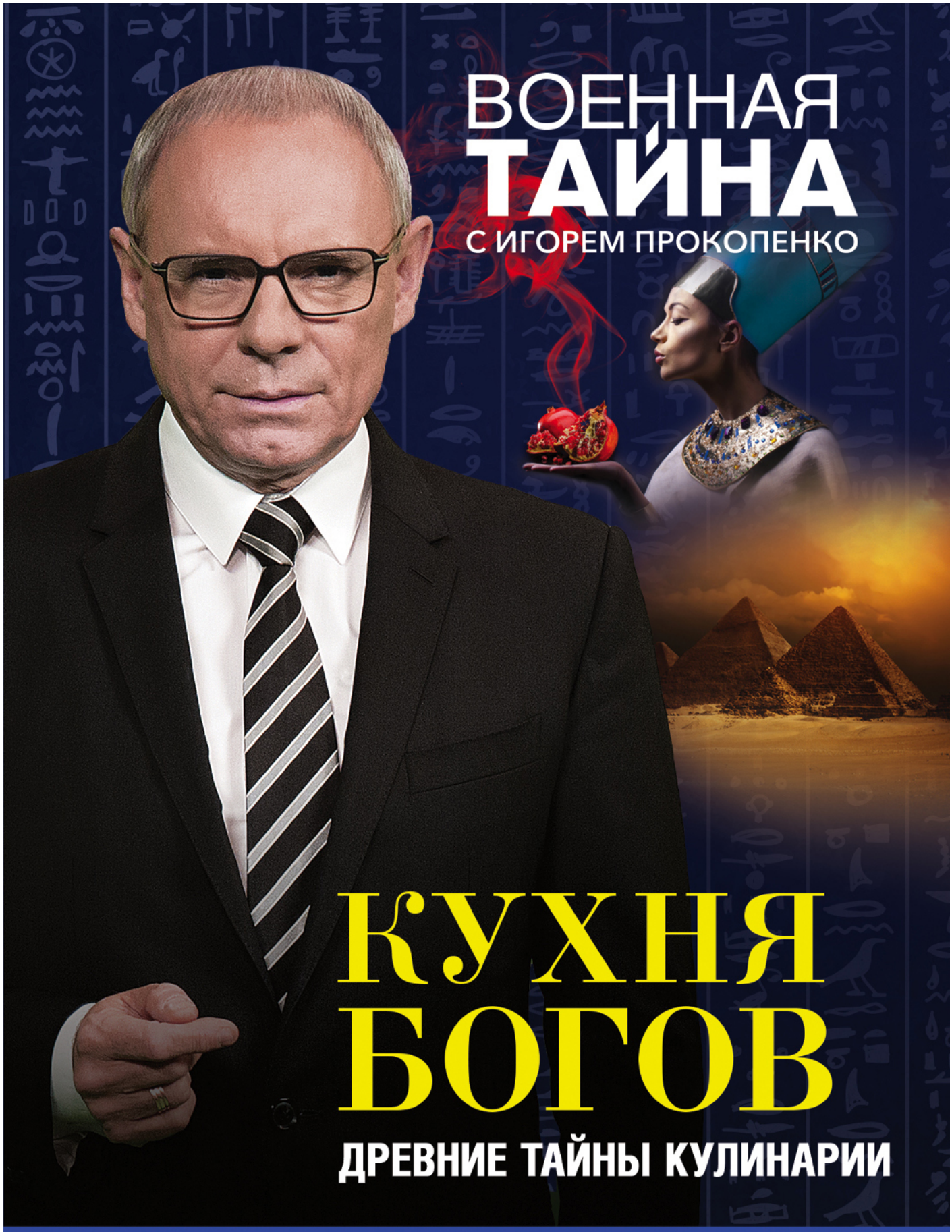

ИСТОЧНИКИ БОГАТЫРСКОЙ СИЛЫ И ЗДОРОВЬЯ

КАК ПИТАЛИСЬ НАШИ ПРЕДКИ

УТЕРЯННЫЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Военная тайна с Игорем Прокопенко

Игорь Прокопенко

Кухня Богов. Древние тайны кулинарии

«Эксмо»

2019

УДК 641.5(091)
ББК 36.997

Прокопенко И. С.

Кухня Богов. Древние тайны кулинарии / И. С. Прокопенко — «Эксмо», 2019 — (Военная тайна с Игорем Прокопенко)

ISBN 978-5-04-088694-4

Перед вами новая версия бестселлера знаменитого телеведущего Игоря Прокопенко «Пища богов». Эта книга рассказывает о таком привычном для всех нас предмете, как еда. Мы употребляем пищу практически механически, на ходу, забывая о тайной мудрости, которая связана с кулинарией на протяжении многих тысячелетий. Каким образом пища, которую мы употребляем, формирует не только нашу физическую структуру, но и влияет на наше восприятие мира? Почему современная кулинария отказывается от традиционных русских рецептов? Каким образом человек смог получить знания о пользе тех или иных растений? Почему практически во всех древних цивилизациях сохранились предания о божественном происхождении продуктов питания? Кто научил древних людей кулинарным навыкам и открыл им секреты приготовления того или иного блюда? Садясь за обеденный стол, вспомните ответы на эти вопросы, которые откроются вам после прочтения книги. И еда снова станет для вас настоящим божественным даром.

УДК 641.5(091)
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-088694-4

© Прокопенко И. С., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие 7
Глава 1 8
Глава 2 11
Глава 3 15
Глава 4 20
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Игорь Станиславович Прокопенко
Кухня Богов. Древние тайны кулинарии

© Прокопенко И., 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Предисловие

Пища богов. Что скрывается за этим понятием?

Люди всегда хотели жить долго, подобно богам. На глиняных табличках шумерского государства представлены сроки правления восьми царей. Алулим правил 28 000 лет. Царь Думузу – 36 000, царь Ибартуту – 18 000 лет… Ну чем не пример для подражания?

