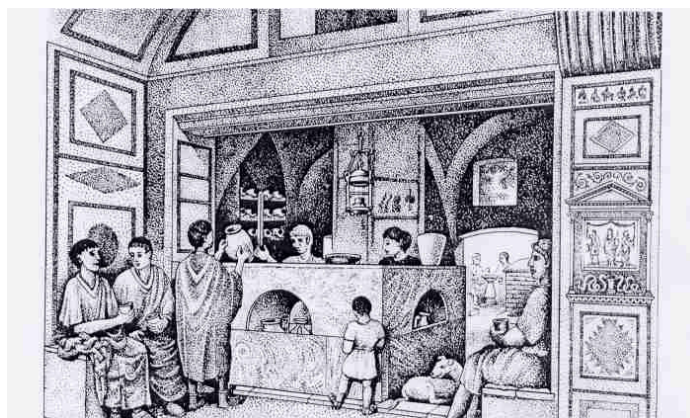


Кухнята в древен Рим

Автор: Владимир Попов

<http://nauka.bg/forum/index.php?showtopic=14886>



Храна и хранителен режим

Денят на свободния и заможен римски гражданин бил строго подреден. Практическите занимания и обществените дела по възможност били извършвани преди обед до настъпването на жегата. След това идвало времето за почивка, след което римляните се отправяли към стадионите, термите или пък се занимавали с физически упражнения и се разхождали. Вечерта римляните се отдавали на пиршества в компанията на роднини и приятели. Римляните се хранели три пъти на ден. Рано сутринта, по изгрев слънце, приемали закуска, включваща хляб и сол, маслини, мед, мляко, а също и популярната в Италия каша (заради

което гърците наричали римляните – „лапачи на каша“). Такива били например „маза“ – смес от брашно, мед, сол, зехтин и вода, или „турон“ – смес от брашно, стрито сирене и мед. Много от продуктите преди приготвяне се посипвали с брашно. Във връзка с това в домакинствата много се ползвали пшеница и ечемик, от които се правели и тестени топчета „глобули“, пържени в зехтин или разтопена сланина, с глазура от мед и посипани с маково семе.



Но като цяло готвенето в самия Рим било признак на излишно време и разкош (трябвало е да притежаваш кухня, готвач и прислуга от роби), затова несъстоятелните римляни предпочи-

тали да похапнат готова храна в множеството закусвални и кръчми. Римският “фаст фуд” приличал досуш на днешния – котлети от кълцано месо и кайма били пържени на поставени на улиците скари и продавани в парчета хляб. Популярна закуска бил и Libum – вид кейк, приготвян със сирене и яйца. До нас е достигнала рецепта от известния държавник Катон Стари:

“Либум да се прави по следния начин: Да се стрие добре в хаван 2 либри сирене. Щом е добре стрито, да се добави 1 либра обикновено пшенично брашно, или, ако искаш да стане по-пухкав, половин либра фино пшенично брашно, и да се омеси добре със сиренето. Да се добави едно яйце и всичко да се омеси добре. От тази смес да се оформи самун, да се подложат листа и да се пече бавно в горещо огнище под глинен похлупак.”

Втората закуска била по обед – хляб (основната храна в Античността) със зеленчуци, козе или овче сирене, масло и мляко. Хлябът бил правен от ечемик (за простолюдие) и от пшеница (за по-заможните). По времето на Август безплатното раздаване на жито на бедните граждани на Рим било държавна политика, а Септимий Север постановил вместо жито плебеите да получават готов хляб. Хлебопекарите в Рим били уважавани и формирали

гилдия (collegiums) със свои ритуали и религиозни събирания.



Менюто на обикновените граждани също така включвало много зеленчуци: любимото на всички римляни зеле, цвекло, леща, нахут, бакла, грах, моркови, ряпа, репички, аспержи, лук, праз, чесън, хрян, пащърнак, маруля, целина, магданоз, копър. Зеленчуците в древен Рим били използвани за

БГ Наука организира научна конференция по повод 50-ти брой на сп. „Българска Наука“

БГ Наука продуцира документалният филм „На Нож!“ посветен на 100 годишнината от Балканската война.

www.1912.nauka.bg

направа на салати. Това били блюда, съставени от нарязани ендивия, магданоз, девесил и лук, овкусени с мед, сол, оцет и зехтин. Също така се ядали рибени чорби и разнообразни варива. Най-популярен бил еквивалентът на сегашният „борщ“: супа от зеле и цвекло. На почит били и супите от леща и бакла.

