




ГВИОН РЭЙВЕН

МАГИЯ ПИЩИ

РИТУАЛЫ И ПОДНОШЕНИЯ

Почему
мы едим
вместе?



ВСЕ

Гвион Рэйвен

**Магия пищи. Ритуалы
и подношения. Почему
мы едим вместе?**

ИГ "Весь"

2020

УДК 159.9
ББК 88.6

Рэйвен Г.

Магия пищи. Ритуалы и подношения. Почему мы едим вместе? /
Г. Рэйвен — ИГ "Весь", 2020

ISBN 978-5-9573-3616-7

Книга мага и повара Гвиона Рэйвена познакомит вас с историей магических ритуалов приготовления и принятия пищи – от самой древней – шумерской – цивилизации до наших дней. Вы узнаете, когда появились и какую роль сыграли в развитии общества трехразовое питание, вегетарианство, званые обеды, уличная еда и повара-звезды. Особое внимание автор уделяет современной магической кулинарии: • обрядам, отражающим круг года и цикл человеческой жизни; • и способам приготовления, раскрывающим способность различных продуктов нести исцеление, любовь и процветание. Рэйвен рассказывает, какие инструменты и утварь необходимы ведьме на кухне, как благословлять пищу, готовить с магическим намерением и правильно обращаться с остатками еды. В книге вы найдете более 80 магических рецептов, ритуалов и заклинаний. Все мы должны есть. Так почему бы не сделать это магическим актом?

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3616-7

© Рэйвен Г., 2020
© ИГ "Весь", 2020

Содержание

Предупреждение	7
Предисловие	9
Введение	11
Часть I. Краткая и неполная история пищи и ритуалов	15
Глава 1. Шумеры	17
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Гвион Рэйвен

Магия пищи. Ритуалы и подношения.

Почему мы едим вместе?

Gwion Raven

The Magick of Food: Rituals, Offerings & Why We Eat Together

© 2020 by Gwion Raven

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

* * *



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте

его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing loop followed by a series of sharp, intersecting strokes that end in a small, wavy flourish.

*Эта книга посвящается Феникс, Анжелике, Эндрю, Эми и Тринити,
без которых не было бы смысла готовить или заниматься магией*

Предупреждение

Я полагаю, что кулинария и колдовство в значительной мере основаны на здравом смысле и соблюдении обычных мер предосторожности. В связи с этим даю вам совет: если в рецепте есть ингредиент, вызывающий у вас аллергию, пожалуйста, не используйте его. Конечно, это магическая книга с магическими рецептами и упражнениями, но ваша пищевая аллергия не исчезнет, когда вы очертите круг. Точно так же, если врач сказал вам не употреблять с пищей или напитками определенные ингредиенты, обязательно последуйте его совету.

Я настоятельно прошу вас придерживаться рекомендаций по безопасности пищевых продуктов, поскольку их употребление в недоваренном и сыром виде может представлять серьезную угрозу для здоровья. Ниже приводится таблица с рекомендуемой температурой приготовления мяса, птицы, морепродуктов, яиц, запеканок и остатков пищи.

Большинство шеф-поваров скажут вам, что лучшая температура для стейка и баранины – от низкой до средней. Стейк с кровью должен иметь внутреннюю температуру 48,9–51,6°C. Стейки слабой прожарки должны прогреться до 54,4–57,2°C. Однако, согласно официальной информации, говядину, баранину и свинину следует прогревать по крайней мере до 62,9°C (или выше, если это необходимо). Имейте в виду, что более низкие показатели в таблице для мяса сырой и средней прожарки с кровью не рекомендуются Министерством сельского хозяйства США.

Мясо	Температура
Стейк/говядина	
С кровью	48,9–51,6 °C
Слабая прожарка	54,4–57,2 °C
Средняя прожарка	60–62,8 °C
Хорошо прожаренное	65,5–68,3 °C
Полностью прожаренное	71,1 °C и выше
Баранина	
С кровью	57,2 °C
Слабая прожарка	60–65,5 °C
Средняя прожарка	71,1 °C
Полностью прожаренное	73,9 °C и выше
Другое	
Курица	73,9–80 °C
Индейка	73,9–80 °C
Свинина	62,8 °C
Ветчина, полностью приготовленная (разогреть)	60 °C
Фарш из мяса птицы	73,9 °C
Мясной фарш	71,1 °C
Рыба и моллюски	62,8 °C
Яйца и блюда из яиц	71,1 °C
Запеканки	71,1 °C
Начинка, заправка	73,9 °C
Разогретые остатки еды	73,9 °C
Температура для приготовленной пищи	60 °C

Предисловие

Я люблю еду. Полагаю, что это заявление должно быть сделано в начале моего короткого выступления, включающего и отзыв о книге, которую вы сейчас держите в руках. Сдержанность – одно из качеств, которое никогда не может быть связано с моей любовью к еде, и хотя жадность часто рассматривается как недостаток, я нахожу, что при определенных обстоятельствах она также может быть прекрасным и обоснованным мотивирующим фактором. Любовь к еде приводила меня в близкие и отдаленные места в поисках чего-нибудь вкусного. Топографическая природа нашей планеты – по крайней мере, на мой взгляд – определяется не контурами рельефа, а огромным разнообразием пищи. Еда позволяет создать карту, которая рассказывает о разных местах, а также о людях и существах, которые их населяют. Я вполне могу вспомнить поселки, города, вечеринки, события и страны по тому, что я там ел. Когда я счастлив, я ем; когда я что-то праздную, я ем; я ем, когда мне грустно; я ем, чтобы выразить эмоции или подавить их. Я полагаю, что эти утверждения не чужды тем, кто взял в руки эту книгу.

Еда и напитки не просто поддерживают и насыщают тело: они уже давно считаются опорой духа, семьи и сообщества.

Для меня, как для друида, еда играет важную роль в выражении духовности. Кельты славились тем, что считают гостеприимство жизненно важным качеством, которое становится еще более удивительным и совершенным при использовании особых продуктов и напитков, занимающих центральное место в любом акте гостеприимства. Котел имеет большое значение в символике друидов и во всем языческом движении. Этот символ олицетворяет гостеприимство, тайну, поддержку и питание. Неслучайно сосуд для приготовления пищи окружен тайнами – они, без сомнения, необходимы.

Пригласить человека в свой дом или в священное место и затем предложить ему приготовленную вами еду – значит передать ему что-то от себя, своего сообщества, очага и дома. Возможно, именно пир, который обычно следует за священным обрядом, подчеркивает групповой аспект моей языческой практики, который является общей чертой любой конфессии или духовной традиции. Я предвкушаю этот пир – я жажду его.