Мечты о вечной жизни заставляли людей в разные времена изобретать эликсир бессмертия. Правда, создать его никому так и не удалось, а все попытки омолодиться с помощью того или иного зелья приводили лишь к смертельным результатам. Китайский император Сюньцзун, правивший в VIII веке, умер, приняв дозу изобретенного им же эликсира бессмертия. А в эпоху Возрождения известны случаи смерти богатых стариков, которые, пытаясь помолодеть, переливали себе кровь юношей.

Да и в XX веке правители многих стран настойчиво обращались к ученым с вопросом: когда будет создан препарат долголетия?

Однажды Иосиф Сталин вызвал в Кремль членов Академии наук и обратился к академикам, сказав, что нужно найти такое средство, которое способствовало бы продолжению жизни. Светила науки предлагали разные варианты, но время показало, что ими двигало лишь стремление получить субсидию от государства. Сейчас, когда коммерциализация достаточно развита, это становится понятным. И когда руководитель группы ученых, обещавших изобрести чудо-препарат, на шестьдесят втором году жизни неожиданно умер, Сталин усмехнулся: обманул, подлец!

Быть может, секреты долголетия небожителей таятся в каком-то особом рационе питания? Но тогда получается, что потомки богов – люди – могут точно так же с помощью определенной диеты продлить себе жизнь и быть здоровыми, работоспособными и по-настоящему счастливыми.

Глава 1
Вино и молоко – напитки богов

Предания гласят, что в каждый период времени на Земле присутствовали разные боги. Во всех легендах отмечается, что боги первого поколения в пище – как мы себе ее представляем – вообще не нуждались, подпитываясь энергией Солнца, океана и окружающего пространства.

Следующее «поколение богов», если верить сакральным текстам, питалось амброзией и нектаром. Для нас сегодня амброзия – это род однолетних или многолетних трав, а нектар – сахаристый сок, который можно добывать из растений. Но, оказывается, не этот нектар и не эту амброзию употребляли боги. Самые древние источники связывают пищу богов не с растениями, а с океаном. Причем не тем, который мы представляем, а с некой первичной субстанцией, которую боги взбивали специальными приспособлениями наподобие колотушек, чтобы образовалась пена. Это описывается в древних текстах как «пахтание» – то есть этот первичный океан, согласно трактатам, состоял из молока, которое является и питьем, и едой. Некоторые исследователи считают, что в этих легендах говорится о Млечном Пути.

Не поэтому ли в Индии корова является священным животным? Она дает молоко, которое ассоциируется у индусов с рождением новой жизни и продолжением рода.

Многие исследователи утверждают, что лучшее средство против гриппа для русского человека – молоко с луком.

А жители кавказских республик борются с вирусами и патогенными бактериями с помощью кисломолочных продуктов. Самый популярный – мацун, или мацони, – в разных регионах называют целебный напиток по-разному. Напиток готовится из молока, которое в подогретом виде разливается по банкам. Туда добавляют закваску и оставляют в теплом темном месте на 3–4 часа, а лучше на ночь, затем ненадолго убирают в холодильник для охлаждения. В качестве закваски обычно используется качественный готовый мацони – чуть больше чайной ложки на пол-литра молока.

В годы Великой Отечественной войны медики широко применяли кисломолочные напитки для восстановления здоровья раненых. Лекарств не хватало, и важно было использовать наиболее рациональные методы лечения. И тот же мацони или кумыс оказывались как нельзя кстати. Кисломолочные напитки легко усваиваются, снабжая организм белком, кальцием, фосфором и незаменимыми аминокислотами. Кроме того, в них содержатся витамины A, D и весь спектр витаминов группы B.

Однако сегодня в российских, европейских и американских обычных магазинах редко можно встретить натуральные кисломолочные продукты. Даже такой привычный для русской кухни кисломолочный продукт, как сметана, подделывается в огромных количествах.

Впрочем, натуральная сметана или нет, несложно определить в домашних условиях – растворить ее в кипятке и дать отстояться две-три минуты. Если кисломолочный продукт натуральный, он должен полностью раствориться, в противном случае – перед нами смесь с химическими добавками.

Подобные продукты питания и напитки наносят нашему организму только вред. Это уже не пища богов, дающая долголетие, а скорее продукты дьявола, порождающие болезни и несчастья.

Если верить мифам, в рационе богов всегда присутствовали также слабоалкогольные напитки, в частности вино. Считается, что именно боги научили людей создавать подобные напитки, поскольку сами в них нуждались.

По преданию, в Грецию вино принес Дионис, ставший богом виноделия. Дионис обладал телом в виде виноградной лозы, а его кровью было вино.

В Египте богом вина считался Осирис, а сам виноградный напиток называли «слезами Солнца».

Древние сакральные знания говорят нам, что во время приготовления еды в некоторые блюда следует добавлять вино. Тогда пища приобретает определенные целебные свойства. В стародавние времена, если, к примеру, человек страдал бессонницей, лекарь прописывал ему телятину под винным соусом, и крепкий сон пациенту был обеспечен.

Натуральное, особенно домашнее вино нейтрализует избыток животных жиров в мясе, что благотворно сказывается на пищеварении.

Кто дал нам знания о столь изысканных и целебных блюдах? Неужели люди пришли к этому просто опытным путем? И кто тот первый шеф-повар, у которого человек научился добавлять вино?

Знаменитый врач Авиценна говорил: «Вино – друг мудрого и враг пьяницы… Оно позволено людям разумным и запрещено глупцам».

В преданиях разных народов богам всегда противостояли демоны. Некоторые конспирологи считают, что имеются в виду разные инопланетные пришельцы, которые в древности посещали Землю, контактировали с людьми и вели между собой постоянные войны. Среди них якобы была раса рептилий с созвездия Ориона, которые обладали змееподобными телами и отличались от других низменными инстинктами. Им необходим был чистый алкоголь, чтобы войти в измененное состояние.

Поэтому традиционно считается, что темным сущностям нужно крепко напиться, чтобы обрести демоническую силу и могущество.