За десерт древните римляни обичали да пият мляко, но задължително го разреждали с вода. Популярна била и ферментирала напитка от ечемик (подобие на днешния „квас“), както и „поска“ – една доста странна смес, от вода, оцет и яйца служеща за охлаждаща напитка. Виното се пиело разрежено с гореща или студена вода, а бирата била пренебрегвана от повечето романизиранни граждани като „варварско питие“.

По-заможните римляни на обяд могли да си позволят да похапнат плодове, месо или риба. От плодовете предпочитани били ябълки (пържени в тесто), круши, сливи, грозде, ягоди, маслини, праскови, вишни, кайсии (внесени от Персия и Армения), нар (от Картаген), ананаси, фурми, смокини, бадеми и кестени.



Вечерята за по-бедните римляни била повторение на обяда, освен в празнични дни, когато хапвали и месо. Месото на домашните животни било скъпо, затова често се консумирали уловени диви животни – птици и бозайници, тогава срещащи се в изобилие. Рибите също били достъпни (морето било по-щедро от днешното), така че дори и бедняците се хранели сравнително разнообразно и пълноценно.



Вечерята или същинският обяд за по-богатите се провеждал в гостните на къщите – триклиниумите (където около кръгла или правоъгълна маса се разполагали ложите). На всяко ложе се разполагали по трима човека. Мъжете лежали, жените – седяли. Според правилата за един стандартен обяд броят на хората трябвало да бъде не по-малко от трима, но не повече от деветима (*non minus tribus, non plus quam novem*).



Често се канели гости и тогава започвала гощавка или пир, съпроводена с беседи за изкуство и литература. Произнасяли се и речи. Римският сатирик Марциал твърдял: *„По време на гощавката ние получаваме висшето си образование“*. Обикновено пирът преминавал под музикален съпровод, а масите и стените били отрупани с венци и цветни гирлянди, които придавали красота и тържественост на мероприятияето.



Угощението се състояло от три части – *gustatio* (ордьоври), *fercula* (основни ястия) и *mensae secundae* (десерти).

Първо се давали закусчиците: салати, гъби, пълнени яйца, гъши дроб, късове овчи мозък, маринована риба, морски таралежи, охлюви, стриди. След това донасяли главните блюда (можели да достигнат до десет различни гозби), най-често от домашни животни: свинско, заешко или козе месо или пък дивечово месо: глигани, сърни, елени; също карангии – шкембе, наденички, ккървавици и пр. Римляните яли и много птиче месо – кокошки, фазани, пауни, яребици, за изискани се считали блюдата от бекаси и щъркелово месо, мозъци от славеи, гребени от петли, езици от фламинго и чучулиги. Ценяла се и морската храна от редки видове риби (риба тон, кефал, мурени, барбуни, змиорки), мекотели (калмари и октоподи, миди и стриди) и раци. Гощавката завършвала с десерт, в който влизали сладкиши, кремове, бисквити, орехи, дюли, фурми и разнообразни плодове. Разбира се по време на цялото угощение на гостите се сервирали разнообразни вина в изискани стъклени или сребърни чаши и фиали. Особено търсени били отлежалите фалернски и цекубски вина, както и вносните от Гърция, Мала Азия, Испания и Южна Галия. Вината често се подслаждали с мед и подправки – канела, черен пипер, карамфил (за червените), анасон, джинджифил, мастикс и шафран (за белите). Домакинът на гощавката преценявал с колко вода трябва да бъде разрежено гъстото вино, за не се опиват гостите прекалено бързо и да останат в добра кондиция до самия край на вечерта.



