

Как стать умным как древние греки?



Что есть? Как есть? С чем есть? Три фундаментальных вопроса, на которые ответ, кажется, дает средиземноморская диета. Да и самые разные диеты, свято соблюдаемые и безоговорочно рекомендуемые их поклонниками.

Что есть? Как есть? С чем есть? Три фундаментальных вопроса, на которые ответ, кажется, дает средиземноморская диета. Да и самые разные диеты, свято соблюдаемые и безоговорочно рекомендуемые их поклонниками.

А чем же питались древние греки? Что стояло на их столах? Чего они избегали и что потребляли в изобилии?

Выясняется, что на греческих столах соседствовали хлеб, мясо, трава, маслины, лепешки, сладости и фрукты. Из бобовых древние греки предпочитали фасоль, нутовый горох (печеный, по преимуществу), чечевицу, горох, которые они потребляли в виде пюре. Пюре из лущеного гороха объедался Геракл, в сопровождении, разумеется, быка на вертеле, о чем нам сообщил Аристофан в своих «Лягушках».

«Пирующие софисты» от Афиней

Но самую прозрачную картину древнегреческого питания мы находим у Афиней из египетского Навкратиса, древнегреческого биолога, диетолога, гастронома и ратора, жившего в конце II-начале III века, в его книге «Дипнософисты» («Пирующие софисты»). Так, в одном из фрагментов Афиней, между прочим, говорит, что «душу услаждает вид свежего хлеба из тонкой муки, нежных осьминогов, сосисок, вареных листьев мангольда, лущеного гороха и чеснока, скумбрии, гороха, меда, сыра, фаршированных кишок, грецких орехов, пшенки, печеных лангуст и кальмаров, вареной кефали, вареных каракатиц, вареного угря... винограда, инжира, яблок, гранатов, орегана, груш, маслин, яблочных пирогов, лука-порей, яиц, мидий, устриц, тунцов, сезама, уток, лебедей, куропаток, пеликанов, белого сладкого вина...».

Масло в кулинарии древних греков

В списке более сотни наименований, но самое главное на столе место занимает оливковое масло, которое употреблялось и в палестрах. Самые знаменитые масла производились в Аттике, на островах Самос и Икария, причем, древние греки жали масло из незрелых маслин, и именно его употребляли в салаты. Для приготовления сладостей они использовали миндальное масло и масло грецкого ореха.

Заметьте: все вареное, печеное, пюре – и ничего жареного!

Молоко и сыры

Ни один стол не обходился без молока и сыра, хотя горожане и считали эти продукты деликатесными. Атлеты употребляли в пищу мягкие сыры, ну а чеснок и репчатый лук в сыром виде сопровождали все, без исключения, блюда. Поэтому нет ничего удивительного, что женщины скрывались от мужчин в гинеконеите, и можно только вообразить, какой густой дух стоял в палестре.

Дичь в пище богов

Умели готовить древние греки и мелкую дичь, которую не только пекли на углях, но и консервировали их мясо в масле, на всякий случай, «если неожиданно нагрянут гости», причем, ароматизировали ее всякими дикими травами.

Любимый суп Геракла

Бедные древние греки (а были и такие), те, которые от зависти засудили Сократа, питались супами. Кстати, часто на бедняцком столе стоял чан с ухой, которой богатые древние греки пренебрегали. Салаты – бедные и богатые афиняне – заправляли оливковым маслом, винным уксусом и медом. Так что все разговоры о примате французской кухни – сущее передергивание исторической правды!

Любимым супом Геракла – а ведь он тоже тяжело прожил свою жизнь, так как природа, наградив его неумной силой, мозгов ему дала с кулачок – была гороховая похлебка.

Мясо только для Олимпийских богов

Похоже на то, что мясом в Греции баловались только олимпийские боги, в крайнем случае – еще и жрецы, так как, несмотря на обильные жертвы богам, мясо в Древней Греции считалось дорогой пищей. Дешевле других была свинина, но свиные мозги предпочитали не есть, так как это запрещали философы.

Рыба и морские деликатесы

Любимым блюдом древних были также улитки, которые потреблялись приблизительно так, как их сегодня лущат на Крите: вареными, в томатном соусе, с ароматическими травами.

Бедные и богатые афиняне питали большую слабость к морепродуктам. Кстати, пока Саронический залив был чист как слеза, и пока современные афиняне тоже питались его морепродуктами, они мало болели, а о сердечных заболеваниях и холестерине – и слыхом не слыхивали. В Античной Греции большим спросом пользовалась также вяленая рыба Черного моря и Гелеспонта.

Возьмите себе на заметку:

Мудрые древние греки питались больше рыбой, чем мясом. По утрам они имели привычку пить козье молоко, некий чай из меда, растворенного в теплой воде, а также кикеон – напиток, возможно, из ячменя и мяты. Вам он кажется противным? Ну а чем лучше мюсли?

Источник: greekorbis.gr