Что же касается натурального вина, то в нем гармонично сконцентрированы более ста необходимых веществ – витаминов, микроэлементов, гормонов, углеводов, антиоксидантов, ферментов. В природе нет аналогов виноградному вину. В малых дозах это целебное средство, неповторимый биологический комплекс, необходимый человеку. «Молоко Венеры» – именно так называл вино Аристотель.

Гиппократ лечил многие болезни с помощью раствора вина с водой, который он хранил в серебряных сосудах. В данном случае происходит двойной удар по микробам. Сегодня имеются научные данные о том, что ионы серебра не только улучшают вкусовые качества вина и утончают его аромат, но и уничтожают болезнетворных бактерий, как, впрочем, и сам алкоголь. Но до сих пор остается загадкой, почему вино, разбавленное водой в пропорции один к одному, действует эффективнее.

До сих пор средиземноморскую диету рекомендуют для профилактики склероза. А ее основа – красное вино. Один бокал разбавленного водой сухого вина, выпитый во время еды, способствует также профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает пищеварение, так как красные сухие вина содержат дубильные вещества, которые разлагают токсичные соединения, находящиеся в любом мясе.

В Библии о вине говорится более пятисот раз. Оно как символ крови и жизни упоминается в Ветхом Завете.

Во время Тайной вечери Иисус, подавая апостолам чашу с вином, сказал: «Сие есть кровь моя Нового Завета, за многих проливаемая во оставление грехов».

Кровь, пролившаяся на кресте, вытекающая из-под пронзенного копьем ребра, скрепила связь между богом и людьми. Она была собрана в чашу – как предполагают, в ту же самую, из которой на Тайной вечере вкушал вино Иисус.

Эта библейская история в будущем породит легенду о мистической чаше Грааля с ее напитком бессмертия, которую искали и король Артур, и рыцари Круглого стола, и разного рода алхимики.

…Но не только вино считается божественным напитком. В Перу есть много кафе, где за два доллара можно попробовать уникальный коктейль из свежей лягушки, который обладает

свойствами виагры и, говорят, лечит ото всех болезней. Отбоя от туристов нет, хотя по лицу детей видно, что напиток совсем недетский. А вот местные жители пьют его каждое утро. Коктейль заряжает их на весь день.

Лягушки для изготовления сока поступают из самого большого в мире высокогорного озера Титикака. Название это переводится как «священный камень», а само озеро олицетворяет Всемирный потоп. Однажды боги уже уничтожили здесь людей из-за непослушания.

В мифах южноамериканских индейцев лягушки символизируют посланниц супруги бога дождя, помогавшей когда-то людям выращивать хороший урожай. Для приготовления коктейля в блендер кроме лягушки кладут еще как минимум двадцать ингредиентов, включая бобы, мед, алоэ, а по просьбе гурманов добавляют знаменитую айяхуаску – священный напиток богов.

Политическая элита и власти Перу официально признали айяхуаску национальным достоянием страны. Однако напиток оказывает психотропный эффект, и некоторые его ингредиенты запрещено использовать в США и Европе.

В традиционной культуре шаманы несколько раз в год дают этот напиток жителям деревень, включая детей, чтобы те в измененном состоянии сознания увидели свои грехи, покаялись и очистились.

Судя по преданиям, не только напиток айяхуаска был по вкусу богам, но также сома, медовуха, пиво. Любой слабоалкогольный напиток считался детищем богов – и в то же время их жидкой пищей.

Глава 2
Грибное царство

С древних времен одиннадцатого июня на Руси отмечали праздник, посвященный боровикам – белым грибам. Жизнь язычников от рождения до смерти зависела от Царя Огня, Царицы Воды и Матери Сырой Земли, дарящих людям таинственные плоды – ножку со шляпкой. Грибы обожествляли, им поклонялись во время сакральных обрядов. До сих пор является загадкой, почему в древности блюда из грибов у большинства народов считались пищей богов, а уже в Средние века грибы стали ассоциироваться с нечистой силой – лешими, кикиморами, водяными.

У русских боровик считался царем грибов. Он внушал уважение своими размерами, его использовали в закусках, супах и горячих блюдах. Боровик никогда не чернеет, как другие грибы, при разрезании, приготовлении и сушке – отсюда и второе название – белый.

Каждое мгновение нашей жизни нас повсюду сопровождают споры грибов. Сегодня известно, что на Земле проживает около ста шестидесяти тысяч их штаммов. Они везде: в воздухе, которым мы дышим, в пище, которую едим.

Даже лимонную кислоту сегодня уже получают не из цитрусовых, как думают многие, а с помощью грибов, выращиваемых микробиологами.

Хлебобулочные изделия, квас, пиво, вино, некоторые кисломолочные продукты изготавливают с помощью одноклеточных грибов под названием дрожжи.

Но мы пока вернемся к обычным в нашем понимании грибам, из которых мы делаем аппетитные салаты, закуски, супы и горячие блюда. Знаете ли вы, что в одном кубическом сантиметре почвы может содержаться целый километр мицелия – белесых «корней» грибов? Их нити растут равномерно и в непредсказуемых направлениях.

Грибница держится особняком в биологическом мире. Ее строение и поведение – загадка для ученых. Грибницы своей паутиной полностью опоясали нашу планету. Одни исследователи сравнивают это таинственное подземное царство с мозговыми извилинами Земли, другие называют его контурной картой Бога. Существует даже гипотеза, что грибы – это потомки инопланетной цивилизации, которая миллионы лет назад прибыла на нашу планету.

По форме ее представители были похожи на гигантские грибы. Со временем, приспосабливаясь к земной среде, они деградировали, уменьшились в размерах, превратились в споры, ушли под землю и продолжили существование в виде грибниц. Но при этом грибы якобы обрели коллективный разум и стали частью экосистемы, влияющей на развитие планеты.

Быть может, поэтому в легендах, мифах, русских сказках особое место занимает цивилизация людей-грибов, или грибов-оборотней?

