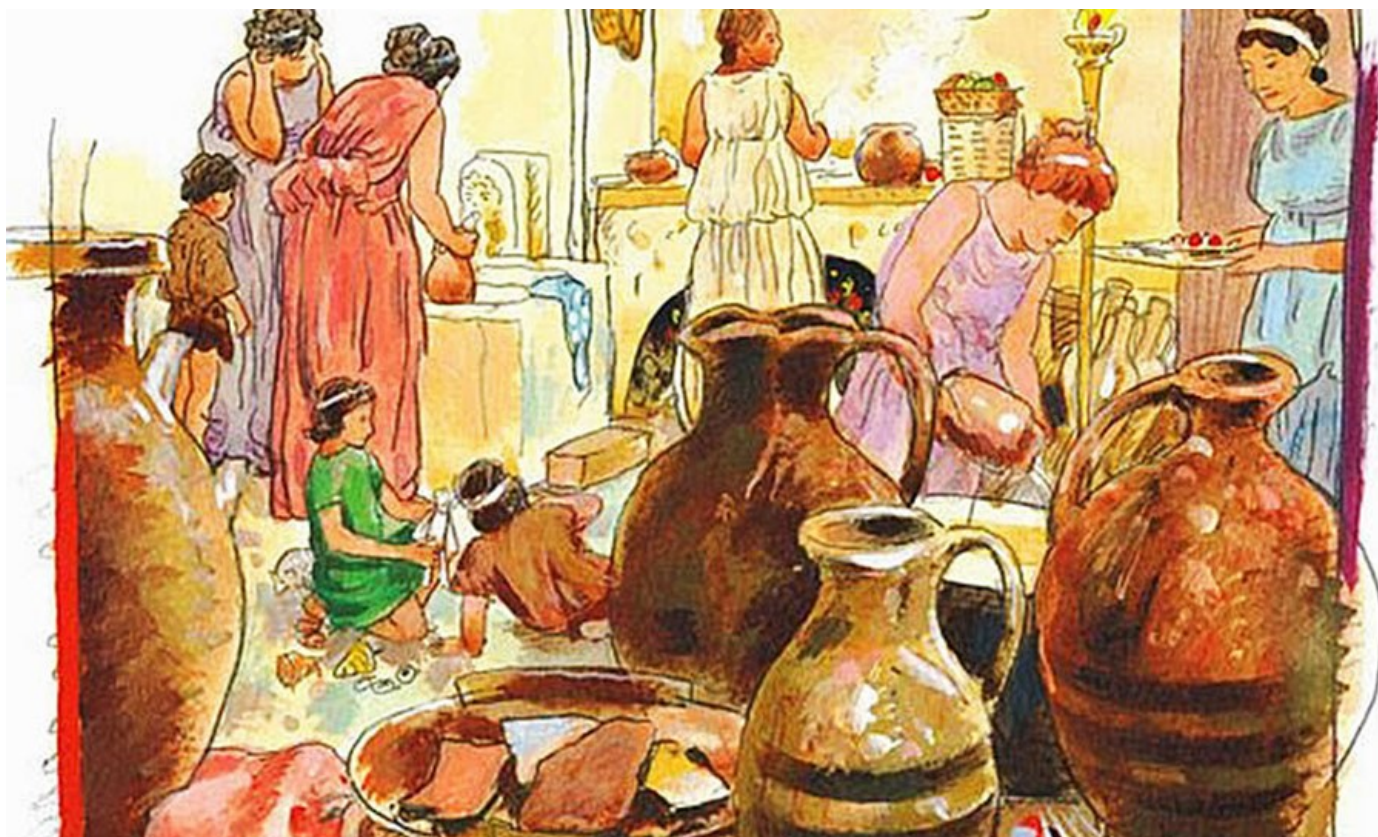


Интересные факты о гастрономии Древней Греции



Можете ли вы не ограничивать себя в еде, но не полнеть, пить на протяжении всего дня, но не пьянеть?! Древние Греки делали это с легкостью.

Можете ли вы не ограничивать себя в еде, но не полнеть, пить на протяжении всего дня, но не пьянеть?! Древние Греки делали это с легкостью.

Древняя Греция подарила нам бесценные знания в области архитектуры, науки, поэзии, скульптуры, военного дела и многочисленных ремесел. Многие из достижений античности повсеместно применяются и сегодня.

В этом бесконечном списке наследия древности не последнее место занимает и гастрономия, которой греки также уделяли пристальное внимание. И это касается не только выведения формулы здорового питания, которой так знаменита [греческая кухня](#), но и правил этикета, протоколов проведения торжественных застолий, а также множества других сфер, так или иначе связанных с едой.

