánvi a poté potřené máslem. [86] [92] [93]

2. Ruská kuchyně v praxi

Ruská kuchyně patří bezesporu k mým oblíbeným. Měla jsem možnost ji důkladně poznat během svých dvou studijních stáží v Rusku. Teprve tam mě uchvátily nové chutě, které jsem doposud neznala, vlastně jsem ani neměla možnost je jinde poznat.

A protože jsem už před těmito stážemi věděla, že budu psát bakalářskou práci na téma ruské kuchyně, nasbírala jsem spoustu materiálů během stáží, které mi k psaní dodaly potřebné podklady i inspiraci. Jedním z materiálů je časopis *„Na našej kuchně“* (На нашей кухне), který je věnován právě Velikonocům. Množství zajímavých receptů mě přivedlo k myšlence zkusit upéct něco tradičně ruského i tady v České republice. Ze všeho nejvíce mě zaujal již výše zmíněný *„kulič“*. Jedno ze základních slavnostních jídel, které nesmí chybět na ruském velikonočním stole.

O velikonočních svátcích v roce 2020 jsem pravý ruský *„kulič“* i ochutnala. V tu chvíli jsem své dojmy z chutě, vůně a vzhledu podrobně zaznamenala a na jejich podkladě zpracovávám i tuto práci.

Osobně mohu říci, že to byl jeden z nejchutnějších pekařských výrobků, jaké jsem v Rusku ochutnala. *„Kulič“* byl těžký, vysoký okolo 30 cm, vsazen do ozdobného papíru s květinovými motivy a zabalený v průhledném celofánu, který byl v horní části svázaný zlatou stužkou. Povrch *„kuliče“* byl zdobený kousky kandovaného ovoce s ovocným cukrem, tedy nikoli šlehanou bílou polevou z bílku, cukru a citrónové šťávy, jak praví tradiční recept.

Po rozbalení mi vůně připomněla vanilku a anýz. Ale nebyla to žádná vůně umělých přísad, jako známe z některých cukrářských výrobků v České republice, ba právě naopak. *„Kulič“* voněl jemně a zcela specificky, že by se nedal zaměnit s jakýmikoli jinými pekařskými výrobky, které jsem do té doby znala a v Rusku ochutnala. Po rozříznutí bylo na řezu jasně vidět, jaké veškeré přísady obsahoval. Nechyběly rozinky, kandované ovoce a také pravděpodobně rumová tresť či rum, který doplňoval celkovou vůni. Nutno říci, že tento *„kulič“* byl z kynutého těsta, takže uvnitř byl nadýchaný, s lehce viditelnými bublinkami vzduchu vzniklými při procesu kynutí. Byl voňavý, měkký, dostatečně sladký a vláčný. A tak se na tento výborný ruský desert nedá zapomenout.

Rozhodla jsem se proto, že *„kulič“* vyzkouším i sama upéct. Abych dosáhla maximální věrohodnosti chutě, vůně i vzhledu, pečlivě jsem v receptech pročítala ingredience i proces přípravy. Je třeba brát v úvahu, že nelze sehnat přesně shodné suroviny, které můžeme v Rusku koupit. Vycházela jsem tedy ze svých zkušeností a z množství receptů v knihách, časopisech i na internetu. Nakonec jsem vybrala ten, který působil dojmem tradičního vzhledu i chutě.

Mohu říci, že mě tento zvolený recept po delším zamyšlení spíše inspiroval a já sama jsem si ho pro své pečení drobně upravila tak, aby se co nejvíce podobal variantě, kterou jsem v době ruských Velikonoc ochutnala. [94] [95] [96] [97] [98] [99] [100] [101] [102] [103] [104]

2. 1. Recept na tradiční velikonoční *„kulič“*

Jak je všeobecně známo, na kvalitu těsta a hotový výrobek mají vliv použité suroviny, proto je velmi důležité dodržet jejich přesný seznam a nenahrazovat je jinými náhražkami, jako například použít margarín místo másla. Používáme tedy pouze kvalitní suroviny, protože každá z nich hraje důležitou roli pro finální chuť, vůni i trvanlivosti výrobku.

Nejvhodnější mouka pro nejchutnější *„kulič“* je mouka pšeničná hladká. Ta skvěle váže tekutinu z důvodu přítomnosti obsaženého lepku, který vytvoří krásně pružné těsto a spolu s čerstvým droždím dobře nakyne. Dalšími velice důležitými surovinami pro tento recept je smetana ke šlehání (s tučností nejméně 30 %) a máslo. Tuky jsou pro hotový výrobek zásadní z hlediska dlouhodobé vláčnosti. Pokud těsto ochudíme na tuku, výrobek bude brzy vysychat a ztrácet svoji chuť a vůni.