В сказке «Война грибов» боровик зовет на войну представителей грибного царства. Но белянки, волнушки, рыжики, сыроежки, опята отказываются. На подмогу боровику приходят лишь грузди:

«Полезли они дружно из земли, сухой лист над головами их вздымается, грозная рать подымается.

– Ну, быть беде, – думает зеленая травка…»

Исследователи расшифровывают сказку по-разному. Кое-кто даже видит в ней предсказание революционного движения в России, где грибы якобы олицетворяют различные социальные слои российского народа. Белянки – это столбовые дворянки, рыжики – купцы, сыроежки – богатые мужики, волнушки – чиновники-управленцы, опята – золотая молодежь, мажоры, а грузди – пролетариат. Есть и другие, порой мистические, толкования. Но одно можно сказать точно: сказки все народы мира просто так не сочиняли.

Что же за загадочные существа, размером от микроскопических до гигантских, окружают нас? Почему в древности им приписывали магические, сверхъестественные свойства? А может, грибы на самом деле являются представителями инопланетного разума?

На Земле обитает странный организм – слизевик. То ли гриб, то ли не гриб. С виду очень похож на медузу – такая же студенистая полупрозрачная масса. С одной стороны, этот организм размножается спорами. Но, с другой стороны, он умеет ходить, а точнее, перемещаться по лесу в поисках влаги, бактерий и мертвой древесины, которыми он питается. Может даже забраться с земли на пенек и притаиться там.

Ученые помещали слизевиков в лабиринт, а на выходе клали пищу, которая их привлекает. В поисках пищи плазмодии попадали в тупики, однако успешно из них выбирались.

Американские ученые сделали вывод, что грибы по своим подземным сетям посылают сигналы друг другу. Есть версия, что эти сигналы могут каким-то образом влиять на сознание людей, гипнотизировать их и даже перемещать в параллельные миры.

По древним легендам, именно жадность при сборе грибов загубила многих. Хотя как удержаться грибнику, когда глаза разбегаются? Ведь в «ведьминых кругах» в огромных количествах растут шампиньоны, млечники, говорушки. Они чередуются с поганками и мухоморами, которые, по поверьям северных народов, способны перевоплощаться в людей, заманивать грибников в болота и топи и подолгу не отпускать домой.

На Руси грибы всегда ценили за их целебные свойства. В рукописях, обнаруженных при раскопках в древнем Новгороде, приводится рецепт лечения ожогов и обморожений. Сушеные белые грибы заливали горячей водой, соблюдая соотношение один к десяти, настаивали и хранили в темном месте. Этим раствором смазывали поврежденные части тела.

Трубчатые грибы, традиционно употребляемые в пищу грибы, русичи называли губами. Действительно, низ шляпки таких грибов напоминает губку. К ним относят белые, подберезовики, подосиновики, дубовики, маслята, моховики и некоторые другие.

Около семидесяти видов грибов обладают интересной особенностью – они светятся по ночам. Это объясняется химическими окислительными реакциями, происходящими в их клетках во время потребления кислорода. Свечение позволяет привлекать насекомых, убивать и питаться ими.

В разных культурах отношение к грибам было подчас диаметрально противоположным. К примеру, большинство мухоморов ядовиты. Однако в странах Южной Европы и на средиземноморском побережье мухомор серо-розовый считается деликатесом. Знаменитые пиры древних римлян никогда не обходились без изысканных блюд, приготовленных из грибов. Патриции их буквально обожествляли. Есть сведения, что блюда из мухомора серо-розового очень любил римский император Гай Юлий Цезарь. В его честь эти грибы стали называть «цезаревы», или «кесаревы». Их готовили особым способом, применяя бамбуковые палочки, чтобы запах от металлических ножей не испортил грибного аромата.

Смертельно ядовитая бледная поганка также была хорошо известна римлянам. В старину ядовитые грибы сравнивали по способу и силе воздействия на человеческий организм со змеиным ядом. Были даже времена, когда слово «гриб» отождествлялся со словом «смерть». Согласно одной из версий, римский император Клавдий был отравлен бледными поганками, которые ему преподнесла жена Агриппина. Эта коварная женщина, по сути, женила на себе Клавдия, чтобы заполучить богатство и контроль над империей, и мечтала, чтобы власть побыстрей перешла к сыну Нерону.

Попробуем представить себе это трагическое событие. Обед императора, как обычно, начался с глотка вина. Клавдий вкусил сочных олив, сыра, лепешек и снова пригубил вина.

– Попробуй этот деликатес, – томно улыбнулась Агриппина, протягивая Клавдию тарелку с грибами.

– Какой божественный вкус! – восхищенно отреагировал Клавдий. – Почему я их не пробовал раньше? Отныне я хочу есть только эти грибы!

Желание императора осталось невыполненным. Через несколько часов он скончался от отравления.

В прошлом веке американский философ и этноботаник Теренс Маккена, исследуя взаимодействия людей с растениями и грибами, опубликовал книгу под названием «Пища богов». В ней он высказал оригинальную гипотезу о том, что эволюция человека, а точнее, развитие его мозга, произошло под влиянием грибов и коры деревьев.

Правда, эта гипотеза не объясняет, откуда на Земле появились первые грибы и первый человек. И каким образом выжили люди, если жевали все подряд, в том числе и ядовитые плоды? И почему все живое на Земле создано по единому принципу?

Ацтеки называли грибы «пищей богов» – теонанакатль. А вот индейцы Британской Колумбии никогда их не ели, считая эти загадочные плодовые тела испражнениями грома. Не ели грибы и североамериканские индейцы хопи, называя их «хлебом дьявола». Однако тот же красный мухомор у народов Севера издревле считается божественным. С помощью мухоморов шаманы лечат болезни, ищут пропавших людей и оленей.

В 1965 году научная экспедиция в долине реки Пегтымель сделала сенсационную находку. Среди наскальных рисунков были обнаружены совершенно непонятные изображения. То ли люди в огромных шляпах, то ли грибы со странными ножками, похожими на человеческие тела. Появилась гипотеза, что эти рисунки были сделаны неспроста, что северные народы воочию наблюдали за представителями высокоразвитой расы, инопланетными существами, похожими на гигантские грибы, которые в древности посетили Землю и основали здесь свое подземное царство.