Некоторые из фактов о гастрономии Древней Греции, которые непременно вызовут ваш интерес

Если в наши дни диета – способ поправить здоровье либо похудеть, то в Древней Греции она являлась нормой жизни. В рацион греков практически не входили продукты, повышающие уровень сахара в крови и ведущие к увеличению веса.

О хлебе



Жители Древней Греции предпочитали белому хлебу его аналог из грубой полуобработанной муки, что способствовало лучшему перевариванию остальных продуктов.

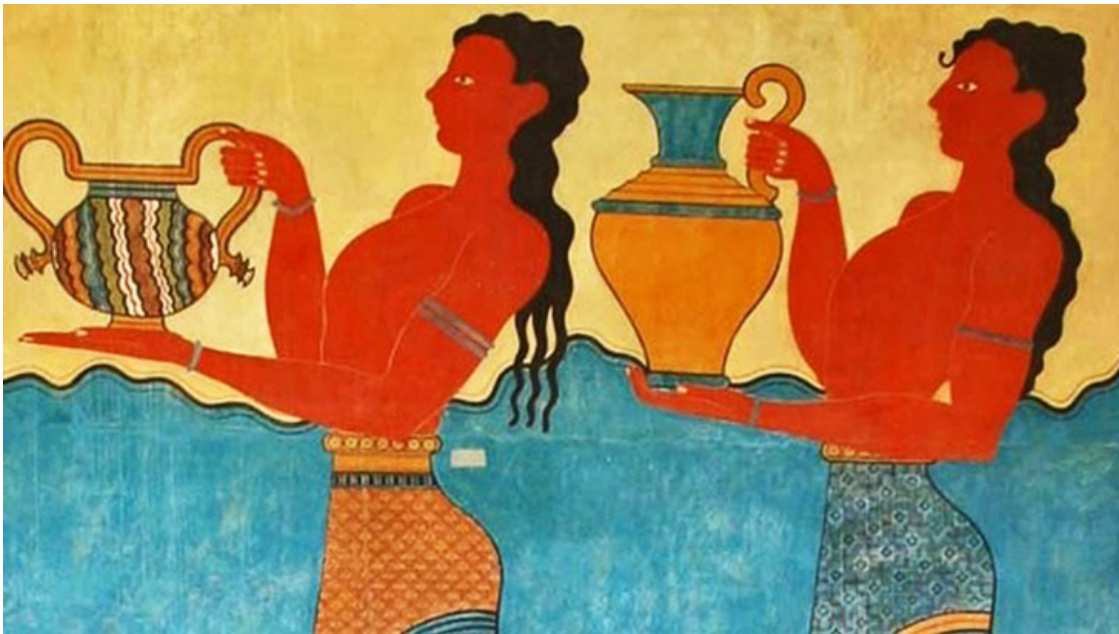
Кстати говоря, хлеб довольно долго могли себе позволить только состоятельные люди. Он также считался самостоятельным блюдом, о чем свидетельствуют, в том числе, и труды Гомера.

Вино в Древней Греции



Вино всегда занимало особое место в рационе древних греков – его начинали пить с самого утра и употребляли в течение всего дня. При этом греки совершенно не пьянели. Секрет подобной устойчивости к алкоголю весьма прост: вино всегда разбавляли водой в пропорции 1:2 (мера вина на две меры воды), а иногда и 1:3. Хотя если вникнуть в суть вопроса, то все было совсем наоборот. Греки разбавляли не вино водой, а вином воду, чтобы обеззаразить ее.

Этикет еды в Древней Греции



Сегодня многие жалуются на слишком строгие нормы этикета: определенные нормы поведения в зависимости от типа трапезы, использование специальной посуды и столовых приборов для различных разновидностей еды и т.д. При этом часто отмечается, что раньше люди совсем не усложняли себе жизнь, обходясь голыми руками. Возможно, в средневековье это и было нормой, но только не в античности.

В одном из своих трудов древнегреческий писатель 2-3 века Афиней подробно описал протокол официального застолья древности, в рамках которого соблюдался строго прописанный ритуал поведения, блюда подавались в определенной последовательности, а под каждую разновидность яства выделялась посуда из определенного металла.



Заботясь о потомках

Греки первыми догадались записывать рецепты созданных ими блюд, чтобы передать свои знания будущим поколениям.

Первые рецепты античности относятся к 5 веку до н.э., а некоторые из них даже дошли до наших дней и активно используются поварами и сегодня.

В то же время записей о способе приготовления целого ряда настоящих шедевров античной кулинарии не сохранилось, а добиться

аналогичного древним грекам результата у кулинаров современности не получается.

Яркий пример блюда, которое могли готовить только в античности – рыба, треть которой жареная, вторая треть вареная, а последняя треть просоленная.

