

ПРОДУКТЫ ДРЕВНЕЙ РУСИ



В этой рубрике, дорогой читатель, я бы хотел познакомить Вас с историей и культурой питания древней Руси. С традициями древних славян, с бытом и житием наших предков. Какие продукты они употребляли в разные эпохи, происхождение и пути миграции сельскохозяйственных культур. Другими словами от куда и как те или иные продукты в последствии попали к нам на стол, и какие из них потеряли свою популярность или были заменены другими. Основная цель рубрики заключается в том, чтобы понять какие продукты полезны для нашего физического и духовного здоровья.

Казалось бы сложный момент, но на деле все просто – необходимо есть то что ели твои предки и будешь здоровым и сильным. Ученые доказали, что для того, чтобы пища приносила как можно больше пользы организму, человеку необходимо питаться тем, что произрастает в климатической зоне его происхождения. В подтверждение этой теории существуют данные о двух поселениях на Кавказе одно из которых было местным населением, а другое состояло из переселенцев славянского происхождения. Как показали исследования у последних продолжительность жизни была значительно меньше чем у коренных поселенцев, частично исследователи связывают этот феномен с адаптацией организма к непривычной местной пище.

Также, ряд современных исследований выявили, что у многих наших соотечественников принявших вегетарианство, в скором времени стали развиваться различные заболевания нервной системы, это в равной степени относится и к психической сфере, и к нервным функциям мышц. Также у новоиспеченных вегетарианцев были выявлены заболевания суставов, заболевания кровеносной системы, рак прямой кишки, и различные аллергии. Очень важно понимать, что это связано не только с отказом от мясных и молочных продуктов, но и с увеличением потребления в пищу продуктов растительного происхождения не свойственных нашему региону.

В заключение вышесказанного хочу отметить что не все из нас имеют возможность питаться продуктами выращенными на их родине. Ученые реко-

мандуют эмигрантам как можно больше употреблять в пищу те продукты которые произрастают на территории их фактического проживания но по возможности включать в рацион хотя бы 30% продуктов с их исторической родины.

Важное значение для человека как в физическом так и в духовном смысле, имеет культура питания и традиции. Издавна было принято передавать из поколения в поколения различные навыки и умения, так например отцы передавали сыновьям знания о ремесле и военном деле, а матери обучали дочерей рукоделию и готовки пищи. Таким образом передавались и рецепты блюд, правило подачи еды на стол и культура потребления. К примеру на Руси одно и тоже блюдо в разных семьях немного отличалось, и эти различия уважались и передавались внутри семьи. У древних славян была очень важная традиция которая сохранилась и сегодня в независимости от занятости всех членов семьи, родители, дети, дедушки и бабушки, собираются один раз в день все вместе за столом трапезничать и обсуждать семейные дела. Подобные традиции укрепляют взаимоотношение и уважение младшего поколения к старшему, как в нутрии семьи так и в социуме.

В течении последующих выпусках мы попытаемся разобраться в том, чем же питались наши предки за последнюю 1000 лет. Употребляли ли они в пищу мясо, рыбу или были вегетарианцами. Познакомимся с древними рецептами простых крестьян а возможно и зажиточных. Узнаем биохимический состав основных продуктов, их влияние на организм.

ОВЕС

Овес обладает многими полезными свойствами. Его применяют в качестве противовоспалительного средства при воспалении различных органов, в том числе и желудочно-кишечного тракта. В овсе содержится фермент, который улучшает усвоение углеводов.

Благодаря содержанию в овсе магния растение применяют для улучшения работы сердечной и нервной систем и обмена веществ. Овес – средство, повышающее иммунитет, поэтому его рекомендуют принимать на начальных стадиях гипертонии. Препараты из овса восстанавливают баланс кремния в организме, укрепляют сосуды и опорно-двигательную систему организма.

Овес содержит не только кремний, но еще в нем обнаружены фосфор и калий, поэтому растение рекомендуют при болезнях сердца и почек. Также овес улучшает умственную деятельность человека. Благодаря полезным свойствам овса многие болезни можно вылечить с его помощью, не принимая медикаменты.

Родина овса – Монголия и северо-восточные провинции Китая. Его начали обрабатывать позднее, чем пшеницу и ячмень – во втором тысячелетии до нашей эры. Он засорял



посевы полбы, однако земледельцы не пытались с ним бороться, поскольку уже тогда были известны его замечательные кормовые свойства. При продвижении посевов на север овёс вытеснил более теплолюбивую полбу.

Письменные документы Древней Руси свидетельствуют о посевах овса и об использовании его в пищу, на солод и на корм лошадям. В XII и XIII веках овес служил уже предметом торговли. Его привозили на продажу, наряду с рожью, в города Вологду, Великий Устюг, Вельск. Вообще же, на протяжении многих десятилетий рожь и овес на Руси были важнейшими из возделываемых культур. Лишь на Крайнем Севере овес уступал свое место более скороспелому ячменю.

РЕЦЕПТЫ ДРЕВНОСТИ

Овсяный старорусский кисель ели очень часто как в обычное время, так и в праздники. Густой его вариант резали на бруски, приправляли топленным маслом, добавляли свежие ягоды и заливали молоком.

Жидкий белый кисель обладает целебными свойствами, его второе современное название – целебный кисель доктора Изотова. Этот древний рецепт уходит корнями к 12 в., и в его состав входил именно овес.

Название "кисель" происходит от определения "кислый" – раньше толокно заквашивалось с водой, и смесь приобретала кисловатый привкус. Дальше из нее готовили жидкий, белый кисель или, так называемые, стульчики. Стульчик напоминает по консистенции овсяную кашу, а по форме при застывании - стул, или усеченный конус. Разносчики на ярмарках продавали именно "стульчики". Нижеприведенный рецепт позволяет приