

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ДРЕВНИХ НАРОДОВ НА НАШЕМ СТОЛЕ

Когда мы едим, то не задумываемся о том, откуда произошли те или иные вкусные и полезные продукты питания. Между тем наш повседневный стол представляет собой коллекцию блюд, которые появились еще в древности.

В долине Нила

Жители Древнего Египта сделали два важных дошедших до нас открытия: стали употреблять в пищу яйца и разводить птиц в своих домашних хозяйствах. Во II тыс. до н.э. египтяне начали употреблять в пищу кур, а еще ранее они готовили гусей, уток, голубей, перепелок, чирков, а также журавлей. Для фараона готовили из яиц изысканные блюда, а воины и простые египтяне пекли яйца в раскаленном песке.

Птицу и мясо готовили двумя способами, обозначаемыми глаголами «песи» (кипятить, варить) и «ашер» (жарить). Песи — это варка мяса в котле с водой на огне, ашер — жарка на вертеле над низкой печкой. Птицу подавали к столу целиком, а затем ломали на куски.

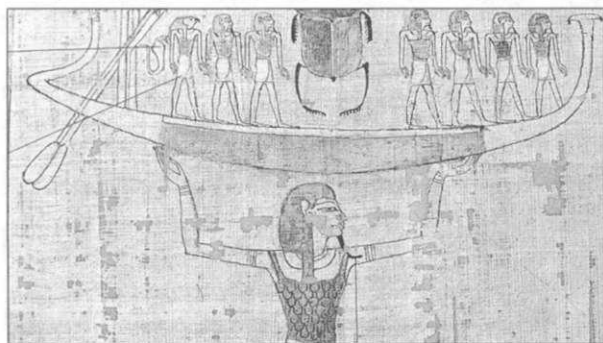
Овощи были внесены египтянами в годовой календарь под названием «ренпут» — продукт года. Они употреблялись в больших количествах всеми слоями населения.

Самым популярным овощем был чеснок. Слава о его вкусовых качествах и целебном действии была так велика, что чеснок стали считать божественным рас-

тением. Часто простым смертным запрещали употреблять его в пищу. Второе место из овощей занимал салат (латук). Он считался растением бога Мина, чья статуя непременно ставилась в огороде между грядками. Салат ели в сыром виде с растительным маслом и солью. Нут (бараний горох) перед употреблением вымачивали и освобождали от коричневатой плотной кожицы, затем тушили вместе с мясом.

Хлеб был главной пищей всех восточных народов, не стали исключением и египтяне. В их словаре насчитывалось до 15 слов, обозначающих различные сорта хлебобулочных изделий. Все они пеклись из муки трех сортов: ячменной (ит), полбяной (бедет) и пшеничной (сут).

Хлеб выпекали дома. Обычно зерно мололи в муку с помощью двух камней или толкли в каменной ступе. Процесс был непрост: надо было, согнувшись, тяжелым верхним камнем вручную растирать зерна, насыпанные на нижний камень. Муки мололи ровно столько, сколько шло на дневную выпечку. Хлеб пекли в конических глиняных формах, наполняя их дрожжевым тестом. В него добавляли яйца, масло, молоко, мед, фрукты и чеснок. В день египтянин употреблял 10 хлебов и два кувшина пива.



Мин, в египетской мифологии — бог плодородия. Рельеф. X в. до н.э.

Мин считался защитником урожая. Главное торжество в его честь называлось Праздник ступеней. Сидя на своей ступени, бог принимал первый сноп, срезанный самим фараоном

Сбор урожая.

Фреска из египетской гробницы. Хлеб был главной пищей всех восточных народов, не стали исключением и египтяне

Национальным напитком египтян было пиво. Его делали из ячменя, пшеницы или фиников с добавлением дрожжей и сладкой воды. Эта жидкость бродила в каменных или фаянсовых чашах, перед употреблением ее обязательно процеживали. Ароматизируя пиво различными травами, египтяне готовили разные его сорта, получавшие поэтические названия: «веселый попутчик», «прекрасное», «божественное».

