

<i>Смак Середньовіччя</i> . . . . .	06
<i>Чому нам цікава середньовічна їжа і звідки ми про неї знаємо</i> . . . . .	18
<i>Розділ 1</i> . . . . .	45
Їжа як здоров'я: «Хай їжа буде вашими ліками, а ліки – їжею»	
<i>Розділ 2</i> . . . . .	52
Їжа як релігія. Корінь зла чи насолода	
<i>Розділ 3</i> . . . . .	102
Їжа як статус: їмо по-королівськи	
. . . . .	143
<i>Розділ 4</i>	
Їжа як повсякдення. Сніданки, обіди та вечері середньовічного міста і села	
. . . . .	204
<i>Розділ 5</i>	
Напої доби Середньовіччя: про небезпечну воду, пиво для всіх і вино для обраних	
. . . . .	268
<i>Післямова</i>	
. . . . .	274
<i>Посилання</i>	
. . . . .	318
<i>Слова подяки</i>	

# ЧОМУ НАМ ЦІКАВА СЕРЕДНЬОВІЧНА ЇЖА І ЗВІДКИ МИ ПРО НЕЇ ЗНАЄМО

Запитання, яке я винесла в заголовок передмови, мені колись поставили під час одного з інтерв'ю. Відбувалось це в Луцьку, був спекотний червень. Втомлена після лекції, я почала відповідати фразами-кліше: нам цікаве минуле, бо воно дає можливість зрозуміти, звідки взяли теперішні (гастрономічні) тенденції, середньовічна кухня видається такою далекою і екзотичною, що про неї завжди можна послухати тощо. Ці банальності справедливі, але не передають духу середньовічної їжі.

Насправді варто було відповісти інакше: нам цікава середньовічна кухня, бо вона може надихати на гастрономічні експерименти. Вона розширює наш світогляд, обмежений звичною, повсякденною їжею із її безпечними смаками. Чому б для м'яса не приготувати підливи з цукром? Чи солодкий пиріг – із дрібно нашинкованим фазаном? Чи, може, варто тушкувати рибу в соусі з вина, елю та меду? Ми б ніколи не поставили собі цих запитань, якщо б не заглядали в середньовічні кулінарні книги.

Середньовічна кухня – це свіжий погляд на те, що, як і чому ми їмо, адже кожна трапеза – це не лише насичення шлунка, а й світоглядний вибір. Скажи мені, що ти їси, і я скажу

тобі, хто ти – це твердження цілковито стосується середньовічних часів. Тоді їли з міркувань здоров'я та релігії, статусу й необхідності, але найчастіше – через комплекс причин, бажань і упереджень.

Тому в цій книзі, розповідаючи про їжу, я також говоритиму про світогляд. Страви, мініатюри, тексти чудово представляють людей Середньовіччя та їхні думки.

## ЩО НА ВАС ЧЕКАЄ?

Книжка, яку ви тримаєте в руках, складається з п'яти розділів. У кожному з них висвітлено окремий аспект розуміння і ставлення до їжі.

Перший розділ, «Їжа як здоров'я: "Хай їжа буде вашими ліками, а ліки – їжею"» трактує сприйняття їжі як невідомого елемента здоров'я. У ньому ви можете прочитати про гуморальну теорію, чотири основні темпераменти людини та те, як вона обирала їжу, яка найбільше їй підходила. Також ви зможете визначити власний темперамент і дібрати здорову «середньовічну» дієту відповідно до нього, вашого віку та клімату, у якому живете.

У другому розділі, «Їжа як релігія. Корінь зла чи насолода», ви дізнаєтесь про релігійні основи середньовічного харчування: ніхто тоді не міг уявити собі їжі без чергування пісних і м'ясних днів, без карнавальної обжерливості, голоду та рибної

одноманітності Великого посту. Окрім календарного ритму їжі, у розділі ви побачите, як їжа може стати (зізнаймося, дуже приємним) гріхом і як цього уникнути.

Їжу як атрибут статусності розглянемо у третьому розділі «Їжа як статус: їмо по-королівськи». Я проілюструю хід і меню розкішних середньовічних бенкетів, символічний вимір елітарної їжі та розвінчаю стереотип про відсутність застільних манер під час подібних заходів. Своє місце в цьому розділі матимуть і столові прибори – неодмінні супутники трапез аристократії та найзаможніших містян.

Найбільший за обсягом – і не випадково! – четвертий розділ, «Їжа як повсякдення. Сніданки, обіди та вечері середньовічного міста і села», у якому я оповідаю історію повсякденної їжі. Коли споживали їжу? Чому сніданок тривалий час був гріхом для усіх, окрім селян, дітей і хворих? Які страви можна було побачити на обідньому столі містянина чи селянина? І чи правда, що середньовічні селяни ніколи не їли м'яса? Чи їли середньовічні італійці пасту, а французи – жаб'ячі лапки? На ці та інші запитання ви зможете знайти відповідь на сторінках цього розділу.

Прикінцевий розділ книги, «Напої доби Середньовіччя: про небезпечну воду, пиво для всіх і вино для обраних», присвячений напоям доби Середньовіччя: воді, питному медові, пиву та елю, вину й дистилатам. Тут мені теж довелося мати справу з добре усталеними міфами: наприклад, що воду ніколи не пили, бо вона завжди була брудною і небезпечною. Ви дізнаєтесь про смаки середньовічного пива, популярні в середньовічній Європі вина – від найдешевших до найдорожчих – та початки культури пиття міцних напоїв, які винаходили як ліки та той самий «п'ятий елемент», але якими так швидко почали зловживати.