Пища, которую мы едим, соединяет нас с бесконечным миром отношений. Пища содержит сведения о том, как она выращена, о качестве почвы и воды. Пища служит мостом между нами и той самой землей, по которой мы ходим. Выращивание собственной пищи, даже если это всего лишь несколько картофелин в ведре на балконе, символизирует деятельность, которой мы, как люди, занимались в течение тысячелетий. Эта магия отношений выражает тайну, которая связывает нас со всеми людьми, жившими до нас, поскольку ничто на нашей планете не исчезает полностью, а лишь меняет свою форму. Энергетическая составляющая прошедших событий остается. Вся пища, которую ели наши предки, все прекрасные напитки, созданные для их празднеств, все их ритуалы и эмоции все еще здесь и сохраняются организмом нашей биосферы.

Мы принимаем, отдаем, живем, пируем, умираем, и круг начинается снова. Наша пища возникает из объединенной мудрости всего, что ушло в землю, дающую рождение всему.

Если бы я мог выразить лишь одну человеческую эмоцию, связанную с актом еды и питья, это, несомненно, была бы радость. Именно ею наполнены следующие страницы: Гвиону удалось пропитать слова этой книги радостью, которую он черпает из еды и питья. Кроме того, ему удалось объединить ощущение праздника с глубокими мыслями и веселым изложением

историй и сложных магических традиций, связанных с пищей. Это не просто сборник рецептов, хотя они представлены здесь в большом количестве. В книге есть много такого, что вас удивит, а магическая точка зрения вполне может изменить ваше отношение к еде.

Хотя мы с Гвионом похожи, поскольку оба выросли в Великобритании, возможно, больше всего нас объединяет все-таки любовь к еде. Независимо от культурных различий, традиций или мировоззрения, восхитительный акт пиршества всегда будет объединять людей.

А теперь пируйте и радуйтесь танцу слов, который сейчас начнется.

Кристофер Хьюз,

глава ордена друидов Англии, автор книг «Рожденные из котла», «Кельтское Таро» и «Книга кельтской магии»

Введение

С тех пор как я себя помню, я был полностью очарован едой. Я вырос на юго-востоке Лондона, где меня окружала эклектичная смесь культур и кухонь. Пища, которую готовили мои мама и бабушки, представляла собой питательную, здоровую, стандартную английскую еду. Это был настоящий парад стейков и пирогов с почками, полные английские завтраки, сладкие пирожки и бисквиты со сливками и клубникой. Однако я ел совершенно иную пищу со своими друзьями, потому что их семьи эмигрировали с Кипра, Ямайки, из Пакистана, Индии, Турции и даже из Шотландии. Я узнал, что в то время как многие кушанья требуют наличия ножей, вилок и столов, другую пищу нужно брать пальцами, есть с шампуров или с общих блюд, поставленных на пол.

Начав путешествовать по Европе и Соединенным Штатам, я еще больше полюбил еду. Каждое новое место, которое я посещал, имело свой особый вкус и замечательную пищу, сопровождаемую любопытными историями, вызывавшими в воображении соблазнительные комбинации ингредиентов. Каждая история о еде переносила меня в далекие края, и, как ни странно, все они назывались «дом».

И спустя годы, начав готовить сам, я понял, что с едой, которую я подавал, тоже было связано много историй. Моя еда рассказывает историю моих предков и мест, по которым они путешествовали и в которых в итоге поселились. Я готовлю блюда, которые рассказывают о моем путешествии в магию и о практиках, которым я научился на этом пути. Эти истории содержатся в каждой главе и в каждом рецепте этой книги. Вот как я отношусь к приготовлению пищи: как к историям на тарелке, которые мы все можем попробовать и которыми можем поделиться.

Я научился готовить по необходимости: надо же было что-то есть, когда для меня никто не готовил. Потом я стал родителем, а позже и отцом-одиночкой, и приготовление пищи легло на мои плечи. Я работал в ресторанах и барах, готовил еду, разливал пиво. Какое-то время кулинария была моим основным источником дохода, и мне до сих пор не хватает адреналина, который получаешь в обстановке напряженной работы, когда все идет как надо.

Все изменилось, когда я понял, что приготовление пищи может быть магическим актом преданности и служения, а не просто средством достижения цели. Именно тогда я стал называть себя кухонным ведьмаком. Хотя я занимаюсь магией множеством различных способов, моя основная практика, мой любимый метод, почти всегда включает в себя пищу. Я мог выпить чашку чая с другом, чтобы обсудить, что его беспокоит. Я расстилал покрывало и творил магию с бутербродом с огурцом, слушая, как люди рассказывают мне о своем заветном желании. Я ходил по супермаркету, пытаясь вернуть людям часть их души, которую они потеряли – но только для того, чтобы найти ее спрятанной в коробке с семейными рецептами.

Практикуя пищевую магию, сознательно готовя еду, я сформировался как ведьмак и в то же время обеспечивал питанием себя и других.

Кухонное колдовство, магическая кулинария, языческие кладовки (ладно, последнее я придумал) – это одновременно вкусно, весело, невероятно практично и очень приятно. И скажем откровенно: все мы должны есть. Так почему бы не сделать это магическим актом?

Итак, совершенно очевидно, что все мы едим пищу. Не имеет значения, в каком десятилетии мы родились или в каком географическом пространстве живем. Если вы сейчас читаете эту книгу, это означает, что в своей жизни вы съели достаточно пищи, чтобы дожить до этого момента. Каждый живущий сегодня человек ест, чтобы выжить. И в отношении этой потребности мы действительно все одинаковы. В какой-то момент каждый из нас что-то жевал и глотал.

Религия может подсказать, как готовить пищу, которую мы едим, или какой пищи нам следует избегать. Адаптируясь к культурным нормам в семье, мы узнаем о комбинациях ингредиентов, вкусах и методах приготовления. Политика и политическая риторика оказывают все большее влияние на то, кто имеет доступ к пище, и даже на то, что считается пищей. Социальный статус во многом определяет качество и частоту употребления доступных нам продуктов питания. Всеядность, плотоядность, веганство, фриганство или вегетарианство определяют тип пищи, которую мы выбираем. И, конечно, гены, которые на протяжении веков передавались от поколения к поколению в процессе эволюционного развития человека, влияют на то, что вызывает у нас аллергию, от каких продуктов покалывает в губах, какие заставляют организм удерживать слишком много воды или вызывают сильную изжогу.

В подзаголовке этой книги содержится вопрос: почему мы участвуем в ритуалах, делаем подношения и едим вместе? Ответ на этот вопрос удивительно прост: потому что мы не мертвы. В книге вы найдете описание всевозможных ритуалов и упражнений, которые можете включить в свою магическую практику. Возможно, вы найдете новые способы делать подношения и, конечно, придумаете новые рецепты. Связанные с пищей колдовские практики предназначены для того, чтобы вы лучше понимали еду, кухонную магию и людей, с которыми едите и живете. Но вы можете делать все это и только потому, что живы.

