

ДЖЕЙМС
МИЛЛЕР

ЕДА И ЭВОЛЮЦИЯ



ИСТОРИЯ НОМО SAPIENS
В ТАРЕЛКЕ



Джеймс Миллер

Еда и эволюция. История Homo Sapiens в тарелке

Серия «Лучшие научно-
популярные книги»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48788592

Еда и эволюция: история Homo Sapiens в тарелке / Джеймс Миллер:

АСТ; Москва; 2020

ISBN 978-5-17-118727-9

Аннотация

Мы едим по несколько раз в день, мы изобретаем новые блюда и совершенствуем способы приготовления старых, мы изучаем кулинарное искусство и пробуем кухню других стран и континентов, но при этом даже не обращаем внимания на то, как тесно история еды связана с историей цивилизации. Кажется, что и нет никакой связи и у еды нет никакой истории. На самом деле история есть – и еще какая! Наша еда эволюционировала, то есть развивалась вместе с нами. Между куском мяса, случайно упавшим в костер в незапамятные времена и современным стриплойном существует огромная разница, и в то же время между ними сквозь века и тысячелетия прослеживается

родственная связь. Точно такая же связь прослеживается и между зёрнами, которые когда-то размачивали в воде для того, чтобы съесть, и нынешним ассортиментом каш и пловов. Даже между католическим постом и японскими блюдами темпура есть связь, хотя и в это трудно поверить. В нашем мире все взаимосвязано! Как религиозные верования повлияли на кухню народов мира? Почему на древних арабских рынках процветала торговля живыми баранами? Как индийские повара превращали заморские блюда в чисто индийские с помощью йогурта? Почему японские императоры, несмотря на религиозный запрет, кормили солдат мясом? Как развитие морской торговли сказалось на итальянской и византийской кухне? Почему турецкие манты на русской земле стали экономичными и маленькими пельменями? Из-за чего покупка еды и пряностей стала значительной статьёй расходов при дворе Людовика XIV? Как Октябрьская революция 1917 года в России разрушила многовековую традицию изготовления русских блюд?

Содержание

Аперитив	6
Глава первая	12
Глава вторая	21
Глава третья	32
Глава четвертая	42
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Джеймс Миллер

Еда и эволюция: история Homo Sapiens в тарелке

© Миллер, Д., текст

© Савина Н., перевод

© ООО «Издательство АСТ»

Edite, bibite, post mortem nulla voluptas¹

¹ Ешьте, пейте – после смерти нет наслаждений (*лат.*).

Аперитив

Или вместо предисловия

«Ты есть то, что ты ешь», – говорил Гиппократ и был абсолютно прав. Схожие по смыслу выражения можно найти и в индийских Ведах, и в медицинских трактатах Древнего Китая. Королева Виктория, правление которой было эпохой наивысшего расцвета Британской империи, понимала толк в еде и питалась столь же основательно, как и правила. А вот несчастный Карл Первый² еде большого значения не придавал. Он больше интересовался живописью, чем обеденным меню... Кто знает, уж не в этом ли крылся корень всех его бед?

Впрочем, не будем отвлекаться. Как ясно из названия, наша книга не о королях и королевах, а о Ее Величестве Еде. Именно Ее Величество сделало нас теми, кто мы есть. История человечества неотделима от истории еды, а наши пищевые привычки весьма сильно влияют на наше мировоззрение, наш характер и весь наш образ жизни. Попробуйте поочередно вообразить завтрак джентльмена, завтрак синьора

² Карл Первый (1600–1649) – король Англии, Шотландии и Ирландии с 1625 года из династии Стюартов. Был низложен в ходе Английской революции XVII века и приговорен судом Парламента к смерти. Обезглавлен 30 января 1649 года в Лондоне. Карл Первый является одним из главных действующих лиц широко известного романа Александра Дюма-отца «Двадцать лет спустя».

и завтрак самурая. Можно поставить фунт против пенни на то, что ваш воображаемый джентльмен будет есть тосты с бобами или даже рискнет позволить себе полный завтрак³. Коляционе⁴ итальянца будет состоять из круассана, который в Италии называется корнетто, и чашки кофе. А японец завтракает рисом, заедая его соевыми бобами или маринованными овощами. Если же вдруг ваш воображаемый японец завтракает роллами-макидзуси, то знайте, что вы представили китайца-туриста. У японцев макидзуси считаются праздничным или хотя бы не повседневным блюдом, и едят их за ужином...

Разные завтраки – разные национальные характеры, не так ли?

Кстати, знаете ли вы, чем питались наши самые далекие предки? Не те, которые были обезьянами, а более древние – те, от которых произошли приматы? Плодами, листьями и насекомыми они питались. Так что не спешите ужасаться, если где-нибудь в Южной Африке местные жители предложат вам живых муравьев, завернутых в сочный, только что сорванный лист, а припадите к истокам и ощутите себя плези-

³ Традиционный полный английский завтрак (Full English Breakfast или просто Full Breakfast) включает в себя бекон, жареные или вареные яйца, колбасу, жареные грибы, жареные или приготовленные на гриле помидоры, жареный хлеб или тосты с маслом, запеченные бобы и чай (как вариант – с молоком). Далеко не каждый джентльмен способен осилить столь плотный завтрак, тем более – ежедневно, а вот туристы с ним героически справляются.

⁴ Colazione – завтрак (*итал.*).

адаписами (так назывались вымершие млекопитающие, считающиеся предками приматов и жившие примерно 55 миллионов лет назад).

Споры о том, почему одни приматы превратились в людей, а другие – нет, не утихают до сих пор. К месту можно вспомнить одну из версий, согласно которой группа «неправильных» обезьян, вдруг начавшая питаться мясом (в том числе и обезьяньим), была изгнана из «правильного» растительноядного сообщества, шокированного столь необычными привычками. «Мясоеды» начали жить отдельно от «травоедов» и в процессе эволюции становились все умнее и умнее, так и доэволюционировали до людей. Почему? Да потому что мясная пища гораздо калорийнее растительной, а головной мозг потребляет энергии больше прочих органов. На долю головного мозга приходится примерно четверть всех энергетических затрат организма. «Травоеды» просто не могли позволить себе такую роскошь, как развитый мозг.

У этой спорной версии есть одно веское, хоть и косвенное подтверждение. Древние приматы австралопитеки около трех миллионов лет назад дали начало двум эволюционным ветвям. Одна из этих ветвей дотянулась до наших дней. Мы с вами являемся потомками тех австралопитеков, которые с наступлением относительно голодных времен сделали ставку на развитие охотничьих навыков. Наши далекие предки сделали правильный выбор – и выиграли. А представители другой ветви, называемые парантропами, пошли по пути разви-

тия жевательного аппарата, позволявшего им перетирать даже очень грубую растительную пищу, которая была не по зубам другим травоядам. На первый взгляд это решение выглядело более правильным, чем путь охоты, потому что гораздо приятнее и спокойнее обитать в своей уютной персональной экологической нише, где полностью отсутствует межвидовая конкуренция, нежели заниматься таким хлопотным делом, как охота, или хотя бы отбивать остатки пиршества крупных хищников у хищников помельче. Но далеко не всегда то, что кажется правильным на первый взгляд, оказывается таковым в итоге. А в итоге более развитый (на фоне мясоедения) головной мозг одержал победу над огромными челюстями и мощными жевательными мышцами – наши предки съели своих родственников-парантропов. Вот такая была страница в истории человечества, то ли печальная, то ли не очень, поскольку выиграли-то наши, и мы можем с полным на то правом кричать: «Eng-er-land! Eng-er-land!»⁵

Плезиадаписы и парантропы были упомянуты исключительно в качестве примеров. Мы не станем начинать нашу историю, то есть – историю Ее Величества Еды со столь давних времен, потому что тогда это будет совсем не наша история. Мы начнем с появления Человека разумного, ведь именно к этому виду рода Люди мы с вами относимся. И пус-

⁵ «Eng-er-land» – кричалка английских футбольных болельщиков на матчах с участием сборной Англии или же во время встречи какого-либо английского клуба с неанглийским. «Engerland» созвучно с «England» (Англия) и с «angerland» (сердитая страна).

кай многомудрые антропологи спорят о том, когда именно появился Человек разумный – 200 или 300 тысяч лет назад. Нам это не важно, поскольку пищевые привычки на протяжении длительного периода до возникновения земледелия и скотоводства практически не менялись. Нечего было менять, а если бы и захотелось что-то изменить, то получилось нечто вроде кирпичей без соломы⁶.