Aby měl *„kulič“* krásnou barvu, v těstě se použijí pouze žloutky, nikoli bílky. Celková vůně závisí na obsaženém množství přidaných koření. V receptu jsem použila kurkumu, pravý vanilkový cukr, čerstvou pomerančovou kůru, muškátový oříšek a kardamom.

Tradiční recept na *„kulič“* vždy obsahuje spoustu přidaných surovin v podobě různých ořechů, čokolády či kandovaného ovoce. Přidané suroviny tedy lze volit podle chuti. Osobně nejosvědčenější je směs z rozinek a kandované pomerančové kůry, kterou jsem přes noc namočila do ruského koňaku (lze použít také jiný kvalitní alkohol –

rum, brandy). Tím směs natáhne potřebné tekutiny a alkoholové aroma. [86] [105] [106] [107]

2. 1. 1. Potřebné suroviny

V rámci celého receptu na tradiční velikonoční *„kulič“* se dělí potřebné suroviny podle užití při přípravě kvásku, těsta a polevy. Uvedené suroviny vystačí množstvím na dva středně velké *„kuliče“* (Obr. 5).

Obr. 5: Potřebné suroviny na přípravu *„kuliče“*.

Kvásek:

100 ml smetany ke šlehání (s tučností nejméně 30 %)

50 ml tučného mléka

2 lžičky cukru krupice

21 g čerstvého droždí

1 lžíce hladké mouky

Těsto:

350 g hladké mouky

½ lžičky soli

4 žloutky

100 g cukru krupice

20 g pravého vanilkového cukru

110 g změklého másla

½ lžičky kurkumy

½ lžičky kardamomu

¼ lžičky muškátového oříšku

1 lžička čerstvé pomerančové kůry

100 g kandované pomerančové kůry

80 g rozinek

100 ml koňaku

Poleva:

1 lžička želatiny v prášku

1,5 lžíce studené vody

70 g cukru moučka

1,5 lžíce studené vody

1 kapka vanilkového aroma

barevný cukrový posyp

2. 1. 2. Pracovní postup

1. Den před pečením do misky vložíme kandovanou pomerančovou kůru a rozinky a zalijeme koňakem tak, aby směs byla ponořená, a ponecháme při pokojové teplotě do druhého dne.

2. V den samotného pečení nejprve připravíme kvásek. Do kastrůlku nalijeme smetanu a mléko, přidáme cukr a zahřejeme přibližně na 37 °C. Nakonec do směsi rozdrobíme droždí, přidáme mouku a metličkou krátce prošleháme. Kastrůlek zakryjeme suchou utěrkou a kvásek necháme na 15 minut odpočinout na teplém místě, dokud nevzejde a nezvětší svůj objem.

3. Poté připravíme samotné těsto. Do mísy prosejeme mouku, na okraj dáme sůl a jemně ji zamícháme do mouky. Uprostřed mouky uděláme důlek a do něj dáme žloutky, oba cukry, máslo, všechny druhy koření, čerstvou pomerančovou kůru, směs předem namočeného ovoce v koňaku a nakonec přidáme celý kvásek (Obr. 6).

Obr. 6: Potřebné suroviny na přípravu *„kuliče“*.

4. Těsto hněteme nejprve pomalu, ať se spojí všechny suroviny dohromady. V průběhu hnětení je podle potřeby nutné přisypávat mouku, aby vzniklo nelepivé a kompaktní těsto. Množství přidané mouky je individuální a závisí na hustotě těsta (Obr. 7).

Obr. 7: Zpracované těsto.

5. Dobře vypracované těsto lehce zasypeme moukou, přikryjeme suchou utěrkou a dáme kynout na teplé místo asi na 1 hodinu 40 minut (Obr. 8).

Obr. 8: Těsto před kynutím.

6. Vykynuté těsto, které zvětšilo svůj objem, vyklopíme na pracovní plochu a zpracujeme krátkým lehkým prohnětením, ať dostaneme pryč část vzduchu, který vznikl v průběhu kynutí (Obr. 9).

Obr. 9: Těsto po vykynutí.

7. Připravíme nádoby, ve kterých budeme *„kuliče“* péct. Nejlépe 2 plecháčky o průměru 12 cm a výšce 12 cm. Dno i boky vyložíme pečícím papírem. Plecháček poté asi do dvou třetin jeho výšky naplníme těstem (Obr. 10).

Obr. 10: *„Kulič“* před pečením.

8. *„Kuliče“* dáme péct do předehřáté trouby na 175 °C na 45 minut. Přibližně 10 minut před koncem je lehce přikryjeme alobalem, aby se vrchní část nespálila. Po uplynutí této doby stáhneme teplotu na 165 °C a pečeme dalších 30 minut. Zda je těsto opravdu upečené, vyzkoušíme zapíchnutím suché špejle do středu *„kuliče“*. Pokud se těsto na špejli nelepí, jsou *„kuliče“* upečené.

