

<i>Предисловие</i>	7
--------------------------	---

Часть I
ДАР БОГОВ

<i>Глава 1</i>	
ЗНАМЕНИТЫЕ РУССКИЕ ПИРЫ	10
<i>Глава 2</i>	
РУССКИЕ НАПИТКИ	26
<i>Глава 3</i>	
ВИНО И МОЛОКО – НАПИТКИ БОГОВ	45
<i>Глава 4</i>	
ГРИБНОЕ ЦАРСТВО	59
<i>Глава 5</i>	
ПИТАНИЕ ПО ЗВЕЗДАМ	100
<i>Глава 6</i>	
САКРАЛЬНАЯ ТРАПЕЗА	108
<i>Глава 7</i>	
КУХНЯ БОГОВ И ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ	174
<i>Глава 8</i>	
ТРАВЫ, ТРАВЫ, ТРАВЫ... ..	188
<i>Глава 9</i>	
ОТ МЯСОЕДОВ ДО СОЛНЦЕЕДОВ	230

Часть II
ЗАКОНЫ НОВОГО ВАВИЛОНА

<i>Глава 10</i>	
МЯСО ИЛИ РЫБА?	255
<i>Глава 11</i>	
ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНА ЕДА?	280
<i>Глава 12</i>	
КТО ПЬЕТ, А КТО ЛЕЧИТСЯ	299
<i>Глава 13</i>	
КАКУЮ ЕДУ СЧИТАТЬ «ПРАВИЛЬНОЙ»?	324
<i>Глава 14</i>	
ЕДА ПРОТИВ ЧЕЛОВЕКА	342
<i>Глава 15</i>	
КАК ЗАКОРМИТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО	360
<i>Глава 16</i>	
ПРОДУКТОВАЯ ДИВЕРСИЯ	396
<i>Глава 17</i>	
ОБЖОРСТВО, ГОЛОД И НЕДОСТИЖИМАЯ КРАСОТА.	414
<i>Заключение</i>	458

Человечество стремительно сдает свои позиции. Кто мы сегодня: вершина эволюции или вымирающий вид? Судите сами: сегодня пятнадцать процентов самых молодых граждан нашей планеты уже не способны иметь детей. Только в России бесплодны 5 миллионов молодых мужчин и 8 миллионов женщин. Но это еще не все! Ежегодно число бесплодных пар увеличивается на 10 процентов. Если ситуация не изменится, то лет через 50 человечество просто исчезнет с лица Земли! Кто или что убивает человечество? Ученые утверждают: наш главный враг — искусственная еда, производимая по технологиям глобальных пищевых корпораций. Мясо — нашпигованное антибиотиками; молоко — отравленное гормонами. Овощи и фрукты, которые растут только при наличии гербицидов. Надо ли говорить, что сегодня продукты даже первой необходимости смертельно опасны!

А теперь давайте вспомним, как мы питались в советское время. Принято считать, что тогда наши продукты были беднее и невзрачнее. Это не совсем так. Просто они были натуральными. Помидоры, может, и были не такими красивыми, как те, что до сих пор в наши магазины везут из Турции, зато пахли они помидорами. Помните, кто постарше, этот запах детства? Куры! Куры — это разговор особый. Принято считать, что советские куры были ущербными, как и вся советская действительность изначально. Особенно когда начали искушать советского человека американской курятиной... Знаменитые «ножки Буша», как ножки стиптизерши со страниц запрещенного «Плейбоя», манили обещанием невыразимого наслаждения. И всем было невдомек, что эта куриная красота была искусственной, ненатуральной, накачанной анаболиками, а значит, вредной и фальшивой, как фальшивы были ласки первых проституток у гостиницы «Интурист».

А знаете ли вы, что ели наши прабабушки и прадедушки в конце XIX — начале XX века? Цитирую меню обычного московского трактира. Итак, на закуску подавали жирную селедочку, огурцы, грузди соленые, а также маринованные лисички, рыжики и сыроежки. Капусту отварную приносили непременно с обжаренными сморчками. А если посетитель проголодался, то плюс к обозначенным яствам несли еще окуня заливного или малосольную семгу и предлагали обязательную рюмку водки. Впечатляет? Заметьте — это только закуски. Легкая разминка, поэтому — идем дальше! Первое блюдо. Либо борщ на говядине, либо крепкий суп на кости, ну, пожалуй, еще могли предложить бульон с потрошками. Из вторых блюд в московских трактирах начала XX века самыми популярными были буженина, утка с яблоками, цыпята табака и говяжья печенка в сметане. В случае если день падал на четверг и господин хороший не кушал скоромное, ему предлагали карасей разварных, леща жареного, а иногда даже и припущенную лососину. И все это, прошу заметить, кушали с отварной картошечкой, кашами или тушеной капустой.