Яйца по-египетски (рецепт из древнего папируса для стола фараона). Состав: 3–4 яйца, 1 стакан жидкого меда, 1 стакан свежего виноградного сока, 1,5 стакана красного вина. Приготовление: отделить яичные желтки от белков. Смешать желтки с медом и соком, добавить подогретое красное вино. В последнюю очередь добавить белки и всю массу взбить до пены. Блюдо готово.

Междуречье

Когда мы едим финики, то не задумываемся об их происхождении, которое связано с Междуречьем. Основой хозяйства Вавилона (столицы Вавилонии в Междуречье) была финиковая пальма. О ней говорили: «Царица оазиса».

Шумеры использовали цветки пальмы в пищу. Особым лакомством считалась сердцевина молодых финиковых пальм. При срезе стебля пальма выделяла до трех литров сладкого сока. Самую большую ценность представляли собой вкусные плоды — финики, которые употребляли в сыром и сушеном виде. Из сока фиников делали медовый напиток и вино. Из смеси фиников и ячменной муки пекли хлеб.

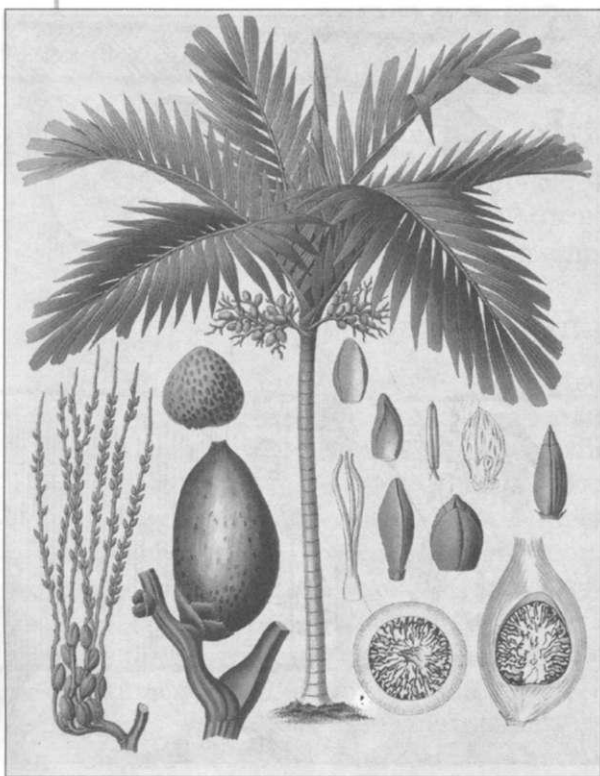


Финиковую пальму в Междуречье в древности называли «таммар» (отсюда и произошло известное женское имя). Позднее пальму стали называть «феникс», поскольку ее, как и сказочную птицу, считали символом вечного возрождения и жизни.

Кто из нас не пробовал конфеты «драже»? Но мало кто знает, что их начали делать именно в Вавилоне. Тогда зерна аниса, кориандра, тмина и других пряностей покрывали медом, и они засахаривались — так появились первые конфеты.

Индия

Древние индусы были вегетарианцами и не употребляли мяса. Это было связано с тем, что священные животные являлись неприкосновенными и их убой считался тяжким преступлением. (Например, бог огня Агни олицетворялся в образе сильного быка.)



Финиковая пальма.

Основой хозяйства Вавилона была финиковая пальма. О ней говорили: «Царица оазиса»

Древняя поэма «Махабхарата», написанная в I тыс. до н.э., провозглашала вегетарианство: «Тот, кто желает обладать хорошей памятью, красотой, жить долго в добром здравии, быть сильным телом и духом, должен воздерживаться от животной пищи».

Северо-Западная Индия — родина современного огурца. Это растение росло в джунглях, обвивая деревья, подобно лианам. Первоначально индусы разводили эти растения как декоративные — для защиты плетней или заборов, а в пищу их плоды стали употреблять в IV тыс. до н.э. Когда огурец попал в другие страны, его называли «индийской лианой».

Любовь к пряностям возникла в Индии с древнейших времен, их добавляли во всевозможные соусы и приправы к пище. Самой популярной пряностью был острый перец. Семена черного перца, содержащие особую смолу с едким вкусом, мололи, а у красного перца в пищу употребляли стручки. Пряность «имбирь» индусы делали из корневища тропического растения с одноименным названием: корень размалывали и получали мучнисто-желтоватый или сероватый порошок, жгучий на вкус. Знали также корицу, мяту, горчицу, укроп, петрушку и многие другие.