Страстта към екзотичните блюда набрала скорост в залеза на Републиката, когато всички морета и земи били претърсени за всевъзможни деликатеси. Особено известен с кулинарното си „хоби“ бил римският пълководец Луций Лукул (победителят на арменския цар Тигран и на понтийския цар Митридат). Кампаниите му го направили приказно богат, а освен че колекционирал ръкописи, картини и статуи, той разпращал хора из целия тогавашен свят в търсене на редки ястия и продукти: стриди от Сицилия, фламинго от Нил, пауни от о-в Самос. От Понт или Кападокия той донесъл в Рим черешовото дърво. Във вилите му имало рибарници с прясна и солена вода, където били отглеждани деликатесни риби. Около именията си изгра-

дил и ловни паркове, където се охранявали внесени отдалеч благородни елени, антилопи и газели за пиршествата. Лукул можел да попилее цяло състояние за едно-единствено ядене – според Плутарх, веднъж той поканил Цицерон и Помпей в своята столова, наречена „Аполон“ (Лукул имал различни трапезарии в които се сервирали различни ястия) и обядът на тримата излязъл около 50 000 драхми. Въпреки че разточителните угощения не се одобрявали от римските власти, за което говорят законите на Фаний, Дидий, Емилий и Сула за ограничаването на разкошните трапези, все повече богаташи се отдавали на безобразно чревоугодничество. В търсене на екстравагантното римляните измисляли наистина странни за съвременния

вкус ястия – истински деликатес били свинските вулви, пълнени с печени съсели или езици от чучулиги, също зърна на свински гърди в саламура от риба тон (т. нар. Ликвамен), слонски хоботи, дори камилски копита. Естествено признак на благосъстояние било гарнирането на готварските произведения с редки и скъпи подправки, каквито по онова време били силфиум (изчезнал вид подправка от рода на ферулата), пиперът, индийското орехче, нардът, джинджифилът, кардамонът и канелата (вносяни от Китай, Индия и Малайзия). Дегустацията на всевъзможни кулинарни чудеса била издигната в култ.

Друг невероятен чревоугодник бил император Вителий (69 г.).



Както пише за неговите обяди Светоний: „Угощения давал по три, а понякога по четири пъти дневно: утринна закуска, закуска през деня, обяд и гуляй. И с всички се справял лесно, понеже взимал средства за повръщане. В един и същи ден гостувал на различни домакини и на никого това

не струвало по-малко от 400 000 сестерции. Най-прочута била гощавката, дадена от брат му по случай пристигането в Рим: както разправят били поднесени 2 000 най-отбрани риби и 7 000 птици. Но и нея надминал при посвещаването на едно блюдо, което сам наричал „Щитът на Минерва, закрилница на града“ поради необикновената му големина. В това блюдо били смесени дробчета от риба скар, мозъчета от фазани и пауни, езици от фламинго, мляко от мъжки мурени... Но понеже лакомията му била не само ненаситна и непрекъсната, но и неприлична, не можел да се сдържа дори по време на пътуване или жертвоприношение: пред самия олтар грабвал едва ли не от огъня парчета месо и жертвен хляб и започнал да дъвче, а в кръчмите по пътя се нахвърлял на още димящите гозби или пък на огризките от предишния ден...”

Казват че за няколкото месеца, през които бил император, Вителий „изял“ 200 000 000 сестерции. Единствената му заслуга към римската кулинария била, че популяризирал отглеждането на сирийските фъстъци в Италия. За разлика от Вителий, император Август не си падал по големите пиршества. Ето описание на неговото меню: хляб, риба, сирене и смокини. Затова пък си позволявал да изпие по три чаши вино на хранене – признак за неговата пословична трезвеност (според Светоний).

Пирът в Римската литература

Показателно за римското излишество

е добре известното произведение „Сатирикон“ на Гай Петроний Арбитър (живял по времето на Нерон).



В него авторът осмива гощавката, която дава новоизлюпеното парвеню Трималхион, изобилстваща от всякакви екзотични приумици: „Един овален поднос съдържаше дванадесетте небесни знака, разположени в кръг. Над всеки знак готвачът бе поставил по едно подходящо и съответно ястие: над овена — нахут, над бика — къс говеждо месо, над близнаците — бъбреци и мъдета, над рака — венец, над лъва — африкански смокини, над девицата — матка от неопрасвала се свиня, над възните — едни теглилки, в едното блюдо на които имаше пита със сирене, а в другото — млин, над скорпиона — морска риба, над

стрелеца — оклопета, над козиорога — морски рак, над водолея — гъска, над рибите — две червенперки. В средата пък имаше чим, изрязан заедно с тревата, върху който бе поставена медена пита. Един египетски роб разнасяше наоколо хляб в сребърна подница.”

