

# Тисяча років кулінарії

АНТОН ГЕРАСИМЕНКО

15 КВІТНЯ 2020

Великий піст скінчився. Один із традиційних виявів великодньої радості – це смачна й поживна їжа, яка має не просто приносити задоволення, а й нагадувати про майбутнє життя, куплене для нас пасхальною Жертвою. На сучасні столи потрапляє більш-менш стабільний набір продуктів, який мало залежить від сезону чи навіть рівня доходів. Але так було не завжди. До появи технологій штибу пастеризації, до індустріалізації та відкриття Америки, до революцій і конституцій європейський континент жив цілковито іншим життям – зокрема й кулінарним. На притаманну середнім вікам кухню впливала ціла низка чинників.



Франц Гальс, "Кухонний інтер'єр з пані та служницею", 1625 - 1630 роки.

Хоча «сезонні» фрукти й овочі є досі, а ціна на решту змінюється залежно від пори року, раціон сучасної людини значно менше залежить від сільськогосподарського циклу, ніж дієта європейця XIII століття. Недосконалість технологій тривалого зберігання означала, що більшість продуктів споживали приблизно в тій самій місцевості, де й вирощували. До сезонних і дистанційних обмежень долучалися суворіші, ніж зараз, приписи церковного права: середньовічний піст був серйозною річчю. Він складався з двох довгих періодів (передріздвяного посту святого Мартина, що тривав із 12 листопада до 24 грудня, і Великого посту), численних вігій перед великими святами, кварталних постів тощо; у більшість із них, крім Адвенту, заборонено було споживати не тільки м'ясо, а і яйця, і молочні продукти в усі дні, крім свят і неділь. Ці обмеження стосувались і бідних, і багатих.

Та загалом суспільне розшарування диктувало свої правила дієти. Вони не завжди залежали від ринкової ціни на той чи інший продукт: низка суто соціальних обмежень ґрунтувалася частково на праві сили, яким користувалась аристократія, частково на уявленнях середньовічної людини про саму себе. Наприклад, вважали, що груба й тяжка праця селян вимагає так само простої та грубої їжі, а шляхетному стану, чиї завдання складніші, а інтелект –

вищий, потрібні витонченіші страви.

Щоб порівняти тодішній розподіл кухні на багату й бідну з тим, до чого ми звикли, варто придивитися до окремих груп продуктів.

## Хліб земний

Хліб становив основу середньовічного раціону. Утім, його якість залежала від купівельної спроможності.

Зможні люди їли хліб із якісного пшеничного борошна, поживного й ретельно обробленого. Саме довгий технологічний процес зумовлював високу ціну білого хліба, якого бідніші люди щодня собі дозволити не могли. Часто для покращення смаку до нього додавали масло; найближчий сучасний аналог такого хліба, який потрапляв на столи королів і герцогів, – це французька булочка бріюш. Поганим тоном уважали їсти багато хліба на бенкетах, бо після трапези його часто роздавали бідним як милостиню.

Бідніші люди їли хліб із житнього чи ячмінного борошна, змішаного з другосортним пшеничним. Жито і ячмінь були менш вибагливими культурами, стійкішими до морозів і захворювань, ніж пшениця.

Варто зауважити, що далеко не кожна оселя мала власну піч: щоб збудувати її, потрібно було чимало коштів на матеріали й роботу майстра. Більшість селян готувала страви на відкритому вогні, а хліб купувала або пекла у спільній печі: за звичаєм, місцевий пекар, виготовивши денну партію рано-вранці, залишав піч теплою, щоб нею могли користуватись інші.

## Із кожного дерева ти можеш їсти

Овочі вживали всі, але лише в селянському раціоні переважали страви, у яких це був основний компонент.

Більшість наших знань середньовічний раціон походить із небагатьох збережених кулінарних книжок того часу. Практично всі вони описують багату кухню й не торкаються суто селянських страв із овочів: не тому, що їх не було, і не тому, що їх не подавали на столи шляхти, а тому, що

автори просто не бачили потреби фіксувати прості та звичні страви на коштовному пергаменті. Кулінарна книжка тоді була скоріше своєрідним щоденником кухаря чи літописом кухні при конкретному дворі, ніж посібником. Утім, збереглися свідчення, що навіть вельможі з задоволенням їли горох, тимчасом як решту бобових вважали бідняцькими культурами.

Убогі люди споживали багато овочів: капусту, моркву, цибулю, мангольд, порей. Знайомі нам сьогодні картопля, гарбуз, кабачок, томати й кукурудза ще не потрапили в Європу. Головним джерелом білків для ремісників і селян були бобові.

Фрукти тоді використовували різноманітніше, ніж сьогодні: їх не тільки їли свіжими, а й сушили або додавали до будь-яких страв як слабкий, але дешевий підсолоджувач. На півдні вирощували гранати, айву, виноград і різноманітні цитрусові: цитрони, лимони, померанці (не плутати з помаранчами, тобто апельсинами). На півночі – сливи, черешні, груші та яблука.

## Немов немовлята, жадайте молока

Молоко корів, овець і кіз, іноді свіже, але частіше у вигляді маслянки, вважали їжею дітей, старих і хворих. Технологій зберігання свіжого молока не було, тому його майже все переробляли на молочні продукти, здебільшого сири. Сучасні дорогі сорти сиру, на кшталт італійського пармезану, у середні віки були їжею бідняків і середнього класу. Багаті так само споживали їх, проте не вважали вартою значної уваги частиною раціону, бо мали постійний доступ до м'яса. Для бідних же сир, спроможний довго зберігатися, становив основне джерело тваринних білків. Проста селянська кухня досі зберегла супи, пироги й запіканки із сиром.