Независимо от того, выращиваем ли мы еду и готовим себе сами, покупаем ли готовые продукты в магазине или заказываем ингредиенты в интернете, едим ли в самых лучших ресторанах мира или посещаем заведения быстрого питания, готовим ли для других людей по своему желанию или профессионально, – каждый из нас ест. Пища поддерживает нашу жизнь. Мы просто не можем выжить без нее. С одной стороны, пища – это в основном минеральные вещества, витамины и питательные вещества. С другой стороны, еда – это буквально живой материал. Мясо животных, которое вы можете есть, когда-то было живым, как и редиска, апельсины и лук-порей. Мы живы, потому что едим живую материю. Это могущественная магия, которую нужно созерцать.

Есть еще кое-что общее у всех нас, когда речь заходит о еде, – это акт совместного употребления пищи. Более чем вероятно, что в какой-то момент вашей жизни кто-то из родителей, опекун, няня, друг, любовник или сосед делил с вами трапезу. При этом вы придерживались определенных правил, как и принято во всевозможных социальных ситуациях. Мы научились превращать прием пищи в ритуал. Если вы задули свечи на праздничном торте и загадали желание, значит, вы превратили прием пищи в ритуал. Если вы принесли кому-то завтрак в постель – или вам повезло, и кто-то сделал это для вас, – то вы приняли участие в ритуале, связанном с едой.

Практически любой личный обряд или знаменательная дата, публичные ритуалы, национальные праздники или трагедии на протяжении всей истории вплоть до наших дней сопровождаются едой.

С языческой точки зрения существует богатая история сочетания пищи, магии, подношений и ритуалов. Нам достаточно прочесть несколько строк из мифов и волшебных сказок, чтобы найти котлы, которые всегда полны, зерна граната, связывающие нас с подземным миром, и яблоки, дарующие бессмертие. Есть богини и боги, чья единственная работа – обеспечить успешный пир или обильный урожай. К счастью, многие политеистические и языческие общества прошлого оставили нам (хоть и не всегда полные) ритуалы, рецепты и инструкции, как умиловить богов подношениями пищи.

Однако нам не нужно заглядывать в столь далекое прошлое, чтобы обнаружить магию еды и ритуалы. Современное язычество изобрело, заимствовало, переосмыслило и создало совершенно новую магию и ритуалы, связанные с пищей. Вспомните языческие собрания в

пабах, ритуал блот¹, церемонию «Пироги и эль», пиршества в честь предков, фасоль «черный глаз» в Новый год и даже застолья вскладчину после публичного ритуала.

Пища играет центральную роль в большинстве современных языческих практик. А почему бы и нет? Пища великолепна. Очень приятно делиться едой с другими людьми, занимающимися магией. Кроме того, делиться едой с человеком – это еще один способ сказать, что вы заботитесь о нем. Этим вы говорите, что его существование означает нечто важное для вас. Помните, что мы празднуем жизнь едой и ритуалами, потому что мы живы.

Пища и ритуал гармонируют, как имбирь и лимонад, потому что еда и жизнь тесно связаны друг с другом. Возьмите любую культуру, любой исторический период, и вы найдете в них ритуалы с едой, еду для ритуалов, ритуалы, посвященные еде, а также ритуалы, связанные с отдельными этапами нашей жизни, и соответствующие им продукты. Пища, жизнь и ритуал практически неотделимы друг от друга. Здесь тоже присутствует магический компонент, и это сила трансформации.

Если мы вместе готовим пищу, почти для любого случая, то превращаем обычный человеческий акт снабжения наших тел растительной материей, белками, минеральными веществами и необходимыми витаминами в нечто священное.

В течение последних пяти веков люди обращались к алхимии и науке, чтобы разделить пищу на составные части и лучше понять ее вкус и питание в целом. В середине XX века мы сделали массовое производство продуктов питания, включающих добавки и консерванты и готовых к употреблению, нормой для многих людей в мире. Есть что-то восхитительное и полезное в том, чтобы иметь готовую еду. Это роскошь, которую не могли себе позволить наши недавние и далекие предки. Однако появляется все больше доказательств того, что массовое производство пищи лишает продукты их питательной ценности и, что более важно, лишает нас реальной, внутренней связи с едой, которую мы потребляем.

Методы приготовления пищи и рецепты, которые рассказывают истории семей, мест или целых культур, исчезают, вытесняемые быстрыми блюдами, купленными в интернете. В данном случае роль науки заключается в упрощении. На другом конце спектра находится молекулярная гастрономия, которая является отчасти наукой, отчасти магией и отчасти данью сущности используемых ингредиентов.

Приготовление и употребление пищи таким способом, который усиливает переживания, относится непосредственно к магической сфере. Еда вызывает воспоминания, которые переносят нас в другое пространство, время и культуру. Пища воплощает или, скорее, позволяет нам воплотить старую магическую аксиому изменения сознания по своему желанию. Но, если рассматривать то, что мы делаем, когда готовим и вместе едим, на базовом уровне, все опять-таки сводится к простой истине: мы вновь подтверждаем, что мы и люди, с которыми мы едим, живы.

Как пользоваться этой книгой

Вы можете рассматривать эту книгу как роскошный пир, состоящий из нескольких блюд. Это один большой прием пищи, но каждое блюдо само по себе завершенное и вносит свой вклад в общее впечатление от трапезы.

Первое блюдо, «Краткая и неполная история пищи и ритуалов», посвящено истории и тому, как в древних культурах сочетались ритуалы, магия, пища и боги в повседневной жизни.

¹ В скандинавском язычестве – ритуальное вкушение мяса и хмельного меда. – Примеч. ред.

Многое из того, что мы знаем о пище, ритуалах и подношениях, дошло до нас на глиняных табличках и в рукописях, написанных тысячи лет назад.

Представьте это первое блюдо как большую тарелку с образцами пищи. На ней есть достаточно информации, чтобы возбудить ваш интерес к древним магическим практикам, связанным с едой, и, возможно, познакомить с одним или двумя блюдами, которые вы никогда раньше не пробовали. В каждой главе, посвященной истории, есть дополнительные блюда, включающие ритуалы, рецепты и упражнения, которые вы можете выполнить сами.

В состав второго блюда, «Пища, магия и ритуалы в наше время», входят современные магические практики, связанные с пищей, которые вы можете использовать для себя, своего ковена или сообщества. Здесь также есть упражнения и рецепты, предназначенные для совершенствования ваших магических практик. В этой части имеется раздел «Мудрость из кладовой ведьм» – подборка историй и размышлений о еде, магии и кулинарии, написанных поварами и кухонными ведьмами со всего мира. Их рассказы содержат мощную магию понимания того, что значит готовить, разделять трапезу и жить в настоящем моменте.

Часть под названием «Рецепты» – это третье блюдо, в ней вы найдете советы и приемы, которые подготовят вас и вашу кухню для всех видов магии. Эта часть книги похожа на список инструментов, которые вам понадобятся, чтобы получить первую степень в области кухонного колдовства.

Наконец, в этой книге есть рецепты. Я включил сюда сорок два из моих самых любимых, чтобы вы могли готовить, есть и делиться ими. Надеюсь, вы попробуете все и захотите использовать, изменять и адаптировать их, и пусть они вдохновляют вас на собственную кухонную магию.

