Russian cuisine: Healthy or Unhealthy

 Русская кухня – одна из самых разнообразных и питательных.  К чисто национальным русским блюдам относит пироги с различными начинками, гороховый суп с копченостями, каши, студни, щи и многое другое. И большинство этих блюд весьма далеки от нынешних представлений о здоровой пище. Несмотря на то, что из-за холода русские люди были вынуждены готовить еду с высокой калорийностью и в русской кухне есть блюда, которые очень трудно усваиваются, все же большинство этих блюд считаются полезными для организма

Главной отличительной чертой русской кухни считаются холодные и горячие первые блюда – супы, в которые традиционно входят различные овощи, курица или мясо - щи, рассольники, уха, окрошка, солянка – вот лишь немногие из первых блюд.

Рыбные блюда также всегда были на столе у русичей, ведь чего-чего, а уж рыбы в наших водоемах водилось во все времена великое множество, причем самой разнообразной. С рыбой было принято подавать различные натуральные приправы – чеснок, редьку, хрен и лук. Также наша национальная кухня почитает всевозможные дары природы в виде орехов, грибов, ягод, меда, а также выращиваемую зелень и овощи.

Разве все эти блюда не являются полезными? Не говоря уже о пользе всевозможных каш, несущих здоровье желудку. Тем более, готовились все блюда всегда в печи и на пару, что уже исключает наличие в них насыщенных жиров, вредных для нашего организма.

Russian cuisine is one of the most nutritious cuisines in the world with many various dishes served. National Russian cuisine includes pies with fillings, pea soup with smoked products, porridges, jellies, Russian cabbage soup and many other dishes. And the majority of these dishes are very far from being healthy food. However, though because of cold weather the Russian people were forced to cook high calorie food and we can find dishes in the Russian cuisine that are digested badly, the majority of these dishes are considered healthy for our bodies.

Cold and hot first courses – soups which vegetables, chicken or meat are the feature of Russian cuisine – these include Russian cabbage soup, rassolnik, fish soup, okroshka, solyanka – the list of the first courses is to be continued.

Fish dishes have always served in Russian families as well, since we had a great variety of fishes. Fish was served with various natural seasonings – garlic, radish, horse-radish and onions. Our national cuisine also honors various gifts of the nature like nuts, mushrooms, berries, honey and greens with vegetables.

Can all these be unhealthy? Not to mention the usefulness of various porridges healthy to our stomach. Moreover, all dishes have always cooked in furnace or were steamed, which makes them free of saturated fats harmful to our bodies.