Десертное меню включало пироги с ягодами, яблочный компот, песочное печенье. А по праздникам выносили исконно русский торт «Наполеон». Вы можете сколько угодно глотать голодную слюну и жалеть желудки неразумных наших прадедушек, но факт остается фактом — именно такая еда считалась в те времена и полезной, и здоровой, и все были здоровыми. И никто после обеда не жрал горстями креон и не пил смекту с мезимом. И, прошу заметить, дети у них — и тому мы с вами прямое доказательство — получались с первого раза, а не с десятой подсадки, простите, если кого-то задел за больное.

Итак! Если вы хотите знать, что ели наши предки в еще более далеком прошлом, как варили и на чем жарили, какие продукты считали полезными и почему некоторые рецепты блюд считались самой большой государственной тайной, тогда эта книга для вас. «Кухня древних богов» — документально-историческое расследование творческого коллектива телепрограммы «Военная тайна». В книге вас ждут старейшие секреты здоровья и долголетия, которые бережно передавались из поколения в поколение.

ДАР БОГОВ

Пища богов. Что скрывается за этим понятием?

Определяющим фактором в жизни человека является пища. Не зря и древние, и нынешние ученые говорят: «Что ты ешь, тем ты и будешь».

Люди всегда хотели жить долго, подобно богам. На глиняных табличках шумерского государства представлены сроки правления восьми царей. Алулим правил 28 000 лет. Царь Думузу – 36 000, царь Ибартуту – 18 000 лет... Ну чем не пример для подражания?

Мечты о вечной жизни заставляли людей в разные времена изобретать эликсир бессмертия. Почти все крупные деятели, руководители, особенно диктаторы, очень интересовались вопросами бессмертия.

Правда, создать эликсир молодости никому из людей так и не удалось, а все попытки омолодиться с помощью того или иного зелья приводили лишь к смертельным результатам. Китайский император Сюньцзун, правивший в VIII веке, умер, приняв дозу изобретенного им же эликсира бессмертия. А в эпоху Возрождения известны случаи смерти богатых стариков, которые, пытаясь помолодеть, переливали себе кровь юношей.

Да и в XX веке правители многих стран настойчиво обращались к ученым с вопросом: когда будет создан препарат долголетия?

Однажды Иосиф Сталин вызвал в Кремль членов Академии наук: Сталин обратился к академикам, сказав, что нужно найти такое средство, которое способ-

ствовало бы продолжению жизни. И те предлагали разные варианты. Для чего? Получить субсидию от государства. Сейчас, когда коммерциализация достаточно развита, это становится понятным. И вдруг руководитель группы ученых, обещавших изобрести чудо-препарат, на шестьдесят втором году жизни неожиданно умер. Сталин сказал: «Подлец, обманул». Отделить науку от такого коммерческого подхода иногда очень сложно. Людям обещают, они идут навстречу, а получается шарлатанство.

Быть может, секреты долголетия небожителрей таются в каком-то особом рационе питания? Но тогда получается, что потомки богов — люди — могут точно так же с помощью определенной диеты продлить себе жизнь и быть здоровыми, работоспособными и по-настоящему счастливыми. Само понятие «пища богов» достаточно древнее, оно постоянно на слуху, и мы мало задумываемся, откуда оно произошло. Естественно, мы полагаем, что эту пищу — пищу богов — вкушали боги. Отчасти так оно и есть.

Глава I

ЗНАМЕНИТЫЕ РУССКИЕ ПИРЫ

Что мы сегодня знаем об истоках и корнях русской кухни? Обратимся к историческим свидетельствам. В Древнем Киеве, Владимире, Новгороде, Ростове или Суздале монахи вели записи: летописцы верили, что их труды помогут потомкам узнать, чем жил, дышал и питался народ русский.

Несметное количество рецептов и блюд традиционной русской кухни ошеломляет. Такого обилия солений, закусок и горячих кулинарных шедевров нет нигде в мире. Наваристые похлебки и постная уха со стерляжками расстегаями, жареная домашняя птица под фруктами и воздушные кулебяки с белугой под

икорным взваром. Рябчики заливные и раковые шейки с сигом на пару. Ананасная гурьевская каша в сливочных пенках и орехово-фруктовая сдоба. Продолжать можно часами.