9. Po upečení *„kuliče“* ihned vyklopíme z nádoby a necháme zcela vychladnout na pečící mřížce.

10. Poté připravíme polevu. Nejprve do mističky vložíme želatinu, přidáme k ní 1,5 lžíce studené vody a necháme přibližně 5 minut nabobtnat. Mezitím v kastrůlku svaříme cukr s 1,5 lžící studené vody. Teplou, nikoli však horkou, cukrovou směs přelijeme do nádoby, ve které budeme polevu šlehat. Nabobtnalou želatinu a vanilkové aroma přidáme do teplé cukrové směsi a začneme šlehat do doby, dokud se nezačne tvořit bílá hmota. Je důležité směs nepřešlehat, aby nebyla příliš hustá. Do hotové polevy ihned smočíme vrchní část vychladlého *„kuliče“*, dáme jej na pečící mřížku a polevu necháme volně stékat dolů. Nakonec polevu ozdobíme barevným cukrovým posypem.

Dokonalé chuti i vůně u *„kuliče“* dosáhneme den po jeho upečení, kdy se suroviny více proleží, a tím vše plně vynikne (Obr. 11).

Obr. 11: Hotový *„kulič“* připravený k servírování.

Výsledky a Závěr

Při studiu samotných receptů na tradiční ruský velikonoční dort *„kulič“* jsem věnovala pozornost zejména potřebným surovinám a jejich vzájemnému poměru pro přípravu kvásku, těsta i polevy. Téměř v žádném receptu jsem nenašla *„kulič“*, který by byl na suroviny výrazně chudší. Je to pokrm, který se nepeče tak často, a tak jsou v něm obsaženy poměrně drahé suroviny vyžadující i pracnější a zdlouhavější přípravu. Ve většině receptů bylo vždy přítomné máslo, smetana ke šlehání nebo zakysaná smetana. Výjimečně jsem se setkala s receptem na rychlejší verzi, kde místo droždí, čerstvého či sušeného, byl použit prášek do pečiva. Co se týče obsažených surovin volených podle chuti, nikdy nechybí rozinky. Ty jsou totiž dobře dostupné v každém obchodě s potravinami. Povrch *„kuliče“* se neobejde bez cukrové polevy z bílků a ozdobení barevným cukrovým posypem.

Nutno říci, že ne každý zvolený postup ve vyhledaných receptech je nejlepší, a proto jsem při porovnávání těchto receptů vycházela jak z pečících postupů, se kterými jsem se setkala při svých studijních stážích v Ruské federaci, tak i z vlastních zkušeností.

Praktické vyzkoušení vytvořeného receptu tak poté proběhlo bez větších komplikací. *„Kulič“* jsem pekla celkem čtyřikrát, aby mnou vytvořený recept byl výtečně zpracovaný a hotový výrobek nejvíce odpovídal reálné chuti, vůni i vzhledu, který jsem přímo v Ruské federaci ochutnala.

Se zhotoveným těstem se velice dobře pracovalo. Bylo pružné, voňavé a zároveň krásně barevné díky použitým kořením. Doba kynutí se však lehce měnila na základě teploty, tlaku a vlhkosti, při kterých těsto kynulo. Osvědčila se metoda vložení mísy s těstem do teplé vody, kde těsto nakynulo mnohem rychleji, a celková doba kynutí se tak zkrátila. Zjistila jsem také, že velmi záleží na české značce mouky, kterou v těstě použijeme. Každý *„kulič“* jsem pekla z jiné hladké mouky, a tím mohu potvrdit, že na těsto je nejlepší „Mouka hladká na kynuté těsto – Babiččina volba“, která svou jemnou sypkostí dobře spojí jednotlivé suroviny dohromady.

Vzhledem k tomu, že se *„kuliče“* tradičně pečou ve speciálních papírových formách či méně častěji v pevných kovových formách, zvolila jsem smaltovaný plecháček, který

v podmínkách České republiky ponejvíce odpovídá právě pečící kovové formě. Rozměry samotného plecháčku odpovídaly reálným velikostem výrobku.

Při ochutnávce hotového výrobku jsem se soustředila nejvíce na specifičnost směsi koření, která byla v *„kuliči“* použita. Ve výsledné chuti nejvíce dominoval kardamom a muškátový oříšek. Je však třeba poznamenat, že použitá koření jsou velmi aromatická, proto je třeba při odměřování koření věnovat pozornost také velikosti a objemu lžičky, která může velmi ovlivnit výslednou chuť. Stejně jako cukrová poleva, která je ozvláštněna želatinou a která na rozdíl od klasické polevy bílkové při krájení výrobku nepraská. A pokud je *„kulič“* připravený správně, vydrží čerstvý i déle než týden.

Při dalším pečení velikonočního *„kuliče“* bych vyzkoušela přidání čokolády, mandlí a vlašských ořechů, které se také často vyskytují v mnoha receptech na tento druh sladkého pečiva.

Zajímavým zjištěním pro mne bylo, že velikonoční *„kulič“* se ve většině případů tradičně nepekl jen jeden. Dříve byl každý upečený *„kulič“* určen ke konkrétnímu účelu. Jeden byl zpravidla odnesen do kostela k požehnání, druhý byl rozdrolen do země, aby pole mělo sílu a dobře se urodilo, a třetí si rodina ponechala doma k jídlu.

Ostatně, žádný upečený *„kulič“* se nemůže nikdy podařit, pokud do něj člověk nedá kousek svého srdce.

Резюме

Тема данной бакалаврской работы – «Повседневные и праздничные блюда русской кухни». Бакалаврская работа состоит из двух частей – Русская кухня и Русская кухня на практике.

Теоретическая часть состоит из четырёх глав, посвящённые развитию русской кухни в разные исторические периоды, общей характеристике русской национальной кухни, типичным русским блюдам и их приготовлению, а также праздничному русскому столу.

Практическая часть бакалаврской работы занимается рецептом традиционного праздничного хлеба, который затем проверяется на практике и сравнивается с личным опытом, полученным во время стажировок за рубежом в Российской Федерации.

Целью бакалаврской работы было найти рецепт традиционного пасхального хлеба, называемого «кулич», в традиционной форме, при этом испечь его в чешских условиях так, чтобы вкус, аромат и внешний вид максимально соответствовали оригинальному вкусу, а также узнать, как долго будет сохранят свежесть.

Бакалаврская работа написана на чешском языке, дополнена оригинальными и переведёнными с русского языка именами, а также рисунками и собственными фотографиями.

Literatura

[1] **Allbest.ru, 2015.** Etapy razvitija russkoj kuhni [2021-04-10], https://revolution.allbest.ru/cookery/00588973_0.html

[2] **Povarenok.ru, 2009.** Istorija russkoj kuhni [2021-04-10], https://www.povarenok.ru/blog/show/10344/

[3] **Crafru.com, 2015.** Istorija i osobennosti russkoj kuhni [2021-04-10], https://craftru.com/information/rus-kitchen.html

[4] **Vuzlit.ru, 2021.** Etapy razvitija russkoj kuhni [2021-04-10], https://vuzlit.ru/2270509/etapy_razvitiya_russkoy_kuhni

[5] **Stranakontrastov.ru, 2021.** Istorija russkoj kuhni [2021-04-10], https://stranakontrastov.ru/natsionalnaya-kukhnya/43-retsepty.html

[6] **Zen.yandex.ru, 2021.** Istorija russkoj kuhni ot drevnerusskoj do nashih dnej. Chast 1. [2021-04-10], https://zen.yandex.ru/media/truemorkvu/-istoriia-russkoi-kuhni-ot-drevnerusskoi-do-nashih-dnei-chast-1-5c8a7efd46a32a00b3fb5cc8

[7] **Tanja M, 2011.** Istorija russkoj kuhni [2021-04-10], https://ramzianetwork.mirtesen.ru/blog/43056058102/Istoriya-russkoy-kuhni

[8] **Studbooks.net, 2021.** Harakteristika russkoj kuhni [2021-04-10], https://studbooks.net/503258/tovarovedenie/vvedenie

[9] **Kraskizhizni.com, 2017.** Osobennosti russkoj nacionalnoj kuhni [2021-04-10], https://www.kraskizhizni.com/recipe/5974-osobennosti-russkoj-kukhni

[10] **Yandex.ru, 2014.** Assortiment i osobennosti prigotovlenija bljud russkoj kuhni [2021-04-10], https://yandex.ru/turbo/stud.wiki/s/cookery/3c0b65635a2ac79a5d53a89521316c37_0.html

[11] **Jedim na zdorove, 2018.** Osobennosti russkoj nacionalnoj kuhni [2021-04-10], https://zen.yandex.ru/media/id/5bcc75618789e500a91afca5/osobennosti-russkoi-nacionalnoi-kuhni-5c09b4df0df4c300aa9ef46d

[12] **Specii.ecomarket-online.ru, 2016.** Osobennosti russkoj nacionalnoj kuhni – unikalnyje prjanosti, pripravy i specii [2021-04-10], https://specii.ecomarket-online.ru/osobennosti-russkoy-kuhni-unikalynie-pryanosti-pripravi-i-spetsii

[13] **Advantour.com, 2021.** Ovoshi, Russkaja kuhnja [2021-04-10], https://www.advantour.com/rus/russia/food/vegetables.htm

[14] **Mundo.cz, 2021.** Ruská kuchyně [2021-04-10], https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne

[15] **Korshunova Valentina Igorevna, 2013.** Nemnogo o russkoj kuhne [2021-04-10], https://www.plcm.ru/applicants/dni-otkrytykh-dverey/eto-interesno/nemnogo-o-russkoy-kukhne/

[16] **P_syutkin, 2011.** Vkusnyj russkij sever [2021-04-10], https://p-syutkin.livejournal.com/574338.html

[17] **Master-raduga.nnov.ru, 2021.** Russkaja kasha – ne prosto jeda, a celaja filosofija [2021-04-10], https://master-raduga.nnov.ru/russkaya-kasha

[18] **Natalija, 2015.** Kashi – tradicionno russkaja jeda [2021-04-10], https://detkambest.ru/kashi-tradicionno-russkaya-eda/

[19] **Gastronom.ru, 2021.** Russkaja kuhnja: kashi [2021-04-10], https://www.gastronom.ru/recipe/group/2313/russkaya-kuhnya-kashi

[20] **Ruvera.ru, 2014.** Kulinarnyj urok no 5. Kashi na Rusi [2021-04-10], https://ruvera.ru/articles/kashi_na_rusi

[21] **Aleksandr Nikolajevich, 2013.** Russkaja kasha [2021-04-10], https://welemudr.mirtesen.ru/blog/43781914780/Russkaya-kasha

[22] **Advantour.com, 2021.** Russkije kashi [2021-04-10], https://www.advantour.com/rus/russia/food/porridge.htm

[23] **Aleksandr Kunicyn, 2020.** Kakaja kasha camaja poleznaja dlja organizma – Top-7 variantov [2021-04-10], https://wikifood.online/food/samaya-poleznaya-kasha.html

[24] **Foodandhealth.ru, 2021.** Manka [2021-04-10], https://foodandhealth.ru/krupy/manka/

[25] **Kulinar, 2018.** Vkusnaja grechnevaja kasha. Prostyje poshagovyje recepty kash i garnirov iz grechki [2021-04-10], https://vkusnogotovlu.ru/vkusnaya-grechnevaya-kasha-prostye-poshagovye-retsepty-kash-i-garnirov-iz-grechki.html

[26] **Kinopobeda.com, 2021.** Jachnevaja krupa: iz kakogo zlaka, polza i vred i kak varit [2021-04-10], https://kinopobeda.com/pitanie/chem-otlichaetsya-yachnevaya-krupa-ot-perlovoj.html

[27] **Dhoz.ru, 2021.** Glazuha- novgorodskaja zhitnaja kasha s gorohom [2021-04-10], https://dhoz.ru/глазуха-новгородская-житная-каша-с-го/

[28] **Russianfood.com, 2021.** Ovsjanaja kasha [2021-04-10], https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=493

[29] **Woman.best, 2021.** Ovsjanaja kasha [2021-04-10], https://woman.best/art/oat-porridge

[30] **Povar.ru, 2021.** Ovsjanaja kasha [2021-04-10], https://povar.ru/menu/ovsyanaya_kasha/

[31] **Wikiw.life, 2021.** Pshennaja kasha: polza i vred, recepty prigotovlenija [2021-04-10], https://wikiw.life/gotovim-vmeste/recepty/pshennaya-kasha.html

[32] **Jelena Prjanikova, 2017.** Pshennaja kasha. Kak pravilno varit pshennuju kashu na vode i na moloke [2021-04-10], https://chidis.ru/pshennaya-kasha-kak-pravilno-varit-pshennuyu-kashu-na-vode-i-na-moloke/

[33] **Svetorusie, 2019.** Proishozhdenije nazvanij russkih supov [2021-04-10], https://svetorusie.livejournal.com/248935.html

[34] **Advantour.com, 2021.** Russkije supy [2021-04-10], https://www.advantour.com/rus/russia/food/soups.htm

[35] **Marieclaire.ru, 2021.** 7 tradicionnyh supov russkoj nacionalnoj kuhni [2021-04-10], https://www.marieclaire.ru/food/7-traditsionnyih-supov-russkoy-natsionalnoy-kuhni/

[36] **Koko.by, 2015.** Tradicionnyje supy russkoj nacionalnoj kuhni [2021-04-10], https://koko.by/recipes/11769-traditsionnye-supy-russkoj-natsionalnoj-kukhni.html

[37] **Kulinar-kvr77.ru, 2014.** Gorjachije supy [2021-04-10], https://kulinar-kvr77.ru/russian/11-russkaya-kukhnya/28-goryachie-supy

[38] **Supyday.ru, 2021.** Sup schi [2021-04-10], https://www.supyday.ru/recepty/recept/362

[39] **Povarenok.ru, 2021.** Borsch - recepty [2021-04-10], https://www.povarenok.ru/recipes/category/44/

[40] **Ru.wikipedia.org, 2021.** Borsch [2021-04-10], https://ru.wikipedia.org/wiki/Борщ

[41] **Švandrlík M. a Vlčková A., 1981.** 99 národních specialit sovětské kuchyně. Lidové nakladatelství, Praha, 136 s.