Большой популярностью в Индии и в большей части Азии до сих пор пользуется пряность под названием «бетель»: мус-



Имбирь.

Пряность «имбирь» индусы делали из корневища тропического растения с одноименным названием: корень размалывали и получали мучнисто-желтоватый или сероватый порошок, жгучий на вкус

Тростник.

Сахарный тростник начали возделывать в Бенгалии еще в глубокой древности, но сахар стали делать из него позднее. Из стеблей сахарного тростника давили сок, а затем выпариванием получали сахар

катный орех, гвоздику, кардамон и семена пальмы арека заворачивают в листья, смазанные известью, — получается жевательная смесь, которая оказывает стимулирующее действие.

Индия — также родина сахара. Сахарный тростник начали возделывать в Бенгалии еще в глубокой древности, но сахар стали делать из него позднее. Из стеблей сахарного тростника давили сок, а затем выпариванием получали сахар. Важность сахара для питания отражена в мифе с описанием священной горы, окруженной семью материками и семью морями с основными продуктами питания: соль, сахар, вино, жидкое масло, молоко, молочные продукты и свежая вода.

Соус из свежих огурцов (древнеиндийский рецепт). Состав: 1 огурец, 1 луковица, 1 долька чеснока, половина чайной ложки молотого имбиря, 1 стручок зеленого перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу, сок лимона. Приготовление: огурец нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде. Мелкорубленые огурец, стручок перца, лук, чеснок смешать с маслом и специями. Подавать к рассыпчатому рису.

Китай

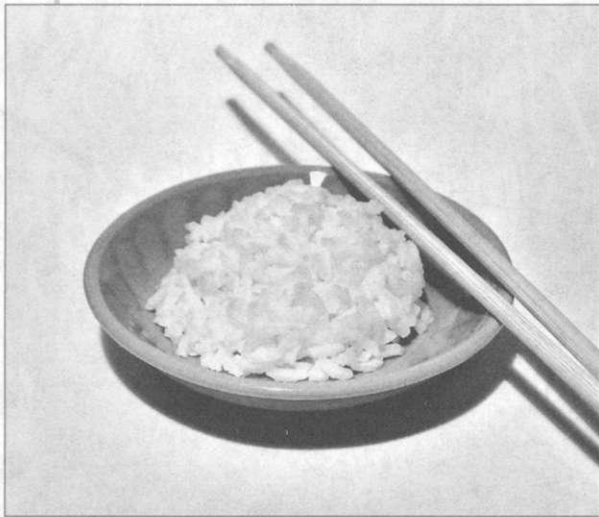
Древние китайцы всю еду делили на две категории: «фэнь» и «сунь». В качестве «фэнь» подавали рис, просяную кашу или лапшу, все остальное служило закуской — «сунь» (овощи, рыба, мясо). Закуска часто заворачивали в тонкие лепешки или съедобные листья.



Самое любимое блюдо китайцев — рис. Рис варили не в воде, как это мы делаем сейчас, а на пару. Бамбуковое решето ставили на горшок с кипящей водой, и пар размягчал зерна. Рис считался дорогим угощением. Другие виды зерновых варили не на пару, а просто в воде: пшеницу, китайское сорго — гаолян, китайское просо — чумизу.

В I в. н.э. в Китае появилась лапша, тогда она стала повседневной пищей простого народа. Популярность лапши постепенно росла, и во II в. н.э. она попала на стол императоров династии Хань.

Китайцы первыми придумали пельмени. К празднику Нового года (середина февраля) на Севере Китая стряпали цзяоцзы — пельмени из пшеничной муки с капустой и мясом. В обычные дни их начиняли смесью капусты, моркови, пет-

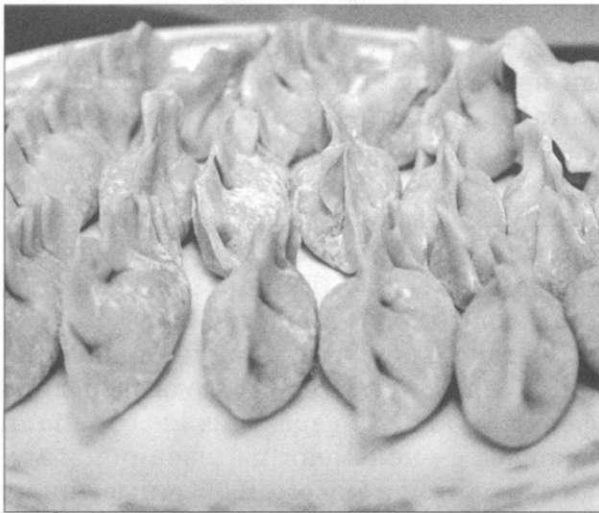


Самое любимое блюдо китайцев — рис.

Рис варили не в воде, как это мы делаем сейчас, а на пару

рушки, имбиря и бобового творога. Цзяоцзы отваривали в воде. Китайский поэт Пу Сунсин называл пельмени «водянистым пирожным, похожим на молодой месяц».

В Южном Китае делали вкуснейшие дим-сум («греющие душу»), их готовили на пару в бамбуковых пароварках. В богатых домах дим-сум начиняли свининой с овощами, а в бедных — креветками, крабами и рисом. Пельмени едят в Китае палочками, обмакивая каждый в имбирный уксус и непременно запивая душистым зеленым чаем. Съел два — ждет двойная



радость, четыре — богатый год, пять — большой урожай, семь — успех во всем.

Китайцы готовили два вида супов. Так называемый основной суп варили из мяса нескольких сортов без добавления соли и овощей. Другой — светлый суп заправляли различными овощами и подсаливали. Китайцы с древности любили приправы и делили их соответственно пяти вкусовым ощущениям: острые, кислые, соленые, горькие и сладкие. Получались они путем добавления соответственно имбиря, уксуса, соли, вина и патоки.

О популярности лука, в том числе и в качестве приправы, свидетельствует то, что его обозначают одним иероглифом — «дзунг» (это считается доказательством его древнейшего происхождения).

Китайцы много сделали для возделывания цитрусовых. Еще до нашей эры они культивировали апельсины, мандарины, лимоны и даже скрещивали их, получая новые сорта.

С глубокой древности чайная церемония была ярким китайским обычаем. Вместо традиционного приветствия в Китае говорили: «Вы уже пили сегодня чай?» Китайский поэт Су Дунто назвал чай «эликсиром бессмертия». А в народе сложили множество поговорок о нем: «Выпьешь чаю — прибавится сила», «Чай просветляет разум», «Гостя встречай — чай подавай».

Цзяоцзы — китайские пельмени.

В обычные дни начинялись смесью капусты, моркови, петрушки, имбиря и бобового творога. Китайский поэт Пу Сунсин называл пельмени «водянистым пирожным, похожим на молодой месяц»

Чайная церемония.

С глубокой древности чайная церемония была ярким китайским обычаем. Вместо традиционного приветствия в Китае говорили: «Вы уже пили сегодня чай?»

Китайцы открыли само чайное растение и научили человечество употреблять чай как напиток. Русское слово «чай» произошло от китайского «ча» («молодой листочек»).

Изысканный рис (древнекитайский рецепт). Состав: 3–4 стакана риса, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка жира, свежие или сушеные фрукты, финики, орехи. Приготовление: рис отварить на пару, смешать с сахаром и жиром, выложить пластом толщиной в 2 см. Сверху положить фрукты, затем опять слой риса и т.д. Верхний слой должен быть из риса. Варить это блюдо в паровой бане полчаса.

Арабский мир

Многие продукты и блюда были заимствованы у арабов. В основу мясных блюд арабы положили сочетание пряностей и фруктов (абрикосов, фиников и др.). Это и понятно: на Ближнем Востоке всегда выращивали много фруктов, к тому же местные купцы контролировали торговлю пряностями. До наших дней дошло известное блюдо, напоминающее наши голубцы, — долма. Обычно оболочкой для долмы служат виноградные листья (или листья черной смородины). Начинка готовится из баранины, риса, лука и пряностей.

Уже в X в. арабам был известен кофе как тонизирующее средство (сырые кофейные ягоды). Кофе как напиток стали употреблять с XII в. (кстати, слова «вино» и «кофе» по-арабски звучат одинаково — «кахвах»). Известная легенда гласит, что эфиопский пастух заметил, как измени-

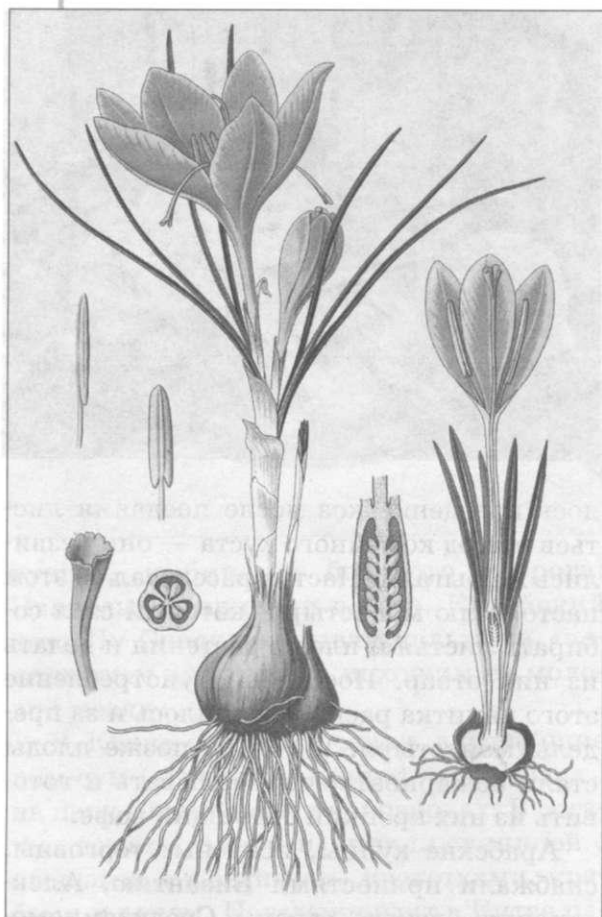


лось поведение коз после поедания листьев и ягод кофейного куста — они резвились и прыгали. Пастух рассказал об этом настоятелю монастыря, который стал собирать листья и плоды растения и делать из них отвар. Постепенно употребление этого напитка распространилось и за пределы монастыря. И только позже плоды стали обжаривать, перемалывать и готовить из них крепкий бодрящий кофе.

Арабские купцы, искусные торговцы, снабжали пряностями Византию, Александрию, другие страны Средиземноморья, благодаря им пряности попадали в Европу.

Пряности готовили из плодов, семян, цветков, коры деревьев, корней. Самыми известными были перец и лавровый лист, корица (кора тропического дерева, которую подсушивали и измельчали, добавляли в кушанья — они приобретали специфический аромат). В пищу добавляли сушеные бутоны цветков гвоздики, из размолотых семян горчицы готовили хорошую приправу к мясу. Орех мускатного дерева в молотом виде использовали в мучных выпечках, мясных и сладких блюдах.

Пряность шафран (высушенные рыльца цветков крокуса) в древние времена на Востоке называли «красным золотом», «царем пряностей». Для того чтобы полу-



Шафран.

Пряность шафран (высушенные рыльца цветков крокуса) в древние времена на Востоке называли «красным золотом», «царем пряностей»

чить килограмм этой специи, нужно вручную обработать 300 тыс. только что распустившихся крокусов. Эту пряность использовали и в кулинарии, и в медицине, и ремесленники (как краситель).

До нас дошел арабский обычай мыть руки перед едой. Сначала мыл руки хозяин, затем гости. Когда трапеза заканчивалась, то, наоборот, начинали с гостей, а хозяин заканчивал процедуру.

Монголия

Монголы преуспели в приготовлении и консервировании молочных продуктов. Из свежего кобыльего молока они готовили кумыс — кисломолочный напиток, имеющий приятный острый вкус и привкус миндаля.

В специальных бурдюках сбивали масло, для долгого хранения его смешивали с солью. Лучшее масло получалось из верблюжьего молока. Из овечьего молока готовили брынзу — острый сыр. Умели монголы делать и сушеный творог (его скатывали в шарики и высушивали на солнце), и жирный рассыпчатый творог. Зимой молоко замораживали в неглубоких блюдах (в таком виде оно могло храниться до весны), летом умели высушивать его на солнце (и растворяли в воде зимой, когда молока не хватало).

Разнообразные растения употребляли в пищу в основном в виде приправ, например мяту, дикий лук, тмин, ревень. Черешки молодых листьев ревеня запекали и ели вместе с молочными пенками. Головки дикого лука на зиму сушили, а стебли нарезали и засаливали.

Древняя Греция

От древних греков ведут свое происхождение многие названия, связанные с едой. Все мучные продукты греки называли «ситос» (откуда и происходит название современного ситного хлеба). Все остальное эллины называли «опсон» (закуска). Хлебную муку изготавливали из ячменя, пшеницы, проса и полбы, и от вида и сорта муки зависели сорт и вкус печеного хлеба.

Из пшеничной муки выпекали хлеб «артос», который считался лучшим, праздничным. Гомер сравнивал пшеницу с мозгом человека, имея в виду ее значение в жизни людей. Он говорил, что чем богаче хозяин, тем обильнее угощают в его доме белым хлебом.

Деметра — богиня земледелия и плодородия.

Деметра — одно из наиболее почитаемых божеств олимпийского пантеона. Ее имя означает «Мать-Земля». Одновременно Деметра — «благая богиня», хранительница жизни, научившая человечество земледелию

Пшеничный хлеб стоил дороже ячменного, поэтому последний был гораздо больше распространен. Не случайно ячмень считался даром богини Деметры — покровительницы земледелия. Под Элевсином, где находилось святилище Деметры, было особое ячменное поле. Ячменные зерна использовали и при жертвоприношениях. Помимо хлеба из ячменной муки приготавливали священный напиток Деметры.

Эллины к хлебу относились с суеверным почтением. Они были твердо убеждены, что если человек поедает свою пищу без хлеба, то он совершает большой грех и будет наказан богами. Многие ученые само слово «хлеб» считают греческим по происхождению. Дело в том, что для производства хлеба мастера применяли горшки специальной формы, называемые «клибанос». От этого слова, как полагают, и произошло слово «хлеб».

Греки одними из первых научились готовить колбасу — «аллас». Ее делали из свиной крови, смешанной с кусками сала, крупой и чесноком. Этой смесью начиняли внутренние органы животных. Блюдо было очень острым.

Главным плодом Греции были оливки (оливки). Погубить оливковое дерево считалось большим преступлением. Культ оливкового дерева подчеркивал его использование в разных аспектах, но главным оставалось оливковое масло, которое вытеснило кунжутное.

Одно из национальных блюд греков — козий сыр, мягкий и похожий на творог.



Особенно славилась сыры с о. Демос. Хлеб, оливки, козий сыр и разбавленное вино были основными продуктами питания эллинов.

Греки готовили вино из виноградного сока; для осветления, предохранения от порчи добавляли в него различные вещества минерального и растительного происхождения (поваренную соль, гипс, золу, известь и т.д.), а также морскую воду (считалось, что это «увеличивает» количество вина без потери его крепости). Для ароматизации вино сдабривали медом и пряностями.

Все вина они классифицировали в зависимости от цвета: темное, красное, белое и золотое. Чаще различали белые вина (левкос), желтые (циррос) и темные (мелас). По вкусу и крепости вина были легкие, тонкие, крепкие и сладкие. Больше всего ценились вина старые (многолетней выдержки) и темные. Пьянство в Греции

не было распространено, по обычаю греки разбавляли вино водой. Когда кто-то напивался, то о нем говорили: «Он пьет поскифски».

Из фруктовых соков греки делали мармелад. Яблочный и айвовый соки выпаривали в небольших металлических блюдцах прямо на солнце. Получались тонкие пластины буроватого цвета, внешне напоминающие щиты воинов, обтянутые дубленой бычьей кожей. Этот продукт стали называть «пелтэ», то есть «щит». Современное слово «мармелад» пришло к нам из французского языка, однако также имеет древнегреческие корни и происходит от двух слов: «мемелеменос» (старательно, тщательно) и «мелопс» (имеющий цвет яблока).