# ГУМОРАЛЬНА ТЕОРІЯ: ВІД АНТИЧНОСТІ ДО СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ

Якщо розгорнути середньовічну кулінарну книжку, хоча б *Le Viandier* Гійома Тіреля, першого «шефа» тих часів, то нас одразу вразить екзотичність тодішньої кухні. Шодон, бруе, вержюс, камелін – що це за страви, як і з чим їх їли? До того ж навіть звичні для нас продукти – малозрозумілі: жирне та смажене молоко чи яечна юшка... Не згадуючи вже про страви з дельфінів, павичів, міног і їжаків.

Чи таке харчування здорове? Чи думали про здоров'я шеф-кухарі й укладачі кулінарних книжок? А прості люди? Щоб зрозуміти гастрономічні модні тенденції та дієти доби Середньовіччя, варто звернутися до двох основних книжок: *Regimen Sanitatis* («Кодекс здоров'я») і *Tacuinam Sanitatis* («Підтримання здоров'я»), які проливають світло на походження примхливої і екстравагантної середньовічної кухні.

## *Античне коріння середньовічної дієтетики*

Дієта – це не сучасний винахід, а середньовічна дієтетика – найкращий тому доказ. Звісно, не всі мали можливість думати про їжу як про поліпшення свого здоров'я, але і сьогодні є ті, які з гастрономічних чи фінансових причин надають перевагу фаст-фудові попри зусилля сучасних дієтологів. Струнка та складна система уявлень про здорове харчування

Середньовіччя виникла не з практики і не з досліджень, хоч вилучити спостереження як частину методу тодішніх «дієтологів», звісно, не можна. Проте переважно люди орієнтувались на авторитети. У ті часи авторитетами були Гіппократ і Гален.

Дивно, але факт: грецький лікар, який жив у V столітті до н.е., суттєво вплинув на історію західної медицини та дієтології. І сьогодні також завдяки Гіппократові ми розуміємо, що таке здорове харчування. Не кажучи вже про лікарську «Присягу», суть якої можна звести до принципу «Не нашкодь». Саме Гіппократ сформулював, що хвороба – це наслідок порушень у людському організмі, на відміну від уявлення про неї як результат божественного втручання (поширений аргумент і в грецькому повсякденні, і в літературі). До того ж саме Гіппократові приписують відомий вислів: «Хай їжа буде твоїми ліками, а ліки – їжею». Прекрасний початок для становлення дієтетики, чи не так? Однак, як довела американська дослідниця харчування Діана Карденас<sup>6</sup>, ця фраза – результат викривлення Гіппократових слів. Як було насправді й у чому саме Гіппократ визначив середньовічний світогляд?

Перше, про що варто сказати: писання самого Гіппократа існують невіддільно від його послідовників у межах так званого «Гіппократового корпусу». Це зібрання містить понад шістьдесят окремих текстів, про атрибуцію яких вчені досі сперечаються. Тексти об'єднує знання про гуморальну теорію та її практикування, що успадкували середньовічні колеги грецьких лікарів. Це уявлення про циркуляцію чотирьох гуморів в організмі людини – крові, чорної та жовтої жовчі, флегми. Кожний із гуморів пов'язаний з одним із чотирьох основних елементів, з яких, на думку грецьких натурфілософів, складається наш світ: води (флегма), вогню (жовта жовч), землі (чорна жовч) та повітря (кров). Відповідно, кожний із гуморів має ті самі характеристики, що й елемент, – кров є теплою

бульйоном і пофарбуйте кров'ю. А коли все звариться, осяде та буде проціджене, то посолить і знову варить у маленькому горщику, додавши небагато оцту»<sup>47</sup>.

## Мигдальне молоко

Середньовічному кухарю не була доступна наша розкіш піти до крамниці та купити готового мигдального молока, яке тепер переживає свій новий розквіт у статусі суперфуду. Великим його козирем є рослинне походження: за середньовічним церковним календарем (про який йтиметься у Розділі 2) людина ледь не півроку мала дотримуватися посту, коли м'ясо, молоко та яйця вилучали з раціону. Тут і допомагало мигдальне молоко, яке до того ж за *Tacuinam Sanitatis* сприяло швидкому одужанню після хвороби чи пологів та продукувало «добру» кров в організмі.

Втім, рецепт мигдального молока з *Le Ménagier* одразу демонструє різницю між сучасним мигдальним молоком і його середньовічним попередником, коли молоко слугувало радше менш жирним, але поживним бульйоном.

Спосіб приготування:



«Мигдальне молоко. Відварить й очистить мигдаль, покладіть його в холодну воду, відтак подрібніть та змішайте з цибулевим бульйоном, процідіть через сито. Обсмажте цибулю, додавши трохи солі, а потім прокип'ятіть на вогні. Додайте шматочки [білого] хліба. Якщо ви готуєте мигдальне молоко для хворих, цибулі не кладіть; замість цибулевого бульйону промийте мигдаль у чистій теплій воді та відварить, додаючи не сіль, а багато цукру. Якщо ви хочете