Скажу по секрету: у меня есть желание оказаться на чьей-нибудь кухне и увидеть потрепанный экземпляр этой книги с загнутыми углами страниц и заметками, нацарапанными на полях. А также услышать истории о том, как хозяева устроили ритуальный пир или создали религиозную практику, включающую не только рецепты, предложенные мной, но и многие другие, их собственные.

Часть I. Краткая и неполная история пищи и ритуалов

Майкл Поллан в книге «Кулинария: естественная история трансформации» утверждает: «Мы – это вид, который готовит пищу. Ни один другой вид не готовит. И научившись готовить, мы стали настоящими людьми»². Если наши древние предки действительно стали людьми, как только поняли, как готовить, держу пари, что потребовалось всего десять минут на шкале человеческого развития, чтобы придумать первые ритуалы, связанные с едой. С тех пор мы продолжаем их создавать. Никто точно не знает, когда именно наши предки провели первые ритуалы, связанные с пищей. Воображение подсказывает мне, что сразу после того, как была приготовлена первая пища, они придумали в честь этого обряд. Если мои пра-пра-пра... (и еще много раз пра-) прапращины были чем-то похожи на мою сегодняшнюю семью, у них была презентация еды, жаркая дискуссия о том, кто должен съесть самый сочный кусок доисторической курицы, а затем крепкий долгий сон с полным животом.

Древние люди оставили нам сообщения о своем пребывании на этой планете, показывая именно то, что было для них важно. Они описывали различные аспекты своей жизни, рисуя на стенах пещер животных. Рисовали свои руки, а затем вырезали их изображения на стенах и создавали красивые спиральные пиктограммы. Они оставляли свидетельства своих привычек и ритуалов, связанных с пищей, и даже объедки. В Южной Африке есть пещера под названием Вондерверк³. В ней найдены доказательства того, что люди умели пользоваться огнем почти два миллиона лет назад. Можно сделать вывод, что они разжигали костры по многим причинам. Огонь давал тепло. Костры в пещерах, вероятно, помогали противостоять стихиям. Огонь служил защитой от хищников и, кто знает, может быть, вдохновлял доисторических людей на разговоры у костра. Можно только гадать, готовили ли они еду на этих кострах.

Если пищу готовили, это указывает на то, что люди собирались, чтобы поесть вместе. Раскопки, главным образом в пещерах – в таких разных местах, как Кения и современный Израиль, – позволили обнаружить признаки пользования огнем, простейшие очаги, инструменты и даже «приготовленные» фрагменты костей, возраст которых равен почти восьмистам тысячам лет.

Люди из клана миррар в северо-западной Австралии объединились с археологами из Квинслендского университета, чтобы сохранить стоянки древнего человека, которые отображают человеческую деятельность в регионе сорок пять тысяч лет назад⁴. Среди найденных там артефактов были кухонные принадлежности, в том числе точильные камни и небольшие топорики с остатками пищи – ягод, ямса и орехов. На пещерных рисунках в Леанг-Ломпоа, Индонезия, созданных почти сорок тысяч лет назад, изображены крупные животные, а на скале выгравированы отпечатки рук. Важно отметить, что там обнаружены также очаги, где готовилась пища, и останки моллюсков, съеденных древними людьми. Возможно, самые известные наскальные рисунки, сделанные в Ласко, Франция, изображают сцены охоты как в ритуальном, так и в духовном плане. Сама охота – это ритуал, связанный с едой, и он до сих пор практикуется во всем мире. Кульминация охоты, убийство, также связана с традициями и ритуалами, и, хотя мы не можем точно знать, как древние люди отмечали успешную охоту, можно предположить, что они определенно делали это.

² Michael Pollan. *Cooked: A Natural History of Transformation*. London: Penguin, 2014.

³ NA «An Ancient Underground Abode: The Wonderwerk Cave, Northern Cape». South Africa Inspiring New Ways. https://legacy.southafrica.net/za/en/articles/entry/article-southafrica.net-the-wonderwerk-cave?gclid=CjwKCAiAk4XUBRB5EiwAHBLUMc0cdurkHdqdq0z3fNkh-p0wv19U1Iyzochtj8Ldz8yle7Y_rOni2hoCLJkQAvD_BwE.

⁴ Gundjeihmi Aboriginal Corporation. «Kakadu Site of Australia's Oldest Home». <http://www.mirrarr.net/stories/kakadu-site-of-australia-s-oldest-home>.

Можно только догадываться о древних ритуалах, связанных с пищей. Охотников, возвращающихся с хорошей добычей, встречали радостными возгласами и улыбками. У общего костра можно было рассказывать об опасной и захватывающей охоте, когда ее «результаты» передавались по кругу. Мне хотелось бы думать, что люди давали оценку приготовившим еду и хвалили их мастерство, наслаждаясь зубром в собственном соку с восхитительным водяным крессом, собранным в соседнем ручье.

Последний пункт может быть небольшой натяжкой, но вы видите, к чему я клоню: когда люди устраивали собрания, они ели вместе. Это одна из главных причин, почему они жили группами, и выжили в значительной мере благодаря этому. Какими бы ни были способы общения наших древних предков, общаться они умели. И если они говорили о еде и устанавливали правила насчет того, кто ест первым, кто из членов группы потрошит добычу и кто участвует в охоте, и затем спорили, кто должен наполнить череп мастодонта мыльной водой и пойти мыть посуду, то они участвовали в какой-то форме пищевого ритуала.

Глава 1. Шумеры

Теперь сделаем огромный скачок вперед по человеческой шкале времени из эпохи палеолита в относительно недавнее прошлое – около девяти тысяч лет назад. В то время люди, в археологии известные как убайдийцы, начали заселять территорию, известную сегодня как Ирак. Убайдийцы строили небольшие деревни. Общеизвестно, что они являлись первыми строителями деревень в регионе. Условия, в которых они жили, были крайне суровы: мало деревьев, климат жаркий и засушливый, а почва почти лишена питательных веществ и совсем непригодна для выращивания зерновых культур. Солнце и ветер насмехались над безрассудством поселенцев, попеременно испепеляя землю безжалостной 40-градусной жарой в течение летних месяцев, а затем разрушая то немногое, что осталось от верхнего слоя почвы, в период ежегодных ураганных ветров.

Однако эти неуступчивые земли обладали двумя очень полезными особенностями – по ним протекали реки Тигр и Евфрат, и они выходили из берегов. Наводнения были очень сильными, особенно зимой и весной. Паводковые воды приносили в почву столь необходимые питательные вещества и образовывали временные болота, которые изобиловали сезонной рыбой и птицей. Древние убайдийцы узнали, что, когда часто непредсказуемые и разрушительные наводнения отступают, они действительно могут что-то выращивать. А что еще лучше, могут употреблять в пищу выращенный урожай или скормить его козам, а затем есть их, хорошо откормленных и вкусных.