В противовес на сатирата на Петроний, поезията на Квинт Хораций Флак (65-8 г. пр. Хр.) възхвалявала гастрономическите добродетели. Квинт бил епикуреец, който харесвал богатите трапези, но ненавиждал парвенющата.



Съвременник на Цезар и Октавиан Август, приятел на Вергилий и convictor (другар, сътрапезник) на Меценат, успял да се наложи едва ли не като законодател на добрия естетически вкус. В стиховете му често се упоменават дроздове печени на шиш, пушен свински джолан със зеле или стриди от Цирцейския залив, морски таралежи, лаврентийски глиган, едри калкани и змиорки, гарнирани със слез, маслини и дива цикория. Най-синтезирано

неговото разбиране за трапезата е развито в три сатири – „За умереността“, „Философия за гастрономи“ и „За трапезната безвкусица“.

*„Та колко уврежда човека смесено
блюдо,
ще се увериш, като само си спомниш
простата твоя храна как ти беше
полезна.*

*Но колчем пържено смесваш с варено
и стриди към дрозда прибавяш,
сладките сокове в злъчка превръ-
щаш,
слузта на стомаха, лепкава, смуто-
ве ражда.*

*Нима сам не виждаш как всеки
бледен се вдига от пир неумерен?
Който пък леко похапне и тяло под-
силит, си легне,
сладко заспива и бодър за труд от-
реден се събужда“*

За него почитеният човек трябвало да проявява умереност, да не робува на предразсъдъците и модата, а да търси наслада и радост от мига, който храната и виното дават. Също така да цени разнообразната храна – от простите селски ястия, до сложните специалитети, когато са приготвени и поднесени с вкус. За Флак удоволствието от трапезата е свързано с атмосферата

около нея – ястията трябва да се дегустират в добра компания, а съдовете, салфетките и чашите трябва да са чисти и красиво подредени.

Скромна била закуската на поета Марк Валерий Марциал.



Роден в Испания, той бил известен най-вече с 12-те си книги с епиграми, публикувани в Рим между 86-та и 103-та година по време на римските императори Домициан, Нерва и Траян. В менюто му присъстват „*марули прости, пикантен праз и риба тон, нарязани яйца, зеле в гювече, наденичка и жълтеникав боб (има се предвид бакла) с бекон червен*“. А за десерт – „*стафиди, круши от Сирия и кестени*“

БГ Наука бе част от журито за стипендиант на Karoll

БГ Наука продуцира документалният филм „На Нож!“ посветен на 100 годишнината от Балканската война.

www.1912.nauka.bg

горещи, изпечени на бавен огън”. За „коктейлни мезета” Марциал предлага „прясно откъснати пищенски маслини, лупина топла и грах горещ”. Съвсем друг мироглед изповядвал Марк Гавий Апиций, роден около 25 година пр. н. е., живял във времената на Октавиан Август и Тиберий.



Трактатът му „Десет книги по готварство” (De re coquinaria libri decem), оставя трайна следа в европейската кухня, бит и култура.

Като всеки гастроним Апиций се е славел като човек с префинен вкус, но също и като отявлен прахосник. Сред екстравагантните му гастрономически експерименти са останали в историята откритието му да храни пъстървите със сушени смокини за увеличаване на черния им дроб или рецептите му за пълнени с езици от славеи или фламинго свински вимета и матки, както и многобройни сосове и десертни пастети.

Атений разказва, че наел цял кораб само, за да иде да провери лично дали

Либийските скариди били така големи, както разправяли, но вследствие на голямото си разочарование като ги опитал още на палубата до либийския бряг, така и не слязъл на твърда земя. Когато, пък, си дал сметка, че прахосничеството му го разорило, довеждайки го до просешка тояга, предпочел да се отрови пред това да се откаже от дотогавашния си начин на живот.