Автор благодарит за помощь в работе над книгой:

- профессора Монтгомери Ричарда, чьи консультации были поистине неоценимыми;
- Сюзан Хоман, Рэйчел О’Коннор и Кимберли Делахант, которые самоотверженно помогали собирать горы нужного материала;
- Гертруду Шредер и Стефана Дарбиняна, искусно выловивших и ликвидировавших все ошибки, вкравшиеся в текст;
- Джеймса Макмиллана, будущего нобелевского лауреата по биологии;
- Сандру Леннард-Джонс, исправившую все стилистические несовершенства;

⁶ «Кирпичи без соломы» («Bricks without straw») – английское выражение, обозначающее задачу, которая должна выполняться без необходимых ресурсов. Берет начало из Библии: «И в тот же день фараон дал повеление приставникам над народом и надзирателям, говоря: не давайте впредь народу соломы для делания кирпича, как вчера и третьего дня, пусть они сами ходят и собирают себе солому, а кирпичей наложите на них то же урочное число, какое они делали вчера и третьего дня, и не убавляйте; они праздны, потому и кричат: пойдем, принесем жерту Богу нашему» (Исход, глава 5, 6:8).

– и, конечно же, дорогую Дебору, неиссякаемый источник вдохновения, без которой не было бы написано ни строчки.

Глава первая

Что в котле у наших ближайших родственников?

Для любого серьезного исследования (а наше исследование невероятно серьезно, несмотря на всю легкость изложения материала) необходима контрольная группа, служащая для сравнения результатов. Контрольная группа не подвергается воздействию факторов, эффект которых изучается в процессе исследования.

Кого мы можем «назначить» контрольной группой? Выбора у нас нет, поскольку ближайшие родственники среди приматов у нас одни – это шимпанзе. Наши пути разошлись «всего-навсего» около семи миллионов лет назад – сущий пустяк с точки зрения эволюции, для которой миллион лет словно одна минута. Наши предки провели эти «семь минут» с большой пользой для своего развития. И если кому-то эта польза видна не совсем ясно, то всегда можно в выходной день прогуляться до зоопарка, посмотреть там на шимпанзе и сравнить то, что есть у них, с тем, что есть у нас. Люди создали великую цивилизацию, которую сами же иногда пытаются разрушить, а шимпанзе ничего не создали. Конечно же, за семь миллионов лет они изменились, потому что все в природе меняется, но на следующую ступеньку эволюцион-

ной лестницы подняться не смогли, остались там же, где и стояли. И пищевые привычки у них остались примерно такими же, как и на момент расхождения наших путей.

Что же едят наши родственники? Давайте заглянем к ним в котел, хотя на самом деле никаких котлов у них нет. Никто из приматов, за исключением человека, не умеет пользоваться огнем и готовить на нем пищу. Да и наши предки овладели этим невероятно ценным умением далеко не сразу. Сначала огонь приручили для отпугивания диких животных и обогрева, а уже после было открыто, что огонь делает еду вкуснее.

Отвлечемся ненадолго от наблюдения за шимпанзе и попробуем представить, как появился ростбиф, раз уж разговор зашел о приручении огня. Грелись первобытные люди возле костра, а заодно и подкреплялись чем Бог послал, но вдруг один из них случайно уронил не до конца обгрызенную кость в огонь. Терять столько мяса было жалко, а совать в костер руку – страшно. Но это был не какой-то там австралопитек, а Человек разумный, который догадался схватить валявшуюся поблизости толстую ветку и с ее помощью вернул себе кость, не обжегши рук. Продолжил трапезу и заметил, что мясо, побывав в огне, стало вкуснее... Это главное, а все прочее, вплоть до создания современных плит и печей, – детали и только детали.

Шимпанзе в подобной ситуации оказаться не могли, потому что их невозможно представить сидящими возле огня,

которого они ужасно боятся. Так что в дикой природе им приходится есть все в сыром виде, другого выхода нет. А вот в зоопарке шимпанзе, подобно многим другим животным, могут получать термически обработанную пищу – вареные крупы и бобы, картофель, хлеб, печенье, джем. Мясо и рыбу в зоопарках преимущественно стараются давать в отварном виде для более легкого усвоения.

Хотите знать, что съедает за сутки взрослый шимпанзе из Риджентс-парка?⁷

Рацион весьма разнообразен и обилен:

- четверть фунта⁸ хлеба (в том числе и бутерброды с джемом и сливочным маслом, которые шимпанзе очень любят);
- четверть фунта овсяных, кукурузных или рисовых хлопьев;
- четверть фунта бобов (разумеется – вареных);
- две унции⁹ орехов или семян подсолнечника;
- четыре фунта¹⁰ овощей (картофель, капуста, морковь, помидоры, огурцы);
- фунт с четвертью¹¹ салата;
- две унции лука или чеснока;

⁷ В королевском парке Риджентс-парк (Regent's Park) расположен Лондонский зоопарк.

⁸ Около 110 граммов.

⁹ Около 55 граммов.

¹⁰ Около 1800 граммов.

¹¹ Около 560 граммов.

- четыре фунта фруктов, среди которых непременно будут бананы;
- две пинты¹² овощного или фруктового сока;
- четверть фунта отварной говядины, свинины или рыбы;
- одно куриное яйцо;
- две пинты йогурта;
- четверть фунта сладкой выпечки;
- минеральные добавки, витамины.

Как вам этот рацион?

Немного отличается от традиционного представления «обезьяна с бананом»? Несмотря на то что бананы – неотъемлемая часть рациона шимпанзе.

Стереотипы вечны и повсеместны. Давно уже путем многочисленных наблюдений доказано, что многие обезьяны не являются вегетарианцами, но до сих пор обезьяна, поедающая термитов или какого-нибудь мелкого грызуна (а то и обезьяньего детеныша), вызывает изумление – разве такое возможно?

Возможно! Еще как возможно. Большинство обезьян всеядны, едят все, что могут найти или поймать и разжевать. А шимпанзе еще и умеют охотиться на крупную дичь – на других обезьян или на антилоп. Манера охоты у них примитивная – окружить и убить, но это же все-таки не люди, а всего лишь ближайшие родственники людей. Эффективность охоты тоже невысока, поэтому мясом антилоп шимпанзе лако-

¹² Около 1,2 литра.

мятся нечасто. Им гораздо проще ловить насекомых и разорять птичьи гнезда. В целом примерно десятую часть рациона «диких» шимпанзе составляют продукты животного происхождения. Это немного, если сравнивать с рационом древнейших людей, сочетавших охоту с собирательством, у которых доля животных продуктов в рационе доходила до 75 %.

В наше время, когда слово «холестерин» звучит как проклятье, а растительные продукты считаются более полезными, чем животные, неизбежно должен возникнуть вопрос – а нужна ли вообще шимпанзе животная пища? Особенно с учетом тех усилий, которые приходится тратить на ее добывание. Плоды и листья не нужно ловить – протяни руку и срывай. Относительно просто добываются птичьи яйца из гнезд да термиты, но гнезда еще надо найти, они не «растут» на деревьях гроздьями, подобно бананам. Да и не в каждом гнезде еще найдется яйцо. Риск получить отпор от птичьей стаи тоже нужно принимать во внимание. Что же касается термитов, то их добывание настолько же медлительно, насколько и несложно. Засунул палочку в одну из «норок» термитника, вытащил обратно, съел несколько небольших насекомых, снова засунул палочку в «норку»... Представление об общем объеме рациона взрослого шимпанзе у вас уже есть. Шимпанзе – хорошие едоки, этакие Пузатые Робины¹³.

¹³ Пузатый Робин (Robin the Bobbin the big-bellied Ben) – персонаж английской детской песенки, ставший Робинот Бобином Барабеком в переводе Корнея Чуковского.

Для того чтобы как следует подкрепиться, им нужно сидеть возле термитника от рассвета до заката. Если вы думаете, что термиты спокойно относятся к незванным гостям, то сильно заблуждаетесь. Если вы думаете, что термиты, в отличие от муравьев, не кусаются, то заблуждаетесь еще сильнее. Стереотип «не кусаются» нельзя распространять на все три тысячи видов термитов. Многие из них кусаются, причем весьма болезненно.

Так зачем же все эти хлопоты с добыванием «ростбифов»? Не лучше ли питаться одними лишь плодами? Особенно с учетом того, что шимпанзе обитают в Центральной и Западной Африке, где круглый год все растет, цветет и плодоносит.