В течение двух тысяч лет убайдийцы процветали. Они стали опытными фермерами, выращивая достаточно пищи, чтобы прокормить себя и свой скот, и создали сельскохозяйственные технологии, которые в конечном счете сформировали человеческую цивилизацию и влияют на нее по сей день. Занимаясь земледелием и строительством деревень, убайдийцы прокладывали и торговые пути. Они торговали керамикой, продовольствием, скотом, тканями и идеями.

Предполагается, что примерно в 3300 году до н. э. поселенцы из соседних горных районов начали прибывать на убайдийские земли, возможно, по торговым путям, проложенным самими убайдийцами. На протяжении многих последующих поколений эти пришельцы сливались с исконным населением, их культура менялась, и в конечном счете появилась шумерская, а затем аккадская культура. Новое население развило технологии прошлого и создало обнесенные стенами города с еще более совершенными методами орошения и выращивания продуктов питания. Важно отметить, что они также усовершенствовали хранение продовольствия. Умение хранить продукты питания обеспечивало людям определенную степень безопасности и стабильности. Это умение часто упоминается как краеугольный камень в развитии и расширении человеческой цивилизации.

Цивилизация началась как соревнование по выпивке

И это чистая правда. Если бы не юная царица, самоуверенный дядюшка и дядя, всю ночь соревнование, кто больше выпьет пива, возможно, мы жили бы в совсем другом мире. Но прежде давайте поговорим о шумерской письменности. Я обещаю, что мы вернемся к соревнованию по выпивке.

Одним из многих нововведений, пришедших от шумеров, является письменность. История клинописи чрезвычайно интересна. Вот ее очень краткая версия. Шумеры хотели считать овец, зерно и прочие предметы торговли. Для обозначения определенных продуктов использовались глиняные жетоны. Каждый жетон был помечен пиктограммой, изображающей коз, уток или мешки с зерном. Жетоны, на которых был выгравирован символ козла, служили отчетом

о том, сколько коз кто-то купил или продал. Первоначально эти глиняные жетоны помещались в контейнеры и запечатывались. Проблема заключалась в том, что, если количество жетонов в контейнере было забыто или оспорено, печати требовалось ломать и процесс должен был начинаться снова.

Какой-то выскочка придумал просто пометать внешнюю сторону контейнеров символами и положил тем самым конец использованию жетонов. Следующее нововведение заключалось в сплющивании контейнеров и превращении их в таблички, а также появилось вертикальное написание символов. Этот процесс совершенствовался до тех пор, пока клинописные «буквы» не стали писать рядами слева направо. Вот почему это так важно. По мере развития письменности шумеры начали записывать и другую информацию, такую как имена, стихи и религиозные обряды. Они даже записывали рецепты (подробнее об этом восхитительном достижении я расскажу позже).

Клинописные таблички сохранялись удивительно долго, но в основном были не расшифрованы вплоть до середины XIX века. Тайны клинописи были, наконец, раскрыты и переведены на современный язык благодаря открытию бехистунской надписи, высеченной на камне на склоне горы Бехистун в Керманшахе, Западный Иран. Надпись имеет большие размеры – более девяноста метров в длину и тринадцать в высоту. Она повествует о жизни и временах царя Дария и, что самое важное, написана на трех отдельных, более новых языках, использовавших клинопись. Эти надписи на древнеперсидском, эламском и аккадском языках с перекрестными ссылками между ними стали основой для перевода древнейших форм клинописи⁵. Впервые за несколько тысяч лет археологи и лингвисты смогли буквально прочитать описания повседневной жизни давно исчезнувшего народа.

Шумеры много писали о своих религиозных верованиях. Имена первых богинь и богов, а также целая космология, объясняющая, как образовались мир, преисподняя и небеса, тщательно и с любовью записывались на глиняных табличках. В этих ранних текстах довольно часто встречаются упоминания о еде, питье, гостеприимстве, а также рассказы о богах. Похоже, что еда и питье были для шумеров таким же важным делом, как и для нас сегодня. Писцы того времени писали о еде и пиве и о том, что со всем этим делать. Из историй и стихов, посвященных богиням и богам, нам становится известно, как цивилизация, которая началась как эпическое соревнование по выпивке, пришла в упадок.

В этих рассказах бог мудрости Энки узнает, что молодая царица Инанна вот-вот появится на его пороге. Он дает указания своим слугам подготовить дом к визиту Инанны:

Когда Инанна войдет в этот священный храм,

Дайте ей съесть сдобную лепешку.

Налейте холодной воды, чтобы освежить ее душу.

Предложите ей пива перед статуей льва.

Обращайтесь с ней как с равной.

Приветствуйте Инанну за святым столом, небесным столом⁶.

Хороший способ принимать гостя в доме, не так ли? Немного сдобы, немного пива, охлаждающая вода, чтобы легче переносилась дневная жара, и обращение на равных. Очевидно, гостеприимство было важно для шумерских богов.

Однако Энки и Инанна не останавливаются на сдобе и пинте прекрасного шумерского светлого эля. Они начинают пить и по-настоящему напиваются. Как мы узнаем позже, шумерское пиво с предполагаемым содержанием алкоголя около 3,5 % может соперничать со многими современными сортами этого напитка.

Энки и Инанна пили пиво.

⁵ NA. «Behistun Inscription». *New World Encyclopedia*. http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Be-histun_Inscription.

⁶ Diana Wolkstein and Samuel Noah Kramer. *Inanna Queen of Heaven and Earth*. New York: Harper & Row, 1983.

Они выпили еще пива.

Они пили все больше и больше пива.

С их бронзовыми сосудами, наполненными до краев,

С сосудами Ураи, Матери Земли,

Они подняли тост друг за друга, они бросили друг другу вызов⁷.

По моему опыту, если попить пива, попить еще пива, а затем пить все больше и больше пива, то кому-то станет плохо. И я почему-то подозреваю, что этим кем-то может быть дядя Энки.

Энки, покачиваясь от выпитого, поднял тост за Инанну:

«Во имя моей власти! Во имя моего священного храма!

Моей дочери Инанне я дарю

Первосвященство! Божественность!

Благородную долговечную корону! Трон царской власти!»

Я говорил вам, что для Энки все плохо закончится. Инанна, возможно, чуть менее пьяная, чем ее любимый дядя Энки, ответила: «Я принимаю это».

Если подумать, то она дала разумный ответ. Когда пьяные дяди – особенно пьяные дяди, которые являются богами, – начинают раздавать власть и основополагающие средства создания цивилизаций, кажется хорошей идеей взять то, что они предлагают.

Энки и Инанна продолжают пить, и, пока они пьют, Энки продолжает дарить Инанне замечательные подарки, известные как *мэ*. Эти подарки – знание истины, искусство любовных ласк, умение выносить суждения и принимать решения. Мало того, он дарит ей пастушество, жрецов для возлияний, священную таверну, деторождение, разжигание костров, скотоводство, выделку кожи, гравирование, обряды очищения и кузнечное дело. На самом деле Энки и Инанна поднимают свои кубки четырнадцать раз, и каждый раз добрый дядюшка дает Инанне все больше и больше *мэ*. И каждый раз она отвечает: «Я принимаю это». До тех пор, пока не получает все *мэ*. Читая полный список *мэ*, можно увидеть, что эти знания представляют все аспекты цивилизации и показывают, как организовать города-государства и жизнь в них, включая то, как правильно поклоняться богиням и богам каждого города, предлагая им много еды и питья.