Макар Апиций да е смятан за първия постарал се да събере римската готварска традиция. Трактатът достигнал до нас, запазвайки авторството му се дължи на копие от IV век с доста отдалечен от класическия латински и по-близък до народните говори език и се доближава повече до съвременната ни представа за готварски бележник. Рецептите са бегло нахвърляни, нерядко неточни и премълчаващи подробности около приготвянето или използваните количества: от само себе си се разбира, че не са писани за начинаещи, с чието любопитство да бъдат съобразени. Заглавията на десетте му книги, достигнали до нас в по-късни преписи са, както следва: Epimeles – Вина, консервиране и подправки, Sarcoptes – Яхнии, кълцани меса и суджуци, Serugos – Плодове, зеленчуци и сирена, Pandecter – Теста, сосове и компоти, Ospreos – Хлебни и бобени, Tropetes (aeropetes) – Хвъркати, Polyteles (volatilia) – Кухня на момента: вкусотии и деликатеси, Tetrapus (quadripedia) – „Четириноги”: дивеч, Thalassa (mare) – Морски дарове, Halieus (piscatura) – Риби и рибни сосове.

Апиций широко използвал най-разнообразни подправки: шафран, нард, карамфил, силфиум (изчезнал вид ферула с вкус на чесън), миртови ягоди, канела, черен пипер, босилек, дафинов лист, мащерка, чубрица, майоран, кориандър, синапено семе, ким, кимион, джоджен, анасон, мак.

От рецептите разбираме и че кисело-сладкият вкус и изобщо смесването на вкусовете е характерна черта на римската кухня. За кисел вкус се използвал оцетът, а за подсладител – медът. Соленото в блюдата идвало от легендарния крайно солен рибен сос, наречен ликвамен или гарум, представляващ универсалната римска подправка, прибавяна и в сладкиши, компоти и петмези по същия начин, по който днес янките слагат навсякъде кетчуп. Според рецептата дадена от Петрониевия „Сатирикон”, можем да си добием от този твърде ценен за древните продукт, покривайки дъното на 30 литров съд със слой от подправки като анасон, див копър, седефче, джоджен, босилек, девесил и пр., редейки отгоре му друг слой от парчета всякаква риба (непочистена), който на свой ред да бъде затрупан от сол и така в същия ред, докато се напълни отгоре със сол. Остава се да отвърне за седмица и в продължение на още двамазет дни се обърква периодично. Прецедената саламура е, всъщност, ликвамена, чийто основен производител по онова време се е намирал на южния бряг на Испания в Нови Картаген (дн. Картахена). Според Апиций: *„вземете нарязани шпроти, анишоа или скумрия, смесете всичко и го оставете в корито. Доба-*

вете две пинти сол и разбъркайте добре. Оставете го за една нощ, след което го сипете в глинен съд и го оставете отворен на слънце за два или три месеца, като от време на време го разбърквате с пръчка, после го затворете с капак и го приберете.” Покъсно се добавяли билки (кориандър, кимион, магданоз, дафинов лист), сместа се прецеждала се през цедка и тази смес се оставяла да узрее. Цената на този сос по времето на Цезар била 500 сестерции (около 4000 английски лири) за един congius (около 3, 25 л).



Произведението на Апиций се ползва-ло с популярност и през Средновеко-вието. Готът Винидарий вмъкнал към книгата му издръжки „Ехсепта”, където се появили нови подправки в това число джинджифил и шафран (използван за оцветяване на ястията, характерно за средновековната кухня).

Следи от римската кухня се откриват в посланието „De observatione ciborum” написано през VI век от гръцкия лекар Антимон към Теодорих, краля на готите. Това е първият трактат по диететика и гастрономия в Средновековна Европа. В него се споменават като ароматни подправки нардът и шмакът, обичаят ястията да се варят в мед или оцет, описание на римски

сосове като „ossimele“ (съставен от мед и оцет), „enogaro“ (вино и гарум), използването на мед като подсладител на вино или вода – все признаци, че кулинарните традиции на античността продължавали да са актуални дори и след падането на Рим. Също така имаме и свидетелствата, че през VIII век търговците по долината на р. По търгували със гарум, който фигурира и в инвентарните списъци на някои италиански манастири от IX век. Възможно е продуктите да са били внос от „Византия” – средновековната Римска империя която наследила и античните готварски традиции.

БГ Наука е бесплатно, защото знанието трябва да достига до всеки.

БГ Наука е електронно издание, за да може всеки българин по света да има достъп до него.

admin@nauka.bg

НАПИШИ И ИЗПРАТИ СВОЯ СТАТИЯ!

<http://nauka.bg/forum/index.php?showtopic=16174>