Ученые отнеслись к этой идее скептически. Странные рисунки – еще не повод громко заявлять о существовании каких-то инопланетных цивилизаций. Однако поразил другой факт. Этим наскальным рисункам от полутора до трех тысяч лет. И один из сенсационных выводов заключается в том, что они сделаны не каменными орудиями, а металлическими. Но на Чукотке есть уголь, нефть, газ и золотая руда. А вот железо туда всегда завозилось из Приамурья и центральных областей России, и три тысячи лет назад оно еще туда не поставлялось. Тогда откуда у северных народов в ту пору взялись металлические орудия труда?

Можно лишь предположить, что они были сделаны чукчами из деталей этих отработавших свою программу роботов, по всей видимости, прибывших с другой планеты. Впрочем, не исключено и то, что кто-то завез железо в этот район.

Интересно, что царство грибов с древних времен прямо или косвенно влияло на развитие и становление человечества. После покорения Египта древние римляне распробовали грибы трюфели и стали их массово закупать в Африке и на Ближнем Востоке. Трюфели стали символом роскоши и менялись на золото. Аксессуары соответствовали ценному продукту. Для приготовления трюфелей древние кулинары использовали золотые жаровни – сегодня такого не может позволить себе ни один ресторатор в мире, даже самый успешный.

В XV веке итальянцы вдруг обнаружили, что деликатесы не надо везти из Африки – они растут прямо под ногами. А искать их можно с помощью собак или свиней. С последними проще – их не надо натаскивать на грибы. Свиньи чувствуют трюфели за двадцать километров, бегут и откапывают, чтобы полакомиться. Поисковых свиней водят на поводке. Как только животное делает стойку, его отвлекают от грибного деликатеса поглаживаниями или заранее припасенным лакомством.

Грибы наряду с бактериями занимают особое место. Они легко растут на питательных средах. С одной стороны, это хорошо. Можно делать вино, квасы, кисломолочные продукты, а в медицинской сфере создавать антибиотики.

Известно, что дрожжи, которые применяются в виноделии, пивоварении и хлебопечении, – это тоже грибы, только одноклеточные. Можно сказать, что дрожжи – самый древний одомашненный гриб. Археологи нашли среди руин древнеегипетских городов жернова и пекарни, а также изображения пекарей и пивоваров. Предполагается, что уже три тысячи лет назад наряду с выпечкой пресных лепешек египтяне овладели технологией создания дрожжевого хлеба.

Но может ли употребление дрожжевого хлеба вызывать накопление микотоксинов в организме? В последнее время можно увидеть много статей с жуткими названиями: «Дрожжи-убийцы» или «Дрожжевой хлеб смертельно опасен». Откуда взялась эта паническая волна? Ведь дрожжи содержат множество ценнейших компонентов.

В российских аптеках издавна продавались пивные дрожжи, которые обогащают кровь и улучшают обмен веществ. Но пивные и хлебопекарные дрожжи принадлежат к одному и тому же семейству грибов.

Полезные качества хлеба не зависят от наличия или отсутствия дрожжей. Вопрос в том, что хлеб из муки высшего сорта, конечно, вкусный, но продукт этот не сбалансирован, то есть имеет избыток углеводов, которые во время еды вызывают мгновенную выработку организмом инсулина, что может привести к сахарному диабету. Поэтому полезнее употреблять хлеб с отрубями, а еще лучше – хлеб из пророщенного зерна.

Кстати, проверить качество дрожжей перед использованием в домашней кулинарии очень просто. Достаточно залить небольшое количество теплой водой и оставить на 15 минут. Если дрожжи начали бродить – смело приступайте к изготовлению теста.

Наше здоровье напрямую зависит от микроорганизмов, которые нас окружают. До конца они пока не изучены, и поэтому их существование покрыто ореолом тайны.

Существует даже гипотеза, что настоящими хозяевами Земли являются не люди, а микроорганизмы: бактерии и грибы. Ведь они первыми заселили нашу планету, прилетев из космоса. А люди им нужны как инкубаторы, чтобы в них плодиться и размножаться. По сути, именно микроорганизмы сегодня управляют миром.

Один из видов тропической плесени зомбирует и убивает муравьев, прорастая у них из головы, разбрасывая вокруг споры и инфицируя других муравьев. Но примечательно другое. Заражение муравьев этими демоническими грибами происходит через пищу, от которой насекомое никак не может отказаться.

Жизнь для всех устроена по одинаковым принципам. Любой, даже самый полезный, продукт питания при неправильном приготовлении или неумеренном потреблении может принести вред. Эти знания даны нам божественным разумом. Мы просто не всегда бываем послушными детьми.

Глава 3
Знаменитые русские пиры

Что мы сегодня знаем об истоках и корнях русской кухни? Обратимся к историческим свидетельствам. В древнем Киеве, Владимире, Новгороде, Ростове или Суздале монахи вели записи: летописцы верили, что их труды помогут потомкам узнать, чем жил, дышал и питался народ русский.

Несметное количество рецептов и блюд традиционной русской кухни ошеломляет. Такого обилия солений, закусок и горячих кулинарных шедевров нет нигде в мире. Наваристые похлебки и постная уха со стерляжьими расстегаями, жареная домашняя птица под фруктами и воздушные кулебяки с белугой под икорным взваром. Рябчики заливные и раковые шейки с сигом на пару. Ананасная гурьевская каша в сливочных пенках и орехово-фруктовая сдоба. Продолжать можно часами.