В конце концов Энки теряет сознание. Инанна погружает *мэ* в свою ладью и быстро уплывает. На следующее утро Энки просыпается, ничего не помня, рассеянно оглядывает дворец и обнаруживает, что все пропало. Его слуги рассказывают, как он щедро одаривал Инанну всем, что не было прибито гвоздями к полу храма. Энки посылает чудовищ, чтобы схватить Инанну и вернуть *мэ*, но безрезультатно. Инанна вернулась домой в город Урук и поделилась *мэ* с людьми, за что они восславили ее.

Инанна предлагает устроить в ее честь грандиозный праздник и, даже после марафонской попойки с дядей, решает, что в меню должно быть много еды и пива.

Пусть празднует весь Урук.

Пусть царь режет быков и овец.

Пусть он разливает пиво из чаши.

Пусть все земли превозносят мое благородное имя.

Пусть мои люди поют мне хвалу⁸.

И в течение последующих нескольких тысяч лет они так и поступали.

⁷ Там же.

⁸ Diana Wolkstein and Samuel Noah Kramer. *Inanna Queen of Heaven and Earth*. New York: Harper & Row, 1983.

Мы знаем, что боги любили поесть, а как насчет людей?

По-настоящему хорошей новостью здесь является то, что шумеры вели замечательные записи. Они фиксировали на клинописных табличках не только коммерческие сделки (например, сколько зерна было куплено и продано), но также записывали и рецепты. Считается, что большинство из них были взяты с обедов, устраиваемых в домах богатой элиты, и из храмовых записей, показывающих подношения богам.

Мы видим рецепты, включающие баранину и мясо газели. Подробно описаны храмовые пироги с финиковым сиропом, а также изысканные сладкие хлебцы и пряники. Эти продукты и кушанья считались предметами роскоши и были слишком дорогими для среднего гражданина. Подавляющая часть населения не имела постоянного доступа к таким деликатесам, заменяя их утками, голубями и рыбой, которая в изобилии водилась в сезонных болотах⁹.

Шумерские записи показывают, что наиболее распространенными пищевыми ингредиентами являлись такие зерновые продукты, как ячмень, пшеница, в том числе манная крупа, из которых можно было сделать простой хлеб, пиво и кашу (как сладкую, так и острую). Было много овощей: горох, фасоль, чечевица, лук-порей, репчатый лук и чеснок. Вероятно, к этому списку можно добавить огурцы и салат, хотя слова, используемые для описания этих овощей, не переводятся точно. В рационе шумеров большую роль играли фрукты. Главным среди них был финик, любимец богини Инанны. Упоминаются также яблоки, дыни, инжир и виноград.

У шумеров был большой набор специй, который сделал бы счастливым любого повара. Соль использовалась и как вкусовая добавка, и как консервант. Легкодоступными являлись кориандр, тмин, тимьян, куркума, шафран, кэрб и кардамон. Можно сделать вывод, что у шумеров было несколько способов приготовления пищи. Мясо, хлеб и овощи жарили на вертелах или запекали в горячей золе. Интересно, что большинство видов мяса обжаривалось на открытом огне, а затем его варили, доводя до готовности.

Примеры кулинарных приемов, записанные на глиняных табличках, показывают, что наиболее распространенными методами были варка и тушение. Продукты, полностью зажаренные на огне, или на гриле, как мы говорим сегодня, использовались в качестве подношений богам. Жареное мясо действительно вкусно пахнет, поэтому считалось, что ароматы, распространяющиеся вокруг, побуждают богинь и богов оставаться поблизости.

Хлеб и ячменные лепешки готовились в небольших куполообразных печах. Название «кине» (*ki.ne*), что в переводе с шумерского означает «место для огня», или «очаг», могло применяться к временной яме для костра. Еду готовили на вертелах, а кастрюли ставили на огонь. Слово «кине» также относится к небольшим домашним печам. Позднее, в аккадский период, слово «кине» превратилось в «кинуну», что означало «печь»¹⁰. Кинуну была сделана из глиняных кирпичей и имела отверстие внизу, куда подкладывали древесину и прессованные брикеты. Над источником тепла располагалась поверхность для приготовления пищи. Хлеб клали на деревянные доски или глиняные тарелки. Такая печь имела в большинстве домов.

По мере расцвета шумерской культуры появлялись общинные печи и то, что мы могли бы считать местными пекарнями. В Иране до сих пор используется (во многом так же, как у древних шумеров) раскаленная печь танур. Если вы когда-нибудь видели кирпичную печь в

⁹ Jean Bottero and Teresa Lavender Fagan. *The Oldest Cuisine in the World: Cooking in Mesopotamia*. Chicago: University of Chicago Press, 2004.

¹⁰ Jean Bottero and Teresa Lavender Fagan. *The Oldest Cuisine in the World: Cooking in Mesopotamia*. Chicago: University of Chicago Press, 2004.

пищереи, то имеете представление о том, как работают такие печи. Овощи и мелкие продукты, содержащие белки, такие как саранча и раки, также готовили в домашнем кинуу.

Если задуматься, то за несколько тысяч лет, прошедших со времен древних шумеров, мало что изменилось. Они жарили, варили и тушили еду. В нашем распоряжении могут быть причудливые гаджеты, газовые плиты с шестью конфорками, микроволновые печи, коптильни из нержавеющей стали и кулинарные приемы, накопленные за многие века, но основные методы остаются практически неизменными: продукты питания + вода + тепло + специи = вкусная еда.

Даже используя основные кухонные принадлежности и кулинарные приемы, из многочисленных шумерских ингредиентов можно приготовить удивительно вкусные и питательные блюда.

Поговорим о пиве и Нинкаси

Я один из тех людей, которые считают, что существует шесть основных групп продуктов питания – мясо, молочные продукты, хлеб, фрукты и овощи, шоколад и пиво. В течение многих веков шоколад не был доступен, поэтому, говоря о древних шумерах, мы должны его исключить. Но, боже мой, неужели они знали о пиве? Ячменное пиво, приготовленное из ячменного суслу, меда и забродивших фиников, было настолько популярно, что стало валютой. Людям платили пивом!¹¹ Подумайте об этом минуту-другую. Я мог бы свыкнуться с мыслью, что компенсационные пакеты представляют собой сочетание заработной платы, оплачиваемого отпуска и денежного пособия на пиво, но я отклонился от темы.