Фасоль по-гречески (древнегреческий рецепт). Состав: 150 г фасоли, 6 луковиц, 5–6 ст. ложек оливкового масла, 0,5 л воды, 1 чайная ложка соли, 0,5 чайной ложки перца, 1 ст. ложка красного перца. Приготовление: предварительно замоченную фасоль отварить в воде, затем слить эту воду в отдельную посуду. Лук обжарить в оливковом масле, добавить соль, красный и черный перец. В горшок поместить слоями фасоль и лук, верхний слой должен быть из фасоли. Затем влить воду, в которой варилась фасоль, и 20 минут запекать в духовке.



Древний Рим

Само слово «кулинария» пришло к нам из латинского языка и означает «кухня».

На римском столе очень ценилась рыба. По стоимости она превосходила мясо животных. Любимым кушаньем также были морепродукты: устрицы, морские ежи, морские гребешки, осьминоги и др.

Супы не являются изобретением римлян, но слово это латинского происхождения (нечто размягченное, размоченное). Суп по-римски готовился так: в горшок клали окорок, два фунта говяжьего мяса, один фунт телятины, молодого цыпленка, молодого голубя и после закипания добавляли специи, зелень и овощи. Естественно, такой суп был очень жирным.

Римляне выпекали хлеб различных размеров и форм. Самым распространенным был круглый, с насечками на верхней стороне, чтобы было легче ломать. Со временем стали выпекать изделия в виде плетенок, кубиков, лиры, продолговатых булочек, а также в виде птиц и животных. В выпечку добавляли изюм, орехи, миндаль, мед. Римские пекари изготавливали и всевозможные пирожные. Любимыми римскими десертами были «ежи» из граната, утыканные миндалем, яблоки, жирный крем и сыр.

Поскольку пищу со стола брали руками (вилок еще не было), обычно пальцы вытирали о куски хлеба. Воспитанным человеком считался тот, кто пачкал руки мень-

Пир у Клеопатры.

Художник Иоганн Георг Платцер, середина XVIII в. Самое известное описание пира в латинской литературе I в. находится в «Сатириконе» Петрония Арбитра, где представлен пир у богатого вольноотпущенника Трималхиона. Гостям подавались 62 блюда: деревянная курица на павлиньих яйцах, внутри которых находились жирные винно-ягодники под соусом из перца и яичного желтка, фалернское вино, кабан, начиненный кровяными и жареными колбасами, и др.

ше других. Римляне первыми за столом стали использовать тканевые салфетки, которыми вытирали губы и руки. В I в. н.э. столы начали покрывать скатертями.

Иногда приглашенные на пир приносили салфетки с собой: туда гость нес в них подарки, а обратно уносил остатки кушаний (и даже целые блюда). В салфетки прятали то, что успевали ухватить со стола. Римский поэт Марциалл описывал гостя, который утаскивает в «промокнутой салфетке половину обеда».

В начале римского обеда обязательно подавали закуски (для возбуждения аппетита). Прежде всего это были яйца, откуда римская поговорка «От яйца до яблок» (яблоками заканчивался обед), соответствующая нашей «От А до Я». Впервые эта поговорка появилась в одах К.Г. Флакка. Яйцо считалось символом возрождения и начала новой жизни.

Римляне часто, особенно за завтраком, пили заменители вина — морсы, которые они изобрели. Самым популярным из та-

ких напитков был красный мульт. Для его приготовления брали свежий сок винограда и мед в пропорции 4:1.

Фаршированные финики (древнеримский рецепт). Перемешать измельченные яблоки, орехи, кусочки сдобного хлеба или печенья, добавить немного корицы или мускатного ореха, полить вином или фруктовым соком. Обрезать кончики фиников и удалить косточки. С помощью чайной ложки начинить их полученной смесью.

М. КОРОТКОВА

Что можно почитать по теме

Баранов И.Г. Верования и обычаи древних китайцев. М., 1999.

Винничук Л. Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима. М., 1988.

Гергова А. Кухни народов мира. М., 1999.

Короткова М.В. Застольные и кулинарные традиции. М., 2005.

Мартынова Г.А. Чем питались наши предки. Донецк, 1998.