Нашим современникам пир, устроенный, допустим, князем Владимиром Юрьевичем Московским в начале XIII века, покажется фантастически роскошным. А между тем он был привычным для его окружения. Застолье длилось много часов подряд, а к столу все подносили и подносили разносолы. Студни, паштеты, рулеты, заячьи почки под лимоном, караси под брусникой и баранина под клюквенным взваром, осетры с большой пастью, словно крылатые змеи. Молодая крольчатина в жидкой лапше, сваренная в ухе из ерша, и нежные перепела с чесночной подливой. А пряники, коврижки и сладкие пирожки висели прямо над едоками на позолоченных деревьях.

Уже сытые и утомленные, гости переводили дух, подогревая аппетит яблоками и вареными медами, ягодами и крепким квасом из солода, плотным сбитнем и старорусским легким, воздушным шербетом. А верхом пира мог стать шедевр кулинарного искусства: пятипудовый сахарный Кремль, чьи вишнево-сливовые башни и землянично-малиновые зубчатые стены вновь вызывали аппетит.

В древности застолья на Руси считались важным явлением в общественной жизни. Здесь обсуждались последние новости, заключались сделки, задумывались совместные дела, здесь ссорились и мирились. В одной из древнерусских летописей можно прочесть описание пира, состоявшегося в 996 году: множество блюд из «скотины и зверины», а по городу всем раздают хлеб, мясо, рыбу, икру, овощи, меды и квасы. Дружина недовольна тем, что ей приходится угощаться деревянными ложками, – тогда князь повелевает раздать всем серебряные.

Примерно до XIV века пиры были трех видов: частные – их собирал один боярин или купец; братчины, то есть пиры-советы, которые устраивались общинами; и, наконец, княжеские пиры.

Постепенно общество расслаивалось, а застолья у богатых и знатных людей становились пышнее и роскошнее. Не то что пиры – простой обед в боярском доме мог длиться от шести до восьми часов, с десятком перемен многочисленных блюд: блины с икрой и пироги с разной начинкой, жареная дичь, соленая и отварная рыба, домашняя птица, фаршированная крупой, зайцы, нашпигованные лапшой, различные соусы, или, как их тогда называли, взвары, свежие или маринованные овощи, грибы, ягоды и разнообразные сладости.

За княжеским столом число разнообразных яств порой доходило до двухсот. Выбирались самые крупные лебеди, павлины, гуси, утки. Порой блюда были так велики и тяжелы, что их могли поднять и принести лишь четыре человека.

После раздачи хлеба подавали квас или меды. Дальше нередко шла кислая капуста с сельдями. Рядом ставилась закуска: икра белая, то есть свежесоленая, красная – малопросоленная и черная – крепкого посола. Наибольшее распространение имела икра осетровая, белу-

жья, севрюжья, стерляжья и щучья. Подавали икру с изрубленным луком, сдабривая по вкусу уксусом.

В качестве гарнира были популярны кисели. Оказывается, словом «кисель» на Руси обозначалось два разных блюда. Первое – сладкий тягучий напиток. Второе – холодная закуска.

Как правило, гороховый кисель на Руси подавали либо под икру, либо под дичь. Времена изменились, и сегодня многие люди предпочитают вегетарианскую кухню. Но выяснилось, что гороховый кисель прекрасно сочетается с жареными овощами: патиссонами, кабачками, морковью. Это блюдо, кстати, вкушал в детстве маленький Володя Ульянов.

Известно, что Владимир Ульянов-Ленин происходил из интеллигентной семьи. Отец вышел из низов и заставлял детей почитать русские традиции. А мать родилась и воспитывалась в среде немцев Поволжья. Еда в семье была русско-немецкой. Щи, к примеру, уживались с альпийским молочным супом, а жареные овощи – с гороховым киселем.

Еще в студенческие годы Ленин приобрел гастрит, который постоянно обострялся: питание всухомятку – обычный рацион революционера. Даже лечебный пансион в Швейцарии, который Ильич посетил в 1895 году, не помог. Как ни парадоксально, здоровье его пошло на поправку в тюрьме и в ссылке. Процитируем известного исследователя кухни Вильяма Похлебкина: «Регулярное русское тюремное питание: щи да каша – постепенно стабилизировали состояние. Но более благоприятные условия складываются для Ленина в ссылке. Попав в Красноярске на частную квартиру с полным пансионом, то есть с обильной пятиразовой русской кормежкой и настоящим сибирским меню, Ленин восторженно пишет родным: «О минеральной желудочной воде забыл и думать. Находясь в ссылке, почувствовал себя хорошо».

Вот наименования всего нескольких блюд из того сибирского многообразия, которое предлагалось незаконопослушному гражданину Ульянову в конце XIX века: щи грибные, телятина, рыба отварная, пироги с разными начинками, пельмени с мясом или красной рыбой, шанежки, баранина с кашей, свинина по-монастырски. Обращает на себя внимание любимое рыбное блюдо Ильича – стерлядь, фаршированная грибами, по-царски.

Предварительно стерлядь ошпаривали, вынимали внутренности, хребет, смазывали ягодами, лимоном и перцем. А затем фаршировали белыми грибами, пережаренными с луком.

Брюшко рыбы замазывали глиной или стягивали жилами животных – сегодня его зашивают нитками. Подготовленную рыбу клали в специальный белый соус из рыбного бульона, сливок, сметаны, рассола и свежей зелени. В такой соус можно еще добавить белое сухое вино. Дальше рыба отправляется в нагретую духовку, и через сорок минут после начала запекания перед нами предстает любимейшее рыбное блюдо русских князей Ярослава Мудрого и Владимира Мономаха, а также первого руководителя советского государства Владимира Ульянова-Ленина.

Холодным и горячим закускам, в том числе из рыбы, уделяли повышенное внимание – особенно при Иване Грозном. В то время церковь запрещала употреблять телятину, она считалась грязной пищей – известен случай, когда царь приказал сжечь троих крестьян, уличенных в нарушении запрета. Обилие рыбных блюд в русской кухне обусловлено природными условиями: поселения, как правило, возникали на берегах Волги, Оки, Енисея, Амура и других многочисленных рек. Кроме того, рыбу разрешалось есть во время постов. В монастырях разных княжеств хранились собственные секреты приготовления щуки, судака, севрюги, угря.