Нашим современникам пир, устроенный, допустим, князем Владимиром Юрьевичем Московским в начале XIII века, покажется фантастически роскошным. А между тем он был привычным для его окружения. Застолье длилось много часов подряд, а к столу все подносили и подносили разносолы. Студни, паштеты, рулеты, заячьи почки под лимоном, караси под брусникой и баранина под клюквенным взваром, осетры с большой пастью, словно крылатые змеи. Молодая крольчатина в жидкой лапше, сваренная в ухе из ерша, и нежные перепела с чесночной подливой. А пряники, коврижки и сладкие пирожки висели прямо над едоками на позолоченных деревьях.

Уже сытые и утомленные гости переводили дух, подогревая аппетит яблоками и вареными медами, ягодами и крепким квасом из солода, плотным сбитнем и старорусским легким, воздушным шербетом. А верхом пира мог стать шедевр кулинарного искусства: пятипудовый сахарный кремль, чьи вишнево-сливовые башни и землянично-малиновые зубчатые стены вновь вызывали аппетит.

Эльмира Меджитова, историк русской и советской кухни, подчеркивает: «Характерной особенностью русского стола во все времена являлось изобилие. На царский стол могли подавать от пятидесяти до пятисот перемен блюд».

В древности застолья на Руси считались важным явлением в общественной жизни. Здесь обсуждались последние новости, заключались сделки, задумывались совместные дела, здесь ссорились и мирились. В одной из древнерусских летописей можно прочесть описание пира, состоявшегося в 996 году: множество блюд из «скотины и зверины», а по городу всем раздают хлеб, мясо, рыбу, икру, овощи, меды и квасы. Дружина не-

довольна тем, что ей приходится угощаться деревянными ложками, — тогда князь повелевает раздать всем серебряные.

Примерно до XIV века пиры были трех видов: частные — их собирал один боярин или купец; братчины, то есть пиры-советы, которые устраивались общинами; и, наконец, княжеские пиры. Интересный факт сообщил нам Павел Сюткин, историк русской и советской кухни: «За столом у простолюдина, у воина, у боярина, у приближенного к царю человека был примерно одинаковый, как бы это странно ни звучало, набор блюд. Все питаются из натурального хозяйства, которое процветает везде. Торговля же ограничена. Поэтому разница заключается только в количестве и объеме блюд».

Постепенно общество расслаивалось, а застолья у богатых и знатных людей становились пышнее и роскошнее. Не то что пиры — простой обед в боярском доме мог длиться от шести до восьми часов, с десятком перемен многочисленных блюд: блины с икрой и пироги с разной начинкой, жареная дичь, соленая и отварная рыба, домашняя птица, фаршированная крупой, зайцы, наштипованные лапшой, различные соусы, или, как их тогда называли, взвары, свежие или маринованные овощи, грибы, ягоды и разнообразные сладости.

За княжеским столом число разнообразных яств порой доходило до двухсот. Выбирались самые крупные лебеди, павлины, гуси, утки. Порой блюда были так велики и тяжелы, что их могли поднять и принести лишь четыре человека.

После раздачи хлеба подавали квас или меды. Дальше нередко шла кислая капуста с сельдями. Рядом ставилась закуска: икра белая, то есть свежесоленая, красная — малопросоленная и черная — крепкого посола. Наибольшее распространение имела икра осетровая, белужья, севрюжья, стерляжья и щучья. Подавали икру с изрубленным луком, сдабривая по вкусу уксусом.

В качестве гарнира были популярны кисели. Оказывается, словом «кисель» на Руси обозначалось два

разных блюда. Первое — сладкий тягучий напиток. Второе — холодная закуска. Возможно ли реконструировать его на современной кухне?

Нам поможет шеф-повар Марат Хатмуллин: «Вашему вниманию хотелось бы предложить блюдо старой русской кухни — гороховый кисель. Гороховую муку нужно погрузить в кипящую воду и заварить до довольно густой консистенции».

Заметим, что для приготовления горохового киселя на Руси использовали только воду и горох, а соль обычно добавляли во время еды. Заваренную жидкость выливали в любую формочку и остужали десять часов, пока она не превращалась в желеобразную массу.

Как правило, гороховый кисель на Руси подавали либо под икру, либо под дичь. Времена изменились, и сегодня многие люди предпочитают вегетарианскую кухню. Но выяснилось, что гороховый кисель прекрасно сочетается с жареными овощами: патиссонами, кабачками, морковью и т. п.