Нет, не лучше, потому что в подавляющем большинстве своем животные продукты калорийнее растительных. Сравните: в 100 граммах бананов содержится примерно 90 килокалорий, а в таком же количестве говядины – около 180. Мясо вдвое-втрое выгоднее плодов с энергетической точки зрения!

Не следует забывать и о жире, которого в животной пище несравнимо больше, чем в растительной! В плодах, кореньях и листьях содержание жиров ничтожно. В значимых количествах они содержатся только в семенах и орехах. Возьмем для сравнения говяжий жир, в ста граммах которого содержится около 900 килокалорий. Это в десять раз больше, чем в таком же количестве бананов. С точки зрения современ-

ного «гиподинамического» человека высокая калорийность пищи – это скорее недостаток, чем достоинство. Но с точки зрения любого существа, физическая активность которого достаточно велика (а в живой природе иначе и не бывает), высокая калорийность пищи безусловно является достоинством. По сути, смысл жизни шимпанзе и прочих животных заключается в поисках пропитания и размножении. Так что чем больше калорий, тем лучше¹⁴.

Но не только в одних лишь калориях дело. В растительной пище, за редким исключением, преобладают углеводы, а животная пища содержит много белка. Углеводы служат для нас источником энергии, а белки дают не только энергию, но и сырье – аминокислоты, из которых организм создает свои собственные белки. Давайте вспомним, что форма жизни на нашей планете называется белковой. Белки участвуют во всех процессах жизнедеятельности и, кроме того, являются основой живых клеток. А основу мембран этих клеток составляют липиды, то есть – жиры. Шимпанзе не эстетствуют в своем гурманстве, а добывают животную пищу потому, что она им нужна. И четверть фунта говядины со сливочным маслом, куриным яйцом и двумя пинтами йогурта им дают

¹⁴ К слову будь сказано, что гордость и ужас Англии, наш старый добрый сытный английский завтрак родился в то время, когда рабочие люди не знали обеденного перерыва и ели два раза в день – утром, перед уходом из дома, и вечером, по возвращении с работы. Само собой, при таком положении дел половина обеда добавлялась к завтраку, а другая половина – к ужину. И не забывайте, что речь шла о трудягах, а не о клерках, скрипевших перьями в офисах (*Прим. автора*).

в зоопарке не в экспериментальных целях, а потому что это жизненно необходимо.

Скромная (в сравнении с человеческой) доля животных продуктов в рационе шимпанзе объясняется направлением, в котором эволюционировали эти приматы. Люди, точнее – предки людей, пошли по пути развития энергоемкого головного мозга, и потому повышение калорийности рациона имело для них особо важное значение. Эволюция не какая-то данная свыше программа развития. Эволюция – это естественный отбор, стихийный процесс, в ходе которого увеличивается число особей, обладающих наибольшей приспособленностью к условиям окружающей среды, и одновременно уменьшается число менее приспособленных особей. При наличии общей тенденции к развитию интеллекта (головного мозга) особи с более развитым мозгом имеют преимущество перед остальными, потому что им есть к чему приложить свой интеллект. Но если интеллект приложить некуда, то крупный головной мозг является неблагоприятным признаком, поскольку его обладателю требуется больше пищи. Сил на то, чтобы насытиться, тратится больше, а преимуществ никаких.

Смешанное питание шимпанзе, сочетающих в своем рационе растительные продукты с животными, недвусмысленно намекает на то, что наши общие предки тоже были всеядными. То, что обезьяна начала превращаться в человека после того, как вкусила мясной пищи, неверно. А вот то, что

потребление животной пищи возрастало по мере продвижения по пути «очеловечивания», – сушая правда.

Не ростбиф сделал обезьяну человеком, но ростбиф помог ей в этом.

Да здравствует ростбиф и вообще вся животная пища¹⁵!

По ходу дальнейшего разговора о еде отсылки к первой главе не будет, вы можете возвращаться к ней сами, когда того захотите. Или никогда не возвращаться, это уж как вам будет угодно.

¹⁵ При всем искреннем и глубочайшем уважении автора к людям, полностью исключившим из своего рациона продукты животного происхождения (*Прим. автора*).

Глава вторая

Темная эра

Вся история развития человечества, в любом ее аспекте, в том числе и история пищевых привычек, представляет собой историю развития человеческого интеллекта. Любое достижение человеческой цивилизации обусловлено интеллектом. Счастливый случай, конечно же, тоже имеет значение, но второстепенное. Уронить кость с мясом в костер и суметь достать ее оттуда – это половина дела. Надо еще суметь сделать выводы из случившегося и создать технологию поджаривания мяса на огне.

Но до мяса поначалу дело не доходило. Как и до огня. Первые представители рода человеческого, то есть представители биологического рода Люди, появившиеся более двух с половиной миллионов лет назад, эффективно охотиться не умели. Интеллект не позволял им настолько хорошо координировать свои действия, да и орудия у них были примитивнейшими – камни и дубинки, которыми служили ветви деревьев или крупные трубчатые кости животных. Камнем можно было подбить какое-нибудь мелкое животное или некрупную птицу. Дубинкой можно было добить больное или раненое животное. Но такая добыча не решала проблему, потому что ее было мало. Первобытные люди подумали и открыли

для себя новую продуктовую нишу, никем до тех пор не востребованную, – костный мозг крупных животных.

Костный мозг составляет около 4–5% от массы тела животного и в основном состоит из жира. Соответственно калорийность костного мозга велика и может достигать до 800 килокалорий на 100 граммов продукта. Давайте считать – средняя масса тела современной взрослой антилопы равна 150 килограммам. Многие древние травоядные млекопитающие, на которых охотились саблезубые кошки, были крупнее, поэтому можно увеличить средний вес нашего «расчетного» травоядного до 200 килограммов. 5 % от этой массы равно 10 килограммам. Калорийность 10 килограммов костного мозга составляет 80 000 килокалорий! Современному взрослому человеку, ведущему активный образ жизни, нужно в среднем 3000 килокалорий в сутки. У тех, кто занят физическим трудом, например – у шахтеров или у докеров, потребность в калориях может возрасти до 4000 килокалорий. Древние люди двигались больше шахтеров, но и были значительно мельче современных людей, так что за расчетную норму можно принять 3000 килокалорий в сутки. Таким образом, получается, что останки одной древней антилопы могли обеспечить суточную потребность в энергии для 26 человек! А примерно такими и были древнейшие людские общины. Существует закономерность между уровнем развития интеллекта и численностью общин. Чем развитее интеллект, тем крупнее общины.

Уникальность «костномозговой» продуктовой ниши состоит в том, что никто, кроме людей, не мог разбивать крупные кости для того, чтобы извлечь из них мозг. Утилизация добычи крупного хищника происходит следующим образом. Убив антилопу, хищник съедает мясо и внутренности, но не обгладывает кости дочи́ста. Не из-за лени и не по гуманистическим соображениям, чтобы и мелким хищникам что-то оставить, а вследствие строения своего зубочелюстного аппарата. Не те у крупных хищников зубы, чтобы кости «полировать». Остатки мяса достаются мелким хищникам-падальщикам вроде гиен. Поначалу люди были слабы и не могли отнимать «мясные» кости у стай падальщиков. Они ждали, пока те уберутся восвояси, и тогда начинали разбивать обглоданные кости и поедать извлеченный мозг.

Некоторые народы Крайнего Севера едят сырое мясо, преимущественно – оленье, и сырой костный мозг. Сквозь сотни тысяч лет древние традиции дошли до наших дней. Для того чтобы костный мозг был вкуснее, его заедают ягодами, если такие имеются под рукой. Традиции каждого народа заслуживают глубочайшего уважения, но если вам предложат такое блюдо во время путешествия по северным краям, благоразумнее будет от него отказаться, чтобы не получить расстройство пищеварения или же какую-то инфекционную болезнь.

Хорошо занимать такую нишу, в которой нет конкурентов. Окрепнув и развившись, наши предки начали отгонять

падальщиков от остатков трапез крупных хищников, а позже начали сами охотиться на крупных травоядных. С началом такой «настоящей» охоты мясные продукты стали доминировать в рационе наших предков.