Сделаем небольшое отступление и вспомним о преданиях славян, индусов и многих других народов. Оказывается, в легендах рыба может выступать в роли божества, хранящего дух Вселенной, символа богатства и даже спасительницы человечества во время потопа. Согласно некоторым толкованиям Библии второе пришествие Мессии произойдет, когда Сатурн и Юпитер сойдутся в зодиакальном знаке Рыб. А в русских сказках нередко особо упоминается щука – как символ удачи и исполнения любых желаний.

Вот один из дошедших до нас старомосковских рецептов отварной щуки с элементами дизайна того времени:

«Свежую щуку, выпотрошив и не шелушив, отварить в воде с солью. Когда поспеет, горячую еще, свернуть в кольцо, ущемив хвост ей в зубы. Обсыпать кедровыми орешками и струганой свеклой с морковью. Из огурца сделать корону с дном и положить в нее хрен, растворенный в уксусе».

Суздальцы традиционно отдавали предпочтение фаршированной щуке – блюду древнему и очень сытному.

Помимо рыбы на Руси всегда ценили блюда из грибов. Их любят и мясоеды, и вегетарианцы.

В расходной книге Патриарха всея Руси Адриана, жившего в XVII веке, упоминается около пятидесяти грибных блюд. К примеру, из грибов трутовиков делали разные паштеты и даже оладьи, предварительно обмакнув их в яйцо.

Из соленых лисичек и свежесорванных сыроежек готовили оригинальные грибные похлебки, которые поражали воображение приезжих иностранных гурманов.

Интересно, что винегретом в старину называли любые блюда из рыбы, грибов и других продуктов, политых соусом из растительного масла, горчицы и уксуса. Лишь в XIX веке в состав этой закуски стала входить свекла.

Вот описание приготовления винегрета 1841 года: «Можно делать из всякой рыбы, изжарив и очистив ее от костей. Уложить на блюдо. Убрать свеклой, картофелем, солеными огурцами, лимонами, каперсами, маслинами. Все это полить уксусной заправкой».

Несомненным брендом отечественной кухни является студень.

Кусочки вареной телятины, стерляди, филе ершей заливались желе. Его готовили не из желатина, как сейчас, а использовали чешую, пузыри рыб или крепкие отвары из телячьих ножек, свиных ушей и других продуктов, богатых коллагеном. В южных районах блюдо именовали холодцом. В старину не было разницы между заливными блюдами, как мы их понимаем сегодня, и студнями. В рецептах приготовления холодца встречаются как ветчина, так и рябчики, тетерева, куриные потроха, грибы, горох и даже капуста. То есть студни готовили не так примитивно, как сегодня – из требухи, третьесортного мяса или рыбы.

Блюда обильно приправляли чесноком. Он не только придавал аромат, но и способствовал сохранности пищи.

В описаниях старорусских блюд часто встречается термин «рассольное». До сих пор ученые гадают: что он означает? С одной стороны, это огурцы и капуста. С другой стороны, в записях упоминаются блюда из свежей и мороженой рыбы, которые подавались с разными рассолами: голова щуки, например, под чесноком или сливовым взваром, то есть соусом. Многие рецепты приготовления «рассольных» блюд утеряны. А ведь когда-то они были незаменимы в периоды межсезонья, поскольку позволяли адаптироваться к переменам в сложных климатических условиях.

В XV веке, когда Москва стала столицей централизованного государства, царские застолья приобрели статус официальных дипломатических приемов. Их пышность должна была подчеркивать величие и могущество России.

«Роспись царским кушаньям» – письменный памятник XVII века, содержащий перечень блюд стола московских правителей. Есть там «утки и зайцы верченые» – то есть жаренные на вертеле. Много блюд из баранины, говядины и рыбы. Обилие выпечки. Кроме пирогов и ушек с фаршем указаны «манты» и «котломы» – слоеные лепешки из пресного теста. Всевозможные студни, салаты, паштеты, рулеты. Не счесть солений, копчений, квашений. Невероятное разнообразие первых блюд – одной только ухи, к примеру, множество разновидностей: щучья, окуневая, карасевая, стерляжья… Различались виды ухи и по цвету: желтая, красная, белая и даже черная (кстати, кроме рыбы в уху нередко добавляли куриное мясо и зайчатину). Все это

описано во второй части «Росписи». К сожалению, первая часть под названием «Хлебное» до наших дней не дошла – она была утрачена предположительно во времена Петра Первого.

Заметим, что традиционное изобилие русского стола не стоит путать с обжорством. Чередование яств – символ гостеприимства и свидетельство щедрости русского народа, а вот жадное и неумеренное поглощение пищи всегда считалось в нашей стране пороком.

Кухня любого народа – это часть его культуры и истории. А значит, с помощью анализа рецептов той же старорусской кухни, гастрономических пристрастий людей, обрядов, ритуалов можно приподнять завесу исторической тайны над многими вопросами.

Традиция украшать блюда, придавать им необычные формы идет на Руси с древних веков. И в будние дни, и тем более в праздники к оформлению блюд относились словно к произведению искусства. В древности, украшая стол, исходили из принципа сезонности продуктов, то есть «наряжали» блюдо в зависимости от имеющихся под рукой ингредиентов. Но с развитием торговли у поваров в домах знатных и богатых людей появилась возможность круглый год использовать для декорирования блюд свежие овощи, фрукты, заморские орехи, оливки и пряности.

Немногим известно, что кремлевская кухня советских времен черпала вдохновение именно в царских пирах X–XII веков. Таких норм питания для иностранных гостей, как в Советском Союзе, не было нигде в мире. На каждого члена делегации приходилось в общей сложности два с половиной килограмма продуктов. Такое количество и за сутки сложно съесть, не говоря уже о банкете, на который по протоколу отводилось не более двух часов.

Но не только рецептами исконно русской кухни вдохновлялись повара. Армянские, азербайджанские, узбекские, таджикские – блюда любой советской республики могли украсить гостеприимный кремлевский стол.