Марат Хатмуллин предлагает подавать гороховый кисель к жареным овощам, приготовленным с использованием технологии фламбе: блюдо поливают подогретым алкоголем, а затем поджигают специальным длинным конусом. Чаще всего для фламбирования используют бренди, ром, виски. Цель — придать блюду аромат, показать шоу. Когда овощи готовы, остается соединить их с заранее приготовленным гороховым киселем и подать либо на тарелке, либо на деревянной доске — как подавали аналогичное блюдо будущему первому советскому богу Владимиру Ильичу Ленину.

Известно, что Владимир Ульянов-Ленин происходил из интеллигентной семьи. Отец вышел из низов и заставлял детей почитать русские традиции. А мать родилась и воспитывалась в среде немцев Поволжья. Еда в семье была русско-немецкой. Щи, к примеру, уживались с альпийским молочным супом, а жареные овощи — с гороховым киселем.

Виктор Беляев, президент Ассоциации кулинаров России, поясняет: «Он не был аскетом, особенно когда уже заболел после выстрела Фанни Каплан — здоровье его надорвалось, одолевал атеросклероз. Врачи прописывали определенное хорошее питание: необходимо было сливочное масло, мясо, естественно, было с рын-ка, как и курица. Питался он нормально, не сидел на хлебе с водой...»

Еще в студенческие годы Ленин приобрел гастрит, который постоянно обострялся: питание всухомятку — обычный рацион революционера. Даже лечебный пансион в Швейцарии, который Ильич посетил в 1895 году, не помог. Как ни парадоксально, здоровье его пошло на поправку в тюрьме и в ссылке. Проци-тируем известного исследователя кухни Вильяма По-хлебкина: «Регулярное русское тюремное питание: щи да каша постепенно стабилизировали состояние. Но более благоприятные условия складываются для Лени-на в ссылке. Попад в Красноярске на частную квартиру с полным пансионом, то есть с обильной пятиразовой русской кормежкой и настоящим сибирским меню, Ленин восторженно пишет родным: «О минеральной желудочной воде забыл и думать. Находясь в ссылке, почувствовал себя хорошо».

Вот наименования всего нескольких блюд из того си-бирского многообразия, которое предлагалось незако-нопослушному гражданину Ульянову в конце XIX века: щи грибные, телятина, рыба отварная, пироги с разны-ми начинками, пельмени с мясом или красной рыбой, шанежки, баранина с кашей, свинина по-монастырски. Обращает на себя внимание любимое рыбное блюдо Ильича — стерлядь, фаршированная грибами по-царски. По словам повара Надежды Ларионовой, «с давних вре-мен стерлядь считается царской рыбой. Ее готовили и на царские пиры, и на монашеские».

Блюдо вкусное, питательное и готовится относи-тельно быстро. Предварительно стерлядь ошпарива-ли, вынимали внутренности, хребет, смазывали ягода-

ми, лимоном и перцем. А затем фаршировали белыми грибами, пережаренными с луком.

Брюшко рыбы намазывали глиной или стягивали жилами животных — сегодня его зашивают нитками. Подготовленную рыбу клали в специальный белый соус из рыбного бульона, сливок, сметаны, рассола и свежей зелени. В такой соус можно еще добавить белое сухое вино. Далее рыба отправляется в нагретую духовку, и через сорок минут после начала запекания перед нами предстает любимейшее рыбное блюдо русских князей Ярослава Мудрого и Владимира Мономаха, а также первого руководителя советского государства Владимира Ульянова-Ленина.

Холодным и горячим закускам, в том числе из рыбы, уделяли повышенное внимание — особенно при Иване Грозном. В то время церковь запрещала употреблять телятину, она считалась грязной пищей — известен случай, когда царь приказал сжечь троих крестьян, уличенных в нарушении запрета. Обилие рыбных блюд в русской кухне обусловлено природными условиями: поселения, как правило, возникали на берегах Волги, Оки, Енисея, Амура и других многочисленных рек. Кроме того, рыбу разрешалось есть во время постов. В монастырях разных княжеств хранились собственные секреты приготовления щуки, судака, севрюги, угря.

Сделаем небольшое отступление и вспомним о преданиях славян, индусов и многих других народов. Оказывается, в легендах рыба может выступать в роли божества, хранящего дух Вселенной, символа богатства и даже спасительницы человечества во время потопа. Согласно некоторым толкованиям Библии, второе пришествие Мессии произойдет, когда Сатурн и Юпитер сойдутся в зодиакальном знаке Рыб. А в русских сказках нередко особо упоминается щука как символ удачи и исполнения любых желаний.

Вот один из дошедших до нас старомосковских рецептов отварной щуки с элементами дизайна того