Огонь дал людям не только жареное мясо, но и каши из диких зерновых растений. Есть археологические свидетельства того, что уже 120 000 лет назад первобытные люди подвергали зерна термической обработке. Сначала это была жарка или прокаливание, потому что жарить проще. Роль сковороды может сыграть крупный плоский камень, который нетрудно найти. С варкой дело обстоит гораздо сложнее. Для варки нужен котел, какая-то довольно вместительная и глубокая емкость. Если и существуют в природе камни в виде котла, то в единичном количестве. Сделать котел из каменной глыбы – непосильная задача, слишком уж много материала придется убирать. Да и весить каменный котел будет много. Его не удастся подвесить над костром на палке и примитивной веревке из растительных волокон. Перенос такого котла также представляет сложную задачу. Вспомним, что у первобытных людей не было вьючных животных.

Другое дело – котел из обожженной глины. Он легкий, крепкий и водонепроницаем, то есть идеально подходит для того, чтобы варить в нем различные продукты. Но самым старым обожженным черепкам, которые находили археологи, не более 30 тысяч лет. К тому же для обжига глиняных изделий нужна печь, которую не станешь строить на каждом кочевье,

поскольку дело это трудное, долгое, требующее большого количества каменного материала. Обжигать глину человек научился после перехода к оседлому образу жизни, этот факт не вызывает сомнений. Следовательно, и варить продукты начали только оседлые люди. Принято считать, что зерновые каши в рационе наших предков появились в период от 30 до 12 тысяч лет назад. Где-то раньше, где-то позже, но никак не ранее XVIII века до нашей эры. В докерамическую эпоху варить было не в чем.

Не в чем?

Вы уверены?

Из камня невозможно сделать удобный в использовании котел, настолько легкий, чтобы его можно было подвешивать над костром и носить с собой, кочуя с места на место. Это неоспоримо.

Первой пригодной для варки посуды, которую изготовил человек, стал котел из обожженной глины. А вот с этим можно поспорить. Разум позволял древним людям приспособлять к делу многие «ненужные» предметы. Например, они делали дубинки из крупных трубчатых костей или же зубочистки из тонких. О более сложных изделиях, таких как костяные наконечники для стрел или костяные иглы для сшивания шкур, речь сейчас не идет, рассматриваются самые примитивные изделия. Подумайте сами – если человеку хватило ума для того, чтобы использовать большую кость в качестве дубины, а маленькую и тонкую в качестве зубочист-

ки, то почему бы ему не догадаться использовать в качестве котла череп? Человеческий или какого-то животного. Это же так просто. Для того чтобы череп стал емкостью, его нужно просто перевернуть. Прodelать в кости отверстие, необходимое для подвешивания перевернутого черепа над огнем, не составит особого труда, потому что кость – относительно мягкий материал. Так в чем же дело? Почему бы древним неоседлым людям не делать котелки из черепов? Разумеется, столько, сколько керамическое изделие, такой котел не прослужит, но в черепах у охотников и, прошу прощения, каннибалов недостатка, кажется, не было. Прожeгся один – бери другой. И вари в нем собранные зерна до тех пор, пока они не станут мягкими...

Педантичные архeологи могут возразить, сказав, что ни в одной из стоянок человека не было найдено котлов из черепов. Но это возражение можно не принимать во внимание, потому что кости, подвергавшиеся неоднократному термическому воздействию, разрушаются очень быстро, гораздо быстрее, чем кости, не знакомые с огнем. Разумеется, череп-котел не мог пролежать в земле десятки тысяч лет в целости. Если что и осталось от таких котлов, так это отдельные фрагменты обугленных костей, которые архeологи традиционно рассматривают как свидетельство жарки мяса на огне. Было бы замечательно найти среди древних предметов череп с отверстиями, в которые продета веревка, сплетенная из стеблей растений, но вряд ли это возможно... Одна-

ко отсутствие следов еще не доказывает отсутствия преступника на месте преступления, не так ли? Мало ли что могло случиться со следами? И вообще, что палеоантропология, что археология одной ногой стоят на ископаемых находках, а другой – на догадках и допущениях. Но с черепом-то все логично, не так ли?

Варить мясо нашим предкам не было нужды. Мясо превосходно готовилось более простым способом – на вертеле. Овощи и корни ели в сыром виде (тогда и жевательные мышцы были мощнее, и кишечник длиннее). Но вот ради варки зерен стоило дать себе труд сделать котел из черепа, потому что в сыром виде зерна малосъедобны, да и прокаливанию не сильно облегчает их поедание. Прокаленное зерно лучше бы смолоть для того, чтобы употреблять в пищу. А вот варка решает эту проблему. Для полной готовности пшеничные зерна нужно варить около трех часов, но уже одночасовая варка размягчает зерно настолько, что его можно жевать без риска сломать зубы.

На жареном мясе и на примитивных кашах первобытная история еды и остановилась. Интеллект развивался, а кулинарное искусство стояло на месте.

Почему так сложилось? Этот вопрос мог бы поставить в тупик самого Шерлока Холмса, но ответ прост – ничто не может развиваться без предпосылок. Когда процесс питания определяется формулой «добыли – быстро приготовили – быстро съели», кулинарному искусству просто некуда разви-

ваться. А зачем усложнять? Добыли – съели.

Жареное мясо а la достопочтенный первобытный предок готовится так:

- берется добрый кусок свежайшего мяса;
- разжигается уголь;
- мясо поджаривается на углях без чрезмерного энтузиазма, примерно до степени *medium rare*¹⁶.

Готовое мясо нужно съесть сразу, не используя при этом никаких столовых приборов и салфеток. И тем, и другим должны служить собственные руки, иначе действие станет неаутентичным и потеряет весь свой смысл. Разумеется, мясо надо съесть без соли и перца, без кетчупа, чатни¹⁷ или какого-то иного соуса. Только мясо, только руками, только у костра, а не за столом, в компании приятелей (одиночество для первобытного человека было недостижимой роскошью)... Если вам захочется отобрать недоеденный кусок у кого-то из соседей – то сделайте это. Небольшая потасовка за кусок мяса послужит хорошей приправой к аутентичной доисторической пище. И никакого эля! До наступления эры земледелия и скотоводства люди пили только воду...

Огонь дал человеку не только тепло, защиту и более усвояемую еду. Огонь способствовал более интенсивному раз-

¹⁶ *Medium rare* – степень слабой прожарки говяжьего стейка, при котором мясо прожаривается не по всей своей толщине. Готовится около 4 минут при температуре 200 °С.

¹⁷ Чатни – традиционные индийские соусы из фруктов или овощей с добавлением уксуса и специй.

витию головного мозга. Пища, приготовленная на огне, переваривалась легче и быстрее сырой, что привело к укорочению кишечника. Кишечник не такой энергоемкий орган, как головной мозг, но все же потребляет много энергии, которая уходит на постоянные сокращения мышц, обеспечивающих перистальтику, и на выработку различных пищеварительных ферментов. Сэкономленная на кишечнике энергия досталась другим органам, в первую очередь – головному мозгу.

В заключение хочется отметить, что на рацион древних людей оказывала большое влияние окружающая среда. Так, например, те, кто заселил холодный Север, большую часть года питались только мясом и рыбой. Лишь во время короткого летнего периода в рацион включались ягоды, травы и корни, да и то в небольшом количестве. В тропических лесах преобладало собирательство, а в саваннах, где от одного дерева до другого не меньше мили, – охота. Всеядность помогла людям выживать в любых условиях. Не забывайте, что предки норвежцев и гренландцев вышли из жаркой Восточной Африки... Каким ветром их занесло так далеко на север? Все очень просто – соплеменники прогоняли. По мере своего эволюционного развития люди размножались все активнее и активнее, поэтому им вечно не хватало свободных пространств. Тем, кто промышляет охотой и собирательством, нужно много места, примерно из расчета вось-

ми квадратных миль¹⁸ на одного взрослого человека. Такое же количество возделанной земли способно прокормить 100 человек – вот она, выгода земледелия.

Сильные вытесняли слабых с насиженных мест, так вот и произошло великое заселение планеты человеком. Каждое облако имеет серебряную подкладку, не так ли¹⁹?

Кашу по рецепту наших далеких предков приготовить несложно.

Замочите пару горстей зерен пшеницы на 10–12 часов, а затем варите на небольшом огне около двух часов. Если очень хочется, то можно полить готовую кашу медом, а вот сахара или варенья в нее добавлять нельзя. Разорять гнезда диких пчел древние люди умели, а вот получать из свеклы или тростника сахар – нет. Если вы хотите достичь абсолютной аутентичности, то ешьте кашу руками или же при помощи половинки устричной раковины. Древние люди ложек не знали (ложки появились лишь в Древнем Египте) и использовали вместо них раковины моллюсков. Для полного погружения в древность ешьте кашу вместе с другими едоками из одного котла и наперегонки.