[42] **Notagram.ru, 2021.** Recepty cbornyh coljanok raznyh stran mira [2021-04-10], https://notagram.ru/retsepty-sbornyh-solyanok-raznyh-stran-mira/

[43] **Russianfood.com, 2021.** Rassolnik [2021-04-10], https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=347/

[44] **Russianfood.com, 2021.** Uha [2021-04-10], https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=54#tags_text_2

[45] **Ohota i rybalka, 2015.** Istorija uhi i pravila jejo prigotovlenija: Recepty nastojashej russkoj uhi [2021-04-10], https://handf.mirtesen.ru/blog/43096605339/Istoriya-uhi-i-pravila-ee-prigotovleniya:-Retseptyi-nastoyaschey

[46] **Kulinariya.ru, 2021.** Okroshka klassicheskaja – 10 poshagovyh receptov progotovlenija [2021-04-10], https://yandex.ru/turbo/kylinariya.ru/s/okroshka-klassicheskaya/

[47] **Tripinrussia.com, 2021.** Osnovnoje bljudo [2021-04-10], https://www.tripinrussia.com/ru/russia/russkaya-eda/osnovnoe-blyudo.html

[48] **Eda.ru, 2021.** Russkije recepty osnovnyh bljud [2021-04-10], https://eda.ru/recepty/osnovnye-blyuda/russkaya-kuhnya

[49] **Russia-kulinar.ru, 2021.** Bljuda iz mjasa russkoj kuhni [2021-04-10], https://www.russia-kulinar.ru/bluda/blmyso/blmyso.html

[50] **History.wikireading.ru, 2021.** Mjaso na russkom stole [2021-04-10], https://history.wikireading.ru/219369

[51] **Culture.ru, 2021.** Kuhni Rossii: tradicionnyje bljuda i ih istorija [2021-04-10], https://www.culture.ru/materials/254771/kukhni-rossii-tradicionnye-blyuda-i-ikh-istoriya

[52] **Russia-kulinar.ru, 2021.** Bljuda iz ovoschej i gribov russkoj kuhni [2021-04-10], https://www.russia-kulinar.ru/bluda/ovoshi/ovoshi.html

[53] **Staňková E. a Dufek O., 1980.** 99 specialit sovětské kuchyně. Lidové nakladatelství, Praha, 160 s.

[54] **Piroginavdnh.ru, 2019.** Vkusnaja istorija pojavlenija russkih pirogov [2021-04-10], https://www.piroginavdnh.ru/article/vkusnaya-istoriya-poyavleniya-russkih-pirogov

[55] **Culture.ru, 2021.** Vot takije pirogi: kakuju vypechku gotovili v raznyh gubernijah [2021-04-10], https://www.culture.ru/materials/254850/vot-takie-pirogi-kakuyu-vypechku-gotovili-v-raznykh-guberniyakh

[56] **Zen.yandex.ru, 2018.** Starinnyje recepty russkih napitkov [2021-04-10], https://zen.yandex.ru/media/id/5ac6db3e482677727505ce9e/starinnye-recepty-russkih-napitkov-5ad35d8e5816698601fc3438

[57] **Advantour.com, 2021.** Russkije tradicionnyje napitki [2021-04-10], https://www.advantour.com/rus/russia/food/drinks.htm

[58] **Sergej Water, 2012.** Russkije nacionalnyje napitki [2021-04-10], https://s30556663155.mirtesen.ru/blog/43411975321/Russkie-natsionalnyie-napitki.

[59] **Gastronom.ru, 2021.** Morsy [2021-04-10], https://www.gastronom.ru/recipe/group/1051/morsy

[60] **Furmanova Jelena Aleksandrovna, 2019.** Mors [2021-04-10], https://foodandhealth.ru/napitki/mors/

[61] **Onwomen.ru, 2021.** Chem otlichajetsja mors ot kompota, pochuvstvujte raznicu [2021-04-10], https://onwomen.ru/chem-otlichaetsya-mors-ot-kompota.html

[62] **Zen.yandex.ru, 2018.** Kompot ili mors? Chem otlichajutsja i kak prigotovit? [2021-04-10], https://zen.yandex.ru/media/pokashevarim/kompot-ili-mors-chem-otlichaiutsia-i-kak-prigotovit--5be1cb26aac00400aad2b277

[63] **Lia, 2021.** Tradicionnyje russkije napitki [2021-04-10], https://moscowfy.com/traditsionnye-russkie-napitki/

