

Античная греческая кулинария: история, факты и рецепты



Кухня – неотъемлемая часть греческой культуры, и сколь длинна история этой древней страны, столь богаты и ее кулинарные традиции. Приглашаем вас познакомиться с искусством приготовления пищи в Древней Элладе и открыть для себя греческую гастрономию заново.

Кухня – неотъемлемая часть греческой культуры, и сколь длинна история этой древней страны, столь богаты и ее кулинарные традиции. Приглашаем вас познакомиться с искусством приготовления пищи в Древней Элладе и открыть для себя греческую гастрономию заново.

Берущая свое начало в глубокой античности, [греческая кухня](#) знаменита тем, что сочетает в себе отменный вкус и [пользу для здоровья](#). Конечно же, в этом есть и заслуга кулинаров последних столетий, которые, тщательно сочетая наработки своих предков, смогли вывести греческую диету на новый уровень. В то же время, как ни посмотри, основы-основ правильного питания были заложены именно древними эллинами.

Доказательством этому могут послужить труды античных поэтов, философов, историков и ученых, которые, однако, действовали разобщенно и обращали внимание своей аудитории на совершенно разные аспекты этой части греческой культуры.

Исправить положение дел решился наш современник **Йоргос Илипулос**, который собрал воедино большинство «гастрономических заметок» античности и издал книгу под названием «**Гастрономикон: кулинарное искусство Древней Греции**» (Γαστρονομικόν: η τέχνη της μαγειρικής στην Αρχαία Ελλάδα).



На первый взгляд может показаться немного странным, что физик по образованию, а ныне фондовый брокер и финансовый консультант, Илиопулос вдруг решил окунуться в совершенно незнакомую ему сферу. Однако тот факт, что за свою жизнь наш автор издал не один десяток научных статей и, проводя исследование, чувствует себя как рыба в воде, ставит все точки над «i» и даже наводит на мысль о том, что такая работа по плечу именно ему и, наоборот, не по силам даже самому преданному своему ремеслу шеф-повару.

Итак, разобравшись с автором, возвращаемся к его книге.

Искусство приготовления пищи (да, именно искусство) высоко ценилось в Древней Греции, свидетельством чему являются всевозможные **кулинарные школы**, действовавшие в развитых **центрах античного мира**: Сиракузы, Родос, Эфес и т.д.

Приготовление пищи способом, до которого еще никто не успел додуматься, являлось одним из главных аспектов, на который обращали внимание древние кулинары.

Основной акцент в те времена (речь примерно о II в. до н.э.) делался на **соусы**, которых в ассортименте древних поваров было великое множество. При этом затейливые рецепты приготовления соусов не походили один на другой и создание уже известного соуса, не говоря о изобретении нового, считалось настоящим мастерством. Кстати, знаменитый французский соус **Бешамель** также имеет греческие корни.

Другой важной составляющей античной диеты являлись **сыры**, причем ценность сыра определялась не только по качеству и вкусу, но и по древности рецепта.

Не последнее место на столах античных греков занимали **мясо и морепродукты**, а особым почетом пользовалась **рыбья икра семейства осетровых**, которая, однако, считалась доступной лишь немногим.

Говоря о греческой гастрономии, нельзя не упомянуть и о **вине**. Грецию совсем не зря называют **родиной этого благородного напитка**, поскольку еще Гомер упоминал в своих трудах об особых вкусовых качествах вина 11-летней выдержки.

Начиная с архаической эпохи, после завоевания страны Римской империей, наравне с наукой, мифологией и культурой вообще, кулинарные традиции Греции перенимаются римлянами, откуда передаются на север, ложатся в основу французской кухни, а затем оказывают значительное влияние на гастрономию всего западного мира.

Однако время, к огромному сожалению, сказалось на греческой кухне не только положительно. Многие рецепты древности были безвозвратно утеряны. Но часть из них все же нашла свое спасение в записях мудрецов, лекарей и даже счетоводов античности, и в результате многолетнего исследования Илиопулоса вновь пополнила коллекцию блюд греческой кулинарии.

Со всеми находками исследователя можно ознакомиться лишь из его книги, а один из рецептов мы вам предлагаем прямо сейчас.

Свиная солонина с травами и специями (на 2-х человек)



Фото с сайта-

www.fimes.gr

Ингредиенты:

- 500 гр. свиной солонины
- 2.5 стакана (570 мл) сухого белого вина
- 1.25 стакана (280 мл) сусло (свежевыжатый сок винограда)
- 2/3 стакана (150 мл) белого винного уксуса
- 2 столовые ложки свежего кориандра
- 1 столовая ложка аниса
- 6 маленьких стебельков тимьяна
- 1 чайная ложка тмина
- 1 столовая ложка меда
- Пол чайной ложки свежемолотого перца
- 2 толстых ломтика цельнозернового хлеба

Способ приготовления:

Рубленое маленькими кусочками мясо поместить в кастрюлю, залить водой, поставить кастрюлю на огонь и довести до кипения, чтобы удалить соль. Затем перемещаем мясо на противень, добавляем к нему вино, сусло, уксус и специи (кориандр, анис и тимьян предварительно смешиваем).

Помещаем противень в духовку и запекаем при температуре 200 °C в течении 10 минут. Пока блюдо готовится, крошим хлеб.

По истечении 10 минут вынимаем блюдо из духовки и посыпаем хлебными крошками.