«Bon appétit!», как говорят французы.

Вас может удивить, откуда стало известно, что ели древние люди, не оставившие после себя каких-либо письмен-

¹⁸ Около 21 км².

¹⁹ Английская пословица (в оригинале: «Every cloud has a silver lining»), являющаяся аналогом русского «нет худа без добра».

ных документов или рисунков. Да, ничего подобного они не оставили, но зато оставили нам обугленные кости животных на своих стоянках и зубы. На зубах, как известно, со временем образуется твердый налет, называемый зубным камнем. Так вот, в зубном камне сохраняются частицы пищи, которую обладатель зуба ел в последние дни своей жизни. Частицы зернового крахмала, прошедшего термическую обработку, свидетельствуют о том, что в пищу употреблялись вареные зерна. Все просто. Факты, только факты и никаких гипотез.

Глава третья

Рождение кулинарии

Слово «culinaria» можно перевести с латыни как «кухонное ремесло», но на самом деле кулинария – это искусство. Во-первых, кулинары постоянно создают новые блюда или вносят изменения в уже известные. Творчество – неотъемлемый атрибут искусства. Во-вторых, приготовление любого блюда представляет собой индивидуальный и неповторимый процесс. При условии, что речь идет о приготовлении блюда, а не о термической обработке набора продуктов в течение определенного времени. Готовка – это таинство, священнодействие, сотворение чуда. Как можно назвать сотворение чуда ремеслом?

При кочевом укладе жизни не до священнодействия. Добыли – приготовили – съели. Вся кулинария охотников-собирателей заключается в том, чтобы при помощи огня сделать еду более усвояемой. Тут не до изысков, нужно просто утолить голод. А вот оседлый или даже полuosедлый образ жизни, который ведут кочевники-скотоводы, располагает к творчеству...

Впрочем, сначала нужно сказать о том, как все произошло.

Есть ли у вас собственная версия того, каким образом

некая община охотников-собирателей пришла к мысли о возделывании земли? Что натолкнуло древних людей на мысль о переходе к оседлости, к земледелию и скотоводству?

Если поверить поэтам, которые сочувствуют земледельцам, в поте лица своего добывающим хлеб насущный, и воспевают привольную жизнь бродяг, порхающих по жизни подобно мотылькам, то можно подумать, что наши предки совершили огромную ошибку, сменив свободную жизнь на земледельческое рабство. Да – на рабство, ибо земледелие (да и скотоводство тоже) есть самое настоящее рабство. Начав возделывать землю или обзаведясь стадом, пускай даже и маленьким, человек уже не принадлежит себе. Точнее, он уже принадлежит не себе, а земле или стаду. Извольте вставать с первыми лучами солнца, чтобы дать корм скоту или выгнать его на пастбище... Извольте сеять, извольте очищать поле от сорняков и так далее... Вам хочется понежиться в постели или побродить по окрестностям, сочиняя сонеты? Простите, но у вас нет на это времени, ваши овцы и ваша земля ждут вас.

Так в чем же смысл перехода к оседлости?

В том, чтобы всегда быть сытым или хотя бы – не голодным. Жизнь вольного бродяги далеко не так хороша, как рисуют поэты. Очень часто приходится ложиться спать голодным. Охота и собирательство – это лотерея. Можно добыть крупную антилопу, и тогда вся община обьестся досыта, а можно не добыть ничего. Можно наткнуться на «оазис» с ку-

чей вкусных плодов, а можно вообще ничего не собрать. Поэтому если общине вдруг подворачивалось поле дикорастущих злаков, то община «бросала якорь» и брала на себя заботу о поле, то есть – отгоняла от него вредителей (птиц и грызунов), а заодно и чужаков.

Рано или поздно люди замечали, что из зерен, попавших в почву, прорастают новые колосья. Не нужно знать ботанику или агротехнику для того, чтобы увеличить площадь поля посредством высевания зерен у его края. Достаточно здравого смысла. И тот же самый здравый смысл подскажет, что для посева надо брать хорошие зерна. «Хорошие зерна – хорошие ростки – хороший урожай», это довольно несложная логическая цепочка. Вот вам и земледелие с селекцией, основанные только на личном опыте и ни на чем более.

Недолго нужно думать для того, чтобы понять, что два поля лучше одного, а три – так вообще замечательно. Ну а если вы расчистили участок земли, то уже никуда от него не уйдете – станете его рабом, то есть – оседлым земледельцем. Вот так все и произошло. Собиратели задержались возле дикого поля, устроили рядом второе и превратились в оседлых земледельцев. Вступление в переговоры – половина пути к сдаче города, не так ли²⁰?

Земледелец много трудится, но эти труды не идут ни в какое сравнение с теми тяготами, которые испытывает бродя-

²⁰ Английская поговорка «A city (castle) that parleys is half gotten» является аналогом русского: «Коготок увяз – всей птичке пропасть».

чий собиратель. Вдобавок в жизни земледельца присутствует такой фактор, как стабильность. Земледелец, не позволяющий себе лениться, может быть уверенным в том, что он не станет голодать. Разумеется, неурожайные годы или нашествия саранчи никто не отменял, но на такой случай у любого уважающего себя земледельца есть запасы. Оседлая жизнь вообще располагает к созданию запасов. А еще она располагает к кулинарии. Принцип «быстро приготовил – быстро съел» отходит на задний план. Ремесло уступает место творчеству.

Давайте посмотрим, чем питались земледельцы ближневосточного региона 10 000 лет назад. Ближний Восток выбран не случайно. Считается, что именно здесь около 12 000 лет назад люди впервые начали осваивать земледелие. Впрочем, по другим данным, это могло произойти гораздо раньше – около 15 000 лет назад, да и первенство Ближнего Востока в этом деле признают не все ученые. Но дело не в этих научных нюансах, а в том, как переход к оседлому образу жизни отразился на пищевых привычках и кулинарии.

Еды не только стало больше, она стала разнообразнее. Устроив поле, первые земледельцы на этом не успокаивались. Они высаживали вблизи от своих жилищ плодовые деревья и разные овощи. Теперь можно было комбинировать, сочетать одни продукты с другими, создавая различные блюда.

Оседлый образ жизни располагает к выпечке хлеба. Соби-

рателям это занятие не по силам. Для хлебопечения нужна обустроенная печь и нужна мука. Печь – сложное сооружение, требующее большого труда. На временной стоянке никто печь устраивать не станет, там достаточно и костра. Для помола зерен нужны жернова (о мельницах сейчас речь не идет, потому что мельницы появились много позже). Простейшее устройство для помола зерна представляет собой два больших и тяжелых камня, которые практически невозможно таскать с места на место. И потом, все это – помол да выпечка – отнимают кучу времени. Сварить зерна в воде гораздо проще и быстрее. Но зато хлеб можно испечь впрок и есть с любым блюдом для большей сытности.

Нельзя с точностью сказать, сколько видов хлеба выпекали первые земледельцы, но уже в Древнем Египте было полтора десятка разновидностей хлеба, начиная с плоских лепешек, похожих на мексиканскую тортилью, и заканчивая хлебами конической формы (ах уж эта вечная любовь древних египтян к пирамидам!). Те, кому приходилось что-то выпекать, знают, насколько тесто располагает к экспериментальному творчеству.

Основу рациона древних земледельцев Ближнего Востока составляли пшеница, полба и ячмень. Столь привычный нам всем овес был окультурен гораздо позднее, примерно в I тысячелетии до нашей эры. Зерно употреблялось в пищу цельным, дробленным и в виде муки. Знали древние земледельцы и толокно – муку из предварительно замоченных и высу-

шенных в тепле зерен. В отличие от обычной муки толокно можно употреблять в пищу в «сыром» виде, ведь зерна, из которых оно делается, уже проходили термическую обработку. Зерно служило не только пищей, но и сырьем для производства напитка, отдаленно напоминающего эль.