[64] **Yandex.ru, 2021.** Sbiten – nacionalnyj russkij napitok [2021-04-10], https://yandex.ru/turbo/schci.ru/s/sbiten.html

[65] **Svoystva-produktov.com, 2021.** Kisel i jego svojstva: polza i vred dlja organizma [2021-04-10], https://svoystva-produktov.com/napitki/kisel-polza-i-vred.html

[66] **Aleksandr Kunicyn, 2020.** Chem polezen kisel dlja zdorovja – 7 dokazannyh svojstv [2021-04-10], https://wikifood.online/food/kisel-polza.html

[67] **Polzavred-edi.ru, 2021.** Polza i vred dlja organizma [2021-04-10], https://polzavred-edi.ru/prostokvasha-polza-i-vred-dlja-organizma/

[68] **Yandex.ru, 2021.** Kvas – nacionalnyj russkij napitok [2021-04-10], https://yandex.ru/turbo/schci.ru/s/kvas.html

[69] **Ufamama.ru, 2015.** Istorija kvasa. „Popej kvasku, razgoni tocku“ [2021-04-10], https://www.ufamama.ru/Posts/View/3629

[70] **Lena Konchalovskaja, 2018.** Istorija russkogo vkusa: Kvas Istorija tradicionnyh russkih napitkov v chetyrjoh chastjah [2021-04-10], https://www.the-village.ru/food/sostavnye-chasti/313955-kvas

[71] **Winestreet.ru, 2021.** Kak delajut vodku [2021-04-10], https://winestreet.ru/article/encyclopedia-drinks/196/

[72] **Dic.academic.ru, 2021.** Vodka [2021-04-10], https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/2659

[73] **Foodandhealth.ru, 2016.** Vodka [2021-04-10], https://foodandhealth.ru/alkogolnye-napitki/vodka/

[74] **Aleksandr Nikolajevich, 2013.** Tradicii russkogo zastolja [2021-04-10], https://welemudr.mirtesen.ru/blog/43275437021/TRADITSII-RUSSKOGO-ZASTOLYA

[75] **Advantour.com, 2021.** Russkaja prazdnichnaja jeda [2021-04-10], https://www.advantour.com/rus/russia/food/russian-holiday-foods.htm

[76] **Marta Tretjak, 2020.** Russkije nacionalnyje bljuda: 15 samyh vkusnyh recetov russkoj kuhni [2021-04-10], https://yandex.ru/turbo/lafoy.ru/s/russkie-nacionalnye-blyuda-recepty-1315

[77] **Gatronom.ru, 2021.** Prazdnichnyje recepty [2021-04-10], https://www.gastronom.ru/recipe/group/1495/prazdnichnye-recepty

[78] **Bigpicture.ru, 2021.** Novyje vkusy starogo salata: 8 interesnyh receptov hovogodnego olivje [2021-04-10], https://bigpicture.ru/novye-vkusy-starogo-salata-8-interesny/

[79] **Russianfood.com, 2021.** Cholodec [2021-04-10], https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=471

[80] **Natalja, 2015.** Russkoje zastolje: tradicii i istorija novogodnih bljud [2021-04-10], https://ideipodarkov.net/blog/russkoe-zastole-tradicii-i-istoriya-novogodnix-blyud/

[81] **Von-hoffmann.livejournal.com, 2020.** Sovetskije pelmeni i sovetskije pelmennyje [2021-04-10], https://von-hoffmann.livejournal.com/441358.html

[82] **Fresh.ru domashnije recepty, 2020.** Pashalnyj stol: tradicii i obychai [2021-04-10], https://zen.yandex.ru/media/recipe/pashalnyi-stol-tradicii-i-obychai-5e8c98ae3cbda1194d5da804

[83] **Gatronom.ru, 2011.** Pashalnyj stol [2021-04-10], https://www.gastronom.ru/text/pashalnyj-stol-1003118

[84] **Heaclub.ru, 2021.** Pashalnyj stol: top 15 prazdnichnyh bljud. Servirovka pashalnogo stola i ukrashenije pashalnyh bljud [2021-04-10], https://heaclub.ru/pashalnyj-stol-top-15-prazdnichnyh-blyud-servirovka-pashalnogo-stola-i-ukrashenie-pashalnyh-blyud

[85] **Oleg, 2018.** Prazdnik Pashi v Rossii [2021-04-10], https://puteshestvie.net/events/739-prazdnik-pashi-v-rossii.html

[86] **Pudov.ru, 2021.** Istorija pashalnogo kulicha [2021-04-10], https://www.pudov.ru/istoriya-pashalnogo-kulicha

[87] **Staňková E. a Dufek O., 1982.** 99 sladkostí sovětské kuchyně. Lidové nakladatelství, Praha, 120 s.