Вера в Бога в нашей стране была фактически под запретом. Но, как ни странно это звучит, в роли богов тогда выступали генеральные секретари и члены Политбюро. Поэтому на банкетах и приемах особо впечатлительные гости, ощущая сиюминутную причастность к творцам советской действительности, нередко пускали слезу.

Но не только изысканностью русских кушаний пытались повара удивить советских лидеров и их гостей. Большое внимание во время пиров уделялось строительству съедобных скульптур, художественным композициям, оформлению самих блюд. Блинчикам, например, делали глаза и рот из красной икры; розочки, украшающие стол, готовили из манных пенок, яблочного пюре и меда; создавали кувшинки из горохового киселя. Разного рода короны для рыб вырезали из моркови, огурцов, яблок и даже слив.

Древнерусские традиции богатой сервировки стола не нарушались: на кремлевских приемах красную и черную икру подавали в эксклюзивных чашах изо льда, украшенных орнаментом кремлевской стены.

Помимо официальных приемов в Кремле были еще застолья неофициальные, которые проходили в особняках руководителей Советского государства. Брежнев, Косыгин, Подгорный и другие кремлевские боги устраивали встречи и деловые обеды, на которых присутствовало порой до сорока человек.

Слюнки текли у гостей от одного только вида кушаний. Представьте себе герб Советского Союза, выложенный из копченой колбасы, телячьего языка, бекона, мягкого сыра, вареных яиц и зеленого салата! Конечно, такого в советское время делать не позволяли: все-таки герб – это святыня. Зато щука или стерлядь с короной из овощей была, были рулетики из красной рыбы, украшенные так, словно они припорошены снегом или засыпаны осенней листвой. Был и ягодный десерт с воздушными пузырями из топленых сливок, и огромный десятикилограммовый студень под шубой из гранатовых зерен, присыпанный по «бордюру» мелким укропчиком.

Даже обычный хлеб с фигурно вырезанным сливочным маслом, прикрытым сердечком из черной икры, вызывал у иностранцев ступор. Перед тем как притронуться к еде, они старались все сфотографировать.

И все же любое оформление блюда – лишь прелюдия к главному: содержанию и вкусу пищи. И кухня Кремля советской поры поддерживала старые добрые здоровые и вкусные русские традиции.

Если бы иностранным политикам не нравилась наша кухня, они могли заказать свои национальные блюда – возможность такая была. Но, как правило, не заказывали…

Глава 4
Печальные загадки истории

Сегодня наше питание упростилось до минимума. Это либо фастфуд, пришедший с Запада, либо иной быстрый перекус: бутерброд, тарелка супа, котлета с гарниром. Такое отношение к еде стало негативно сказываться на здоровье и продолжительности жизни. Кому-то кажется, что индустриализация питания и появление разнообразных пищевых точек – это гастрономический скачок, экономящий массу времени. Но это не так – культура питания деградирует с каждой новой эпохой. Обед среднего горожанина, нашего современника, состоит в лучшем случае из трех-четырех блюд. Разве можно сравнить это с трапезами наших предков?

В прошлом веке высказывалась любопытная гипотеза под названием «эволюция со знаком минус» – альтернатива дарвиновской теории эволюции. Ее ключевая идея состоит в том, что развитие человека, общества, любой цивилизации идет по пути деградации, а не эволюции.

Гипотеза деградации получила неожиданное подтверждение, когда на одном из островов Тихого океана палеонтологи нашли окаменевшие останки гигантской креветки, возраст которой ошеломил ученых. Невозможно поверить, но факт: она жила на Земле 500 миллионов лет назад!

Современные креветки выглядят на нашем столе безобидными и маленькими. Иными словами, за полмиллиарда лет они значительно уменьшились в размерах, то есть деградировали.

Деградировали не только отдельные виды живых существ, но и окружающая нас природная среда в целом. К примеру, Сигизмунд Герберштейн, австрийский дипломат в Москве в XVI веке, искренне удивлялся как богатым столам, так и плодородию земли Русской. О его записях рассказывает Павел Сюткин: «Герберштейн пишет об огромных стадах животных, о птицах, которые закрывали небо, когда поднимались все вдруг на крыло. Он пишет о том, что «рыбу можно было черпать ведром чуть ли не из реки». Конечно, уже к XVI–XVII векам все это постепенно сходит на нет».

Читая старинные летописи, можно по крупицам собрать много интересного о питании наших предков, об их глубоких корнях. И только после этого начинаешь понимать, что история Древней Руси и Древнего мира, описанная в школьных учебниках, порой далека от истины.

Кухня любого народа – это прежде всего часть его истории. А что такое история государства Российского? Сложный путь, окутанный тайнами, связанными как с внутренней борьбой за власть, так и с желанием иноземных государств разобщить Россию, уничтожить ее культуру, навязать свои ценности, в том числе и в сфере питания.

С 1724 года, когда была создана Академия наук, до середины XIX века из 34 академиков-историков только трое были русскими, и те отстранены от отечественных архивов и первоисточников. Иными словами, более века в написании русской истории участвовали ученые-иностранцы. В силу своей ментальности они не всегда понимали наши обычаи, многое путали. К тому же не все с симпатией относились к России. А разве такие люди не могли уничтожать или переписывать важные документы?

Уже в XVIII веке известный историк кулинарии Василий Левшин с горечью писал о русской кухне как о чем-то забытом. Он утверждал, что недорогая, простая русская еда вынуждена под чьим-то влиянием уступать многосложным, убыточным, вредным для здоровья чужеземным блюдам. И с тех пор, по сути, ничего не изменилось.

Складывается впечатление, что какие-то влиятельные круги разными способами сознательно истребляли знания о здоровой старорусской кухне. Так ли это? И почему многие зарубежные и отечественные ученые, в числе которых был Михаил Васильевич Ломоносов, пыта-

лись доказать, что история Древнего мира и Древней Руси была придумана в Средние века и переписывалась вплоть до XVII столетия?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.