Первыми прирученными животными были козы и овцы, которых разводили ради мяса и шкур. Позже к ним добавились быки и коровы. Коровы служили источником мяса, а быки – рабочей силой. Что же касается молока, то к его употреблению люди пришли спустя 6000 лет после начала животноводства. И не потому, что были тугодумами и не догадывались пить молоко. Причина столь запоздалого интереса к молоку крылась в ферменте, расщепляющем молочный сахар лактозу. Изначально этот фермент вырабатывался в организме человека только на протяжении первых трех лет жизни, давая ребенку возможность питаться материнским молоком. Затем его выработка прекращалась. При отсутствии этого фермента, называемого лактазой, переваривание молока затрудняется и сопровождается такими неприятными симптомами, как тошнота, метеоризм и диарея. По сути дела, организм человека, не имеющего лактазы, воспринимает молоко как слабый яд.

Как известно, в организме постоянно происходят мутации, спонтанные изменения генов. Люди, у которых в результате мутаций выработка лактазы не прекращалась на протяжении всей жизни, оказывались в более выигрышном по-

ложении. Они могли пить молоко, то есть – они лучше питались, а хорошее питание означает здоровье и долголетие. Тот, кто здоров, и живет дольше других, имеет возможность оставить больше потомства, которому по наследству передается соответствующий «молочный» ген. Со временем большинство людей в популяции смогут пить молоко и есть молочные продукты без каких-либо неприятных последствий. Вот на это распространение «молочного» гена и ушло 6000 лет. А в Китае и странах, перенявших культуру у китайцев (Япония, Вьетнам), широкого распространения «молочного» гена не произошло потому что китайцы не пьют молоко животных по эстетическим причинам. Они им брезгуют, считают разновидностью экскрементов и потому никогда не пробуют. По этой причине выработка лактазы во взрослом возрасте в популяции китайцев благоприятным признаком не является, никаких преимуществ не дает и потому не закрепляется естественным отбором.

Земледелие и скотоводство не означали полного отказа от охоты и ловли рыбы. Но изменились приоритеты. Теперь два этих занятия не формировали основу рациона, а всего лишь дополняли его. Собираательство тоже имело место и точно так же давало дополнение к рациону.

Древним земледельцам был известен мед, но неясно какой – дикий или «культурный». Следы воска находили на керамической посуде, возраст которой составлял около 7000 лет, а вот упоминание о первых ульях относится к време-

нам Древнего Египта (третье тысячелетие до нашей эры). Но можно допустить, что земледельцы быстро освоили пчеловодство, поскольку перенести диких пчел ближе к дому и поселить в плетенном из соломы или камыша улье – дело довольно нехитрое. Не сравнить с изобретением водяной мельницы. А вот сахар (тростниковый) пришел на Ближний Восток и в Западную Европу из Индии только в первом тысячелетии до нашей эры и первоначально использовался не как пищевой продукт, а как лекарство.

Среди первых окультуренных овощей были бобовые, огурцы, лук и чеснок. Человек в первую очередь старался окультурить самое ценное или самое выгодное для выращивания. Бобовые культуры питательные, содержат много белка. Лук и чеснок придают пище приятный вкус. А огурцы растут словно воины из зубов дракона – не успеешь оглянуться, как уже можно собирать урожай. Из фруктов древние земледельцы выращивали виноград, финики, фиги, яблоки, гранаты, дыни и арбузы. Не сразу, но со временем люди начали выращивать оливковые деревья и добавили в свой рацион не только оливки, но и такой ценный продукт, как оливковое масло.

Оседлая жизнь располагает к созданию запасов, к кулинарным экспериментам и использованию всех ресурсов. Если охотники выбрасывали желудок и кишки своей добычи, то оседлые скотоводы стали варить из желудков супы или

готовить нечто вроде хаггиса²¹, а кишки приспособили для изготовления колбас. Все должно идти в дело, и всему, если хорошенько подумать, можно найти применение.

Кулинария как таковая родилась в первых оседлых (или условно оседлых) сообществах людей, занимавшихся земледелием и скотоводством. В честь этого знаменательного события и для того, чтобы окунуться в атмосферу давно минувших лет, вы можете приготовить древнее блюдо халим, также известное под названиями кешкек или халиса. Названий много, ингредиенты могут различаться, но суть блюда всегда одна – это мясо (баранина, говядина или курица), сваренное с дроблеными зернами пшеницы. Готовится это блюдо долго, поэтому-то и называется так, ведь в переводе с арабского «халим» означает «терпеливый». Халим – вкусная еда для терпеливых.

Готовить халим хоть и долго, но просто.

Возьмите мясо или курицу и тушите под крышкой в небольшом количестве воды до полной готовности, до тех пор, пока мясо не начнет отделяться от костей. Можно добавлять к мясу лук, чеснок и какую-нибудь пряную зелень, а вот морковь нельзя, поскольку она вошла в рацион наших предков всего-навсего 4000 лет назад и первые земледельцы понятия о ней не имели.

²¹ Хаггис – национальное шотландское блюдо из вареного бараньего желудка, начиненного смесью мелко порубленных потрохов (сердце, легкие, печень) с луком, толокном, жиром и приправами.

Одновременно с мясом варите до готовности (или почти до готовности) дробленую пшеницу. Лучше предварительно замочить ее на несколько часов, тогда она скорее разварится.

Отделенное от костей мясо смешивается с вареной пшеницей. Полученная смесь варится на медленном огне еще несколько часов при периодическом помешивании. Ориентироваться нужно не на время, а на консистенцию блюда. Как только мясо с пшеницей разварятся настолько, что превратятся в однородную вязкую массу, ваш халим готов. При желании можете добавить в него меду или оливкового масла.

Если вы нетерпеливы или же не имеете достаточного количества времени для варки настоящего, полностью аутентичного халима аутентичным способом, то после смешивания мяса с пшеницей можете воспользоваться блендером. В таком случае достаточно будет сорокаминутной варки для того, чтобы измельченное мясо и измельченная пшеница соединились в единое блюдо. Только учтите, что, ускоряя приготовление блюда, блендер лишает вас части впечатлений, которые вы могли бы получить при варке халима традиционным способом. Длительное приготовление еды позволяет в полной мере прочувствовать преимущества оседлого образа жизни.

Глава четвертая

Кухня Древнего Египта

Было бы странно, если бы в долине реки Нил, разливающейся и удобряющей почву с июня по ноябрь плодородным илом, не зародилась какая-то древняя земледельческая цивилизация. Те, кто имеет хотя бы самое отдаленное понятие о земледелии, представляют, сколько сил и средств тратится на удобрение почвы, на ежегодное восстановление ее продуктивности. А в долине Нила об этом думать не нужно. Великая река делает все сама, без просьб и напоминаний. Щедрость Нила безгранична. Каждый акр²² заливаемой земли получает около 8 тонн ила!

То, что почву нужно удобрять, древние земледельцы поняли очень быстро. И то, что удобрения должны быть органическими, они тоже быстро поняли, несмотря на полное отсутствие понятий о химии, биологии и разделении веществ на неорганические и органические. Шерлок Холмс был тысячу раз прав, когда говорил о великой пользе наблюдательности, сочетающейся с умением делать правильные выводы из увиденного. Впрочем, для того, чтобы понять, каким замечательным удобрением является речной ил, хватило бы и скромных способностей инспектора Лестрейда. Достаточно

²² Один акр равен 0,405 гектара.

один раз увидеть, как быстро все растет на той земле, с которой недавно ушла река, и руки сами потянутся к сохе... Нужно ли удивляться тому, что люди, возделывающие столь плодородные земли, знали полтора десятка разновидностей хлеба? Наличие столь богатого для древних времен ассортимента подтверждается как наличием в языке древних египтян разных слов для обозначения выпечки, так и дошедшими до нас рисунками. А если допустить, что в искусстве называть разные вещи одним и тем же словом древние египтяне походили на англичан, у которых пудингом называется и кровяная колбаса, и булочка, и рождественское блюдо, и сладкий десерт, то полтора десятка можно смело умножать на три! Но дело не столько в количестве хлебов Древнего Египта, сколько в том, что они выпекались из различной муки – пшеничной, полбяной и ячменной, причем разница была не только в зерне, но и в степени помола, и в тесто могли добавляться различные ингредиенты, такие, например, как соль, молоко, масло, жир, мед. Вместо дорогого меда для подслащения теста могли использоваться плоды цератонии, той самой цератонии, семена которой в древности использовались в качестве меры веса, известной под названием «карат»²³.

Именно в Древнем Египте произошла революция в хлебо-

²³ Цератония стручковая (*Ceratonia siliqua*), также известная под названием Рожкового дерева – это растение, относящееся к роду Цератония из семейства Бобовых. Семена цератонии использовались в качестве меры веса благодаря постоянству их массы, равной 0,2 грамма. В стручках цератонии семена окружены сладкой мякотью, которую люди с древних времен употребляли в пищу.