[88] **Pinme.ru, 2021.** Chtim tradicii [2021-04-10], https://www.pinme.ru/pin/546ddcf51f8511ec4b2a62e6/

[89] **Jevgenij Tomatnyj, 2019.** Pashalnyj kulich – istorija pojavlenija i interesnyje fakty [2021-04-10], https://nyamkin.ru/advice/pashalnyy-kulich-istoriya-poyavleniya-i-interesnye-fakty

[90] **Redakcija Pravmira, 2018.** Pashalnyj kulich [2021-04-10], https://www.pravmir.ru/kulich/

[91] **Alekcja Kichko, 2015.** Vse o tvorozhnoj pashe [2021-04-10], https://oede.by/publication/interesnoe_o_ede/vse_o_tvorozhnoj_pashe/

[92] **Culture.ru, 2021.** Kak na Rusi otmechali Pashu [2021-04-10], https://www.culture.ru/themes/630/kak-na-rusi-otmechali-paskhu

[93] **Interesnyje i poleznyje sovety, 2018.** Kak vstrechajut Pashu v Rossii [2021-04-10], https://zen.yandex.ru/media/id/5a742d0f5f4967a3bfcc96da/kak-vstrechaiut-pashu-v-rossii-5ac193669d5cb350233b8762

[94] **Na nashej kuhne, 2020.** 70 receptov k Pashe (2/2020). Bauer Media, Kazan, 40 s.

[95] **Stranamam.ru, 2021.** Nash ljubimyj tradicionnyj kulich [2021-04-10], https://www.stranamam.ru/post/7602731/

[96] **Olga Matvej, 2020.** Pashalnyj Kulich testo kak PUH | Russian Easter Bread Recipe, YouTube video [2021-04-12]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=MN6MK6MgZEA

[97] **Olga Matvej, 2020.** Pashalnyj Kulich dolgo ostaetsja vlazhnym i aromatnym | Easter Bread Recipe, YouTube video [2021-02-25]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=Hm2k37klRtI

[98] **Olga Matvej, 2015.** Domashnyj Pashalnyj Kulich (Pasha) Babushkin Recept | Russian Easter Bread Recipe, English Subtitles, YouTube video [2021-03-01]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=X_jQL4C0F7M

[99] **Olga Matvej, 2016.** Pashalnyj Kulich (Pasha) s Suhofruktami i Orehami obaldennyj recept | Easter Bread, English Subtitles, YouTube video [2021-02-03]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=2FGGQTegpSo

[100] **Vkusnaja minutka, 2018.** Testo dlja kulichej Potrjasajuschij rezujtat! Kulichi poluchajutcja vsegda!, YouTube video [2021-02-02]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=UR1QCcWjtCI

[101] **Marina Marmeladinka, 2019.** Kulich nezhnyj i vlazhnyj [2021-02-02], https://www.povarenok.ru/recipes/show/157244/

[102] **Obukhov11, 2017.** Pashalnyje kulichi na zheltkah i slivkah [2021-02-02], https://www.povarenok.ru/recipes/show/137201/

[103] **Alarm clock, 2016.** Kulich po starinnomu receptu [2021-02-02], https://www.povarenok.ru/recipes/show/125998/

[104] **Yandex.ru, 2018.** Vkusnyj kulich na Pashu [2021-02-02], https://yandex.ru/turbo/page365.ru/s/vkusnyj-kulich-na-pasxuy.html

[105] **Kulinariya.ru, 2021.** Pashalnyj kulich – 10 samyh vkusnyh receptov prigotovlenija [2021-02-02], https://yandex.ru/turbo/kylinariya.ru/s/pashalnyy-kulich/

[106] **Chudo, 2015.** Pashalnyj kulich 2015 [2021-02-02], https://www.povarenok.ru/recipes/show/106074/

[107] **Valentina, 2016.** Pashalnyj kulich „Idealnyj“ [2021-02-02], https://www.edimdoma.ru/retsepty/80052-pashalnyy-kulich-idealnyy

[108] **Otvet.ru, 2021.** Moskovskije sajki [2021-04-10], https://otvet.mail.ru/question/211079901

[109] **Ivd.ru, 2021.** Syp v goroshke pod kryshkoj iz testa [2021-04-10], https://forum.ivd.ru/topic/47984-праздничные-рецепты/page/1050/

[110] **Kharkovforum.com, 2021.** Medovucha [2021-04-10], https://www.kharkovforum.com/showthread.php?t=4252663&page=1784

[111] **Prazdnik-v-zolushke.ru, 2021.** Ukrashenije tvorozhnoj pashi foto [2021-04-10], https://prazdnik-v-zolushke.ru/ukrashenie-tvorozhnoy_34.php

Použito celkově 111 literárních zdrojů.

Z toho 3 zdroje knižní ([41], [53], [87]), 1 časopis ([94]) a 107 zdrojů internetových.