## І нехай з'їдять тієї ночі м'ясо

Мабуть, найвиразніша різниця між раціонами бідних і багатих полягала у споживанні м'яса.

Аристократія майже завжди, окрім хіба постів, облог і голоду, мала на столі щонайменше кілька м'ясних продуктів. Дичина довго залишалася суто прерогативою шляхти: полювання було одним із найважливіших аспектів аристократичного буття, забороненим селянам під страхом смерті. Навіть розведення чи ловлю кролів у деяких країнах статусно обмежували: для цієї справи особа мусила бути щонайменше лицарем або кліриком. Яловичина й курятина в меню

також були ознаками заможності, адже бідні люди забивали корів і курей лише в часи голоду або через старість худоби чи птиці. Якщо ви могли дозволити собі зарізати цілу курку, не турбуючись про джерело яєць до столу, вам справді непогано жилося. Ягнятина та баранина були більш-менш доступні для всіх, але здебільшого в гірських регіонах.

М'ясом бідних була свинина. Свиня, на відміну від решти свійських тварин, не потребує пасовиська й харчується недоїдками, тож утримувати її недорого. Наприкінці сільськогосподарського року, тобто восени, свиню забивали, щоб не годувати цілу зиму, а м'ясо сушили, солили і коптили. Те, чого не можна було зберегти, зокрема нутрощі, кров, ноги й вуха, споживали. Окрім свинини, їли все, що можна було спіймати: куропаток, диких качок, їжаків, бобрів, журавлів. Лебідів і павичів через привабливий вигляд вважали благородними, тож вони потрапляли тільки на аристократичні столи.

Курей селяни тримали завжди, але заради яєць. Різали лише тих, що перестали нестися, і стара курятина частіше була компонентом супів і рагу, ніж окремою м'ясною стравою.

## І сказали: дві риби

Споживали рибу насамперед із двох причин: по-перше, через доступність у приморських регіонах і біля великих річок; по-друге, як альтернативу м'ясу в піст. Пісні періоди в певному сенсі були своєрідним «урівнювачем», коли столи багатих ставали подібні до бідних.

Рибу коптили, сушили, засолювали й у такому вигляді продавали: на відміну від м'яса, оселедець від солі стає тільки смачніший. Саме торгівля тріскою та оселедцем стала економічною опорою для Ганзи і країн балтійського Північного моря. Лосось і форель, як і решта річкових риб, були доступні для вилову й частіше траплялися на столах бідняків, аніж вельмож, які гребувала рибою, зазвичай маючи доступ до м'яса.

## І вийде вода, і буде пити народ

Це може шокувати, але в середні віки дітям уже від п'яти-шести років давали пити розведене вино та слабке пиво. Причина була проста: далеко не кожне село і місто мало доступ до надійного джерела чистої води. Про стерилізацію кип'ятінням ніхто не знав, бо про існування бактерій тоді ще не підозрювали. Звісно, воду кип'ятили для виготовлення пива, але не

здогадувались, що саме це, а не додавання трав, знезаражує і робить напій безпечним.

Пиво варили на півночі Європи, де виноград не ріс або був недостатньо солодкий для виноробства, і пили його здебільшого бідні. На півдні вбогі люди споживали вино, але дешеве, часто виготовлене з другого віджиму, а тому слабоалкогольне. Найбідніші пили відому ще з римських часів поску – воду з додаванням трав і виноградного оцту. Напоєм багатих у всіх регіонах було якісне й міцне вино, а в Східній Європі – ще й різноманітні медовухи.

## І не було пахощів як ті, що цариця дала Соломонові

Чорний перець, кардамон, гвоздика сьогодні коштують небагато, а в середні віки були буквально на вагу золота – часом навіть дорожчі. Їх імпортували аж із Індії (пізніше – із Близького Сходу), і вартість такого далекого й ризикованого транспортування означала, що лише заможні люди могли дозволити собі більшість спецій.

Бідним доводилося задовольнятися тим, що росло в Європі, тобто духмяними травами: базилік, чебрець, материнка, розмарин, м'ята, шавлія, петрушка, гірчиця, укроп, фенхель та інші рослини надавали селянським стравам смаку й аромату, бодай трохи прикрашаючи життя.

## І була вона в устах моїх, немов мед, солодка

Солодощі знали всі, але для вбогих це здебільшого були варені чи засушені фрукти, горіхи та різноманітна випічка з медом – дорогим, хоча й відносно доступним підсолоджувачем.

Лише багаті могли дозволити собі цукор. Його, часто нерафінований, завозили з Індії, Персії чи Близького Сходу, де вирощували цукрову тростину. З цукру виготовляли їстівні фігурки, які роздавали гостям на великих бенкетах, із ним готували м'ясо, овочі й випічку. До солодощів зазвичай додавали прянощі: аніс, коріандр, імбир.

Нарешті, варто згадати про мигдаль, який у середньовіччі використовували дуже широко. З нього не лише виготовляли солодкі марципани: за браку крохмалю мигдальне борошно слугувало чи не основним загущувачем для страв і соусів, а мигдальне молоко довго зберігалось і під час посту було заміником тваринного.

АНТОН ГЕРАСИМЕНКО

15 КВІТНЯ 2020

**Warning:** count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in  
**/home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php** on line **284**