печении – появился хлеб, выпекаемый из кислого дрожжевого теста. Дрожжи представляют собой одноклеточные грибы, которые способны размножаться в тесте. Вода, тепло и сахар, который можно сбраживать в процессе жизнедеятельности, – вот все, что нужно дрожжам для хорошей жизни. В результате сбраживания сахара образуются этиловый спирт и углекислый газ. Спирт испаряется из теста в процессе выпекания, так что не надо считать кислый хлеб алкогольсодержащим продуктом. Углекислый газ тоже уходит при выпекании, но предварительно его пузырьки разрыхляют тесто, делают его пористым, рыхлым, «воздушным». Кислый хлеб жуется легче пресного, приготовленного без использования дрожжей, он приятнее на вкус и дольше сохраняет мягкость. Неудивительно, что подавляющее большинство хлебных изделий в наше время выпекается из дрожжевого теста. Пресный хлеб представлен такими древними разновидностями, как еврейская маца, армянский лаваш, арабская пита и ее индийская сестра чапати или мексиканская тортилья.

Принято считать, что дрожжи были «одомашнены» в Древнем Египте. Но вряд ли можно отдавать какому-то региону первенство в этом вопросе. Дрожжевые грибы – постоянные спутники человека, независимо от региона проживания. Где бы ни жили люди, им приходилось сталкиваться с результатом жизнедеятельности дрожжей. А поскольку человек наделен разумом, он пытается извлекать пользу из всего, что его окружает. В том числе и из оставленного без присмотра

теста, которое вдруг «ожило» и стало выползать из горшка...

Умеете ли вы правильно есть хлеб? Вопрос может показаться странным, потому что на первый взгляд уметь тут нечего – откусил, прожевал да проглотил. Но есть один важный нюанс. Хлеб из пресного теста быстро твердеет, поэтому есть его нужно приятным и дымящимся²⁴. А вот кислому дрожжевому хлебу нужно дать остыть, так он будет еще вкуснее.

Дрожжи позволяют выпекать лепешки без печи – под солнцем, на раскаленных камнях. Если положить на камень лепешку из пресного теста, то спустя некоторое время она высохнет, но не испечется. Превращения теста в хлеб не произойдет. А вот пористое кислое тесто испечется под солнцем. Правда, вкус такого хлеба оставляет желать лучшего, но британцам, выросшим на чорливудском хлебе²⁵, он понравится.

Рецептов приготовления кислого хлеба древние египтяне нам не оставили. Такие «мелочи» не удостоивались внимания древнеегипетских писцов, и в общем-то понятно поче-

²⁴ Приятный и дымящийся (nice and steaming) – английский аналог русского выражения «с пылу с жару».

²⁵ В 60-х годах XX века в лаборатории Чорливудской мукомольной ассоциации разработали новый способ хлебопечения, снизивший стоимость буханки, сделавший хлеб мягче и вдвое увеличивший срок его хранения. Правда, при всех этих достоинствах «чорливудский» хлеб имеет один недостаток – он невкусный. Британцы считают, что «чорливудский» хлеб по вкусу напоминает вату, однако это не мешает «чорливудскому» хлебу доминировать на хлебном рынке Великобритании.

му. Какой смысл писать об общеизвестном? Точно так же ни один английский журналист или писатель не станет уточнять, из какого теста готовится йоркширский пудинг или крамбл²⁶.

Но там, где нет прямых свидетельств, на помощь приходит логика.

В Книге Исход, рассказывающей о бегстве евреев из Египта, говорится о пресном и кислом хлебе. События, о которых идет речь, относятся к XIV веку до нашей эры. Тогда в Древнем Египте уже знали дрожжевое тесто. Но когда именно оно появилось?

Ответ на этот вопрос, правда косвенный, может дать пиво, напиток, который получил широкое распространение в Древнем Египте. Тому есть множество свидетельств, начиная с дворцовых ведомостей и заканчивая трудами древнегреческих историков – Гекатея, Теофраста, Геродота, Плутарха.

Откуда в Древнем Египте появилось пиво, ясно не до конца. Египтяне утверждали, что варить пиво их научил Осирис, бог земледелия и правитель загробного мира (немного странное сочетание, не так ли?). Греческие историки писали о том, что секрет изготовления пива египтяне переняли у вавилонян.

²⁶ Крамбл (от англ. «crumb» – крошка) – разновидность английского пирога из песочного теста и яблочной (ягодной) начинки. В настоящее время в качестве крошки для крамблов используют различные продукты – от молотых зерновых хлопьев до шоколада.

В самом изготовлении пива ничего особенного не было. Технология едина на все времена, разница только в отдельных деталях. Ячмень или пшеница замачивались или зарывались в землю для того, чтобы запустить процесс прорастания зерен, в результате которого содержащийся в зернах крахмал распадался на более простые углеводы – сахара. Пророщенное зерно высушивалось, а затем перемалывалось, и из него выпекался особый хлеб с твердой корочкой и сырой, непропеченной серединой. Такой хлеб нарезался ломтями и заливался водой, смешанной со сладким древесным соком финиковой пальмы. Спустя недолгое время в результате брожения «хлебная» вода становилась пивом. Процеди и пей. Принципиальным отличием древнеегипетской технологии от современной было неиспользование хмеля.

Разумеется, специальный хлеб, используемый для приготовления пива, должен быть кислым, иначе никакого брожения не произойдет. И сырым внутри он должен оставаться как раз для того, чтобы сохранить живые культуры дрожжей. Исследование ДНК позволило археологам установить вид этих дрожжей, которые называются *Saccharomyces winlocki*.

А теперь призовем на помощь логику и подумаем о том, могло ли использование дрожжевого теста ограничиваться лишь производством пива? Неужели никто из древнеегипетских пивоваров ни разу не отломил немного хрустящей корочки от «пивного» хлеба для того, чтобы попробовать, какова она на вкус? Неужели никто никогда не ошибся и не

передержал «пивной» хлеб в печи дольше положенного, так, что он пропекся насквозь? А передержав, съел его (ну не пропадать же добру?) и понял, что это хорошо... Вне всяких сомнений, параллельно с «пивным» хлебом выпекался и кислый хлеб для стола.

Греки упоминали о восьми сортах египетского пива, подразделявшихся на две категории – обычное, называемое «зитос», и крепкое «дизитос» (двойной зитос). Для того чтобы сделать пиво сладким, в сусло добавляли мед или стручки цератонии. Сладкие сорта считались не дамскими, а аристократическими, изысканными. Таким же аристократическим было пиво с добавлением различных пряностей, главным образом шафрана или аниса.

Пиво в Древнем Египте было не просто напитком, но и средством платежа. Точно таким же средством платежа являлся хлеб. Рабы и солдаты, чиновники и военачальники, приближенные и родственники фараонов ежедневно получали определенное количество хлебов и кувшинов пива. Так, например, супруга фараона получала в день два кувшина пива и десять хлебов, а командир телохранителей фараона – два кувшина пива и двадцать хлебов. Уже по одному этому различию в десять хлебов можно понять, почему фараоны правили Египтом так долго. Если правитель заботится о своем главном телохранителе лучше, чем о своей супруге, то трон его непоколебим. Конические хлебы, используемые для расчетов, были довольно велики, они весили полто-

ра-два фунта²⁷. Кувшины для пива вмещали не менее двух галлонов²⁸. Разумеется, даже взрослый мужчина не мог выпить за сутки четыре галлона пива и съесть тридцать-сорок фунтов хлеба. Часть «жалованья» шла членам семьи или слугам. Кстати говоря, пиво в Древнем Египте пили даже дети, потому что нильская вода для питья была не очень-то пригодна. Ситуация складывалась примерно такая же, что и в старой доброй Англии, когда дети с материнского молока переходили на разбавленный эль.

Пиво было самым распространенным напитком в Древнем Египте, но наряду с ним существовали и вина – виноградные и гранатовые. Египетские виноградники находились в Дельте Нила, иначе называемой Нижним Египтом. Поэтому расцвет виноделия пришелся на время славной XIX династии, правившей в 1292–1186 годах до нашей эры, основатель которой Рамсес Первый был родом из Нижнего Египта. Вина немного потеснили пиво в Древнем Египте, но не заменили его. Винограда было не настолько много, чтобы обеспечить вином всю страну, технология производства вина гораздо сложнее, и стоило вино гораздо дороже.