Это восхитительное шумерское ячменное варево не было похоже на пиво, которое вы можете найти сегодня в местном пивном баре. Хмель не использовался, и готовый продукт определенно не был янтарным элем или нефильтрованным пильзенским пивом. Шумерское пиво было больше похоже на алкогольную овсянку, дополненную кусочками фруктов и ячменным суслom. Выпить полный сосуд шумерского пива было все равно что съесть полбуханки хлеба. Но знаете, есть что-то особенно соблазнительное в половине буханки алкогольного хлеба. На одной знаменитой клинописной табличке изображены два человека, пьющие через соломинки из одной большой чашки. Пиво было настолько густым, что для всасывания жидкости и фильтрации использовались глиняные трубочки. Кто бы знал, что изобретение пива также позволило создать соломинки?

Как вы можете догадаться, поскольку пиво было такой важной частью древней шумерской культуры, существовала богиня, связанная с пивоварением. Ее звали Нинкаси. Я нахожу особенно замечательным то, что божество, которое отвечало за производство пива и алкоголя в целом, было богиней, а не богом. Большинство современных пивных баров, пивовары и реклама, в которой пьют пиво, в моем представлении связаны с мужчинами. У древних шумеров такого не было. Приготовлением пива и других алкогольных напитков заведовали женщины.

Приготовление пива являлось настолько священным и возвышенным делом, что нашло отражение в стихотворении «Гимн Нинкаси», написанном клинописью. Этот гимн – не только восхваление богини, но и хитроумный мнемонический прием, подробно описывающий рецепт и способы приготовления пива¹².

¹¹ Peter Dockrill. «This 5,000-year-old artefact shows ancient workers were paid in beer». *Science Alert*. <https://www.sciencealert.com/this-5-000-year-old-clay-tablet-shows-ancient-mesopotamians-were-paid-for-work-in-beer>.

¹² Joshua J. Mark. «The Hymn to Ninkasi, Goddess of Beer». *Ancient History Encyclopedia*. <https://www.ancient.eu/article/222/the-hymn-to-ninkasi-goddess-of-beer/>.

Этот гимн, посвященный пиву, был переведен в 1964 году профессором шумерологии Чикагского университета Мигелем Сивилом. Пивовар-энтузиаст и основатель пивоваренной компании *Anchor Brewing Company* Фриц Мейтег воссоздал это пиво, дав ему соответствующее название «Нинкаси». Выступая в 1991 году в Американской ассоциации домашних пивоваров, профессор Сивил отметил: «Пивовары смогли попробовать пиво “Нинкаси”, потягивая его из больших кувшинов через соломинки, как это делалось четыре тысячелетия назад. В нем содержалось 3,5 % алкоголя, что сравнимо с современным пивом, и оно имело “невыразительный вкус, лишенный горечи, похожий на крепкий яблочный сидр”. В Месопотамии хмель был неизвестен, а пиво производилось для немедленного потребления, поэтому оно не очень хорошо хранилось, но все, кто был связан с реконструкцией этого процесса, похоже, наслаждались им»¹³.

Если у вас есть желание воссоздать для себя пиво «Нинкаси», возможно, вам потребуется провести некоторое время в поклонении этой очень популярной шумерской богине.

Званный обед, которому четыре тысячи лет

Шумерская цивилизация возникла примерно девять тысяч лет назад. Эта культура постоянно менялась и адаптировалась. По мере того как новые люди приходили, ассимилировались или захватывали власть путем завоеваний, развивались язык и технологии. Но одно всегда оставалось неизменным – любовь к хорошему званому обеду. Важно отметить, что шумеры, как и мы сегодня, проводили различие между «едой» и «обедом». Каждое живое существо ест. Обедают только люди и боги. Существует глубокая разница между питанием для предотвращения смерти и чисто человеческой радостью от еды и совместного приема пищи с другими. Мы очень мало знаем о ежедневных празднествах и званых обедах, в которых принимали участие простые шумеры. Но знаем довольно много о связанных с пищей обычаях храмов и богатых людей.

Известный ассириолог Жан Боттеро в книге «Древнейшая кухня в мире: кулинария в Месопотамии» приводит впечатляющие списки ингредиентов для великолепного десятидневного пира, устроенного царем Ашшурнасирапалом II по случаю восстановления своей столицы. Среди изобилия продуктов мы видим тысячу быков, откормленных ячменем, четырнадцать тысяч овец, пятьсот газелей, десять тысяч штук саранчи, десять тысяч яиц, сто роз, сто луковиц, сто стеблей лука-порей, сто головок чеснока, и это неполный список¹⁴. Пир был рассчитан на шестьдесят девять тысяч человек, так что, похоже, им все-таки пришлось использовать дополнительные продукты! Как вы можете себе представить, там была настоящая армия людей, занятых приготовлением всей этой еды, и они были разбиты на бригады поваров, пекарей, специалистов по обжарке, пивоваров и официантов.

Боттеро перевел три клинописные таблички, содержащие тридцать пять различных рецептов. Эти записи, известные как йельские таблички, содержат набор рецептов бульонов и тушеных блюд, а также жаркого из мяса птицы и даже несколько десертов. К сожалению, многие рецепты содержат ингредиенты, которые Боттеро не смог идентифицировать, особенно специи. Некоторые рецепты предполагают, что тому, кто их читает, знакомы определенные реалии того времени, которые нам неизвестны. Представьте, что у вас есть рецепт, который гласит: «Используйте типичные праздничные специи». Мы можем предположить, что имеются в виду гвоздика, корица и апельсиновая цедра, но это потому, что «праздничные специи»

¹³ Miguel Civil. «Modern Brewers Recreate Ancient Beer». The Oriental Institute no. 132, Autumn 1991.

¹⁴ Jean Bottero and Teresa Lavender Fagan. *The Oldest Cuisine in the World: Cooking in Mesopotamia*. Chicago: University of Chicago Press, 2004.

вызывают у нас ассоциацию с праздниками, отмечаемыми на Западе в конце декабря. Конечно, это не то, что подразумевается в рецепте. «Праздничные специи» могут также означать любые специи для любого праздника. Представьте себе, что вам нужно догадаться, как готовили люди нескольких тысяч лет назад, и вы поймете, где могут возникнуть проблемы.

Ниже даны три интерпретации традиционных рецептов, обнаруженных на йельских табличках. Ингредиенты, за исключением овсяного стаута, соответствуют оригинальным рецептам, как мы их понимаем. Шумерское ячменное пиво я заменил овсяным стаутом. Ячменное пиво тоже можно было бы использовать, но оно, как правило, имеет гораздо более высокое содержание алкоголя. Способы приготовления пищи примерно такие же, как указано на йельских табличках, но с использованием современных приборов.

Бульон туху: тушеная баранина с рукколой

Вы собираетесь приготовить еду, которой уже несколько тысяч лет. Задумайтесь об этом на минуту. Мне сложно представить себе людей, которые пробовали какой-то вариант этой еды. Я никоим образом не являюсь специалистом по шумерскому или ассирийскому языку, но насколько могу понять, слово «туху», по сути, означает «мясной бульон».

4 порции

Время на подготовку: 10 минут

Время приготовления: 1 час 15 минут

2 столовые ложки жира (сливочное масло, или растительное масло, или растопленный жир из мяса);

1 средняя желтая луковица;

1 стебель лука-порея;

2 зубчика чеснока;

2 горсти рукколы (плюс одна горсть на гарнир);

1 столовая ложка тмина;

2 столовые ложки кориандра;

соль по вкусу (около двух чайных ложек);

1 бутылка овсяного стаута;

3 стакана воды;

450 граммов тушеной баранины;

4 столовые ложки манной крупы.

Нагрейте одну столовую ложку жира в большой кастрюле или котле на среднем огне. Очистите и нарежьте желтый лук крупными кусочками. Очистите и нарежьте лук-порей, включая зеленые части. Очистите и нарежьте зубчики чеснока. Добавьте лук, лук-порей и чеснок в кастрюлю. Быстро перемешайте, чтобы овощи покрылись жиром. Периодически помешивайте в течение 8 минут, пока овощи не размякнут (но они не должны подрумяниться). Добавьте одну горсть рукколы. Перемешивайте, пока руккола не увянет. Добавьте тмин, кориандр и соль. Перемешайте. Налейте половину овсяного стаута в кастрюлю. Налейте вторую половину в стакан и наслаждайтесь. (В конце концов, вы же готовите.) Добавьте три стакана воды в кастрюлю и перемешайте. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите на медленном огне. Нагревайте сковороду (желательно чугунную) на сильном огне в течение 2 минут. Добавьте вторую столовую ложку жира в сковороду. Подождите одну минуту. Положите на сковороду баранину. Обжарьте мясо со всех сторон. Когда мясо хорошо подрумянится, добавьте его и выделившийся сок в кастрюлю с овощами и пивом. Добавьте, помешивая, четыре столовых ложки манной крупы.

Оставьте вариться на слабом огне в течение часа или до тех пор, пока мясо не станет мягким. Наливайте бульон туху, овощи и мясо в большую миску. Разлейте все порции по мискам и украсьте их оставшейся рукколой.

Более современную версию бульона туху вы найдете в разделе рецептов.

Простая лепешка

Лепешки были и остаются основным продуктом питания во всем мире. Их рецепты и методы приготовления остаются простыми и эффективными.

4 порции

Время на подготовку: 15 минут

Время приготовления: 30 минут

2 стакана ячменной муки;

1/2 чайной ложки соли;

1 зубчик чеснока (чеснок можно заменить 1/4 чайной ложки тмина и/или кориандра или добавить их к нему; для сладкого варианта замените специи рублеными финиками или сушеным инжиром);

1 стакан плюс 2 столовые ложки воды комнатной температуры.

Разогрейте духовку до 177°C. Положите муку в большую миску. Добавьте соль. Мелко порубите чеснок и добавьте к муке и соли. Медленно вливайте воду, примерно по 1/4 стакана за раз, и перемешивайте, пока не образуется тесто (если можете, делайте это руками; так тяжелее, но намного лучше). Замешивайте тесто в течение примерно 10 минут на слегка посыпанной мукой поверхности. Сделайте маленькие шарики из теста, каждый размером с мяч для гольфа, затем расплющивайте их между ладонями, пока не получите плоские тонкие диски размером с крышку от кофейной банки.

Выложите кружочки теста на противень или камень для пиццы и пеките примерно 30 минут. Переложите на тарелку и ешьте, пока лепешки горячие.

Финиковые шарики

Приготовить это блюдо очень просто: вам понадобятся фрукты, орехи и мед. Я могу понять, почему эти шарики были так популярны в те дни и почему люди продолжают наслаждаться ими сегодня.

4 порции

Время на подготовку: 30 минут

Время приготовления: 1 час 15 минут

24 финика (легче работать с финиками без косточек);

3 столовые ложки меда или финикового сиропа;

1 стакан очищенных фисташек.

Нарежьте финики мелкими кусочками. Вы можете использовать для этого кухонные ножницы. Положите кусочки фиников в миску среднего размера и взбейте, чтобы получилась густая паста. Используйте для этого большую ступку и пестик, если он у вас есть. Добавьте мед. Возьмите половину фисташек и измельчите их в порошок с помощью ступки и пестика, кухонного комбайна или кофемолки. Положите фисташковый порошок в небольшую миску. Разбивайте оставшиеся фисташки скалкой до тех пор, пока они не превратятся в красивые маленькие кусочки, и положите их в небольшую миску.

Скатайте небольшие шарики из смеси фиников с медом. У вас должно получиться около восьми штук. Обваляйте их в измельченном фисташковом порошке, вдавливая кусочки в шарики, чтобы они прилипали и покрывали шарики.

Переложите на свою любимую тарелку и ешьте. А потом облизните пальцы. Поблагодарите меня позже.

Ритуал для Инанны

Заранее приготовьте по рецептам бульон туху, простые лепешки и финиковые шарики или включите приготовление пищи в ритуал. В качестве альтернативы: просто наполните чаши и тарелки финиками, фисташками, инжиром, абрикосами, лепешками, медом и любыми другими продуктами, которые священны для Инанны.

Воздвигните храм Инанне. Вы можете создать сложный храм по своему выбору, а затем внутри этого храма оборудовать место для собраний и приема пищи. Украсьте это место (возможно, обеденный или кухонный стол) чашами и тарелками, а также тканями цвета корицы, тмина и кориандра.

Представьте, что Инанна, царица небесная, идет к вам обедать. Что бы вы хотели, чтобы она увидела в созданном для нее храме? Скажите ей эти слова:

Принесите горячий и вкусный бульон туху.

Принесите свежий хлеб из печи.

Принесите финики, фисташки и мед.

Принесите пива, принесите еще пива, принесите еще больше пива.

И когда вы будете строить свой храм для Инанны, призовите ее. Пригласите Инанну разделить с вами праздник, который вы устроили в ее честь. Произнесите эти слова:

Я устраиваю для царицы небесной большой пир.

Я устраиваю для богини вечерней звезды большой пир.

Я устраиваю для Инанны, царицы небесной и богини вечерней звезды, большой пир.

Обратитесь к Инанне и попросите ее присоединиться к вам. Напомните Инанне, что для нее приготовлено много еды:

Мы приносим в твой храм бульон туху.

Мы приносим в твой храм хлеб и пиво.

Мы приносим в твой храм сладкие финики, орехи и мед.

Ешьте с Инанной. Отхлебните бульона и обмакните в него хлеб. Потрогайте пальцами чеснок. Откусите кусочек нежной баранины. Глубоко вдохните аромат специй, лука и хорошего пива. Наполните рот финиками, фисташками и хлебом, обмакнутым в мед. Напомните Инанне, что значит живот, полный вкусной еды, приготовленной для нее.

Скажите Инанне, что вы помните ее историю:

Мы возносим тебе хвалу, дорогая Инанна, за то, что ты пила с дядей.

Мы возносим тебе хвалу, дорогая Инанна, за то, что ты принесла нам мэ.

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.