Что пиво, что вино быстро портились, закисали. Для продления срока хранения вин применялась декантация – переливание вина из одного сосуда в другой с целью отделения осадка. Уксуснокислые бактерии, превращающие содер-

²⁷ Около 700–900 граммов.

²⁸ Около 9 литров.

жащийся в вине спирт в уксусную кислоту и воду, бо2льшей частью содержатся в осадке. Избавляясь от осадка, избавляются от уксуснокислых бактерий, замедляя тем самым скисание вина. Можно пойти и другим путем – прекратить к вину доступ кислорода, необходимого уксуснокислым бактериям для жизнедеятельности. Так, например, поступали древние греки, которые для герметизации обмазывали сосуды для вина изнутри смолой, наливали вино вровень с краями, закрывали сосуд плоской крышкой и запечатывали ее воском. Но египтяне предпочитали более хлопотное переливание, потому что смола портила вкус вина.

Надо сказать, что древние египтяне были настоящими фанатиками учета. Они подсчитывали все, что можно было подсчитать, в том числе и количество декантаций. В их записях встречаются вина второго, третьего и следующих «разов» вплоть до восьмого. Вино восьмого раза – это семикратно декантированное вино. Восьмой раз и семь декантаций – это не ошибка, поскольку вином «первого раза» называлось ни разу не декантированное вино.

Неизвестно, ели ли виноград древние египтяне. До нас дошли рисунки, подробно рассказывающие о сборе винограда и давлении виноградного сока, но нет ни одного древнеегипетского рисунка и ни одного текста, где виноград выступал бы в роли пищи. Виноградные грозди не подносили фараонам, ими не угощали послов и т. п. Вполне возможно, что виноград выращивался только как сырье для виноделия. О том,

что виноград был ценным сырьем, а вино – довольно дорогим напитком, можно судить по бережному отношению к виноградному соку. Сначала собранные ягоды давили ногами, а затем помещали жмых в большие мешки, к обоим концам которых были прикреплены длинные палки. Мешок устанавливался на подставке или просто держался на весу, палки поворачивались в противоположные стороны, мешок скручивался, сдавливая свое содержимое, и остатки сока стекали в емкость, находящуюся под мешком. Процесс этот весьма тяжел, в нем участвовали двое или четверо крепких мужчин, труд которых чего-то стоил, и скорее всего стоил недешево. Но тем не менее жмых отрабатывался практически до последней капли драгоценного виноградного сока.

Одно время среди египтологов бытовало мнение о том, что вино было привилегией фараона, жрецов и высшей аристократии. На такую мысль ученых навела кобра, которую древние египтяне не раз изображали около емкостей с виноградным соком или вином. Кобра – символ божественной и верховной власти. Недаром же на лоб фараона крепился так называемый урей – миниатюрная кобра из золота и драгоценных камней. И некоторые древнеегипетские боги тоже изображались с уреем на лбу. Но позже выяснилось, что кобра, «охраняющая» вино, это богиня плодородия и удачи Эрнует²⁹. Изображая Эрнует рядом с дарами земли, египтяне чествовали богиню, благодарили ее за хороший урожай. Фа-

²⁹ Также известная как Рененутет или Рененут.

раоны тут были ни при чем.

Кому-то может показаться удивительным то, что от хлеба мы перешли к пиву, а от пива к вину, несмотря на то, что эта книга посвящена истории еды и пищевых привычек. Ничего удивительного, ведь напитки являются своеобразной декорацией, фоном, на котором дает представление Ее Величество Еда со своей группой. Если напитки отличаются разнообразием, то и стол будет богатым, ибо одно напрямую связано с другим.

Кроме вина и пива, древние египтяне пили молоко, которое считалось и напитком, и пищей. Кувшин молока, лепешка и горсть фиников представляли собой довольно сытный обед. В древнеегипетских текстах встречаются слова, явно обозначающие молочные продукты, но точное их значение остается неясным. Однако можно предположить, что, имея дело с молоком, древние египтяне знали сливки и умели сбивать из них масло. В жарком климате молоко часто прокисало, а от прокисшего молока рукой подать до творога. Но если наличие творога на столах древних египтян еще можно допустить, то о других, более зрелых сырах³⁰ они понятия не имели. Во всяком случае, до нас не дошло никаких свидетельств о сыроделах и сырах.

Дело не столько в том, был ли в Древнем Египте творог,

³⁰ В Великобритании и ряде других стран творог считается разновидностью сыра. При переводе словосочетания «свежий сыр», «незрелый сыр» и т. п. были заменены словом «творог».

сколько в наличии нескольких молочных продуктов. Молоко не только пили, но и начали использовать как сырье для производства других продуктов – молочная революция состоялась! Рацион обогатился небольшим набором новых продуктов, из которого со временем выросло нынешнее великолепие, занимающее в супермаркетах целый отдел. А началось все с того, что один человек перелил в отдельный кувшинчик снятые с молока сливки, а другой пожалел выбрасывать прокисшее молоко, слил сыворотку и попробовал то, что осталось в кувшине...

Мясо и птицу в Древнем Египте ели все, начиная от фараонов и кончая простолюдинами и рабами. Только вот частота появления мясных блюд на столе была разной. Чем богаче египтянин, тем чаще он ел мясные блюда. У богатых хлеб и мясное составляли основу рациона, а фрукты и овощи служили дополнением к нему. Бедные ели хлеб с плодами, а то и одни плоды без хлеба, а мясо было у них на столе в какие-то особые дни. На заре существования древнеегипетской цивилизации бо́льшая часть мяса добывалась охотой, но со временем охота стала занятием тех, кто не мог позволить себе купить мясо. Кроме того, дикие животные подносились богам в качестве жертвы.

Наиболее широкое распространение в Древнем Египте получила говядина. Египтяне использовали быков как для работы, так и в качестве источника мяса. «Мясных» быков держали в стойлах и откармливали до невероятных разме-

ров. Забой производился в тот момент, когда становилось ясно, что ноги быка вскоре не смогут выдерживать его вес. Коровы на забой не выращивались, они использовались в качестве источника потомства и молока. Разумеется, старые коровы и отслужившие свое рабочие быки тоже забивались, но такое мясо попадало на стол бедняков.

Примечательно, что древние египтяне ели говядину, несмотря на наличие культа священного быка Аписа, которому в Мемфисе был посвящен отдельный храм. Индуистам, считающим коров и быков священными животными, невозможно даже подумать о том, что можно забить корову на мясо, а вот у древних египтян культ Аписа спокойно сочетался с говядиной на столе. Дело было в отношении к говядине, поедание которой считалось не святотатством, а приобретением к божественной силе Аписа.

Другое дело – свинья. Древний Египет стал первой цивилизацией, в которой было наложено табу на употребление в пищу свинины. Виноват в том был бог ярости, хаоса и войны Сет, повелитель пустыни, насылающий песчаные бури. Как-то раз Сет превратился в огромную черную свинью для того, чтобы плюнуть в своего старшего брата – бога Осириса. Плюнул Сет, а считаться нечистыми стали свиньи, такая вот несправедливость. Свиней в Древнем Египте разводили только при храмах Сета, в качестве священных животных. При всей своей brutальной демоничности Сет оставался покровителем Верхнего Египта и олицетворением воин-

ской доблести, поэтому поклонялись ему широко. Опять же, бога, могущего наслать песчаную бурю, не мешает лишний раз задобрить. Так что давайте скажем спасибо Сету за бекон и прочие свинопродукты на нашем столе, ведь именно этот древний бог стал основателем свиноводства. Если бы не было нужно оказывать почтение Сету, египтяне к свиньям и близко бы не подходили. А так пришлось их выращивать, да стараться при этом, чтобы священные животные были бы крупными, гладкими, представительными. Одним словом – НQ.

Древние египтяне разводили коз и овец, но вот рисунков с изображением их забоя и разделки, а также упоминаний в ведомостях о баранине и козлятине пока что обнаружить не удалось. И скорее всего уже не удастся, поскольку Египет изучен не хуже Гайд-парка³¹. Но не следует делать вывод о том, что египтяне не ели коз и овец, а разводили их только ради молока и шерсти. Даже в таком относительно богатом пищевыми ресурсами регионе, как долина Нила, люди вряд ли могли выбрасывать мясо животных, которые отслужили свое или же оказались ненужными (например, может быть нецелесообразно держать большое количество самцов, которые не дают молока).

³¹ Небольшой королевский парк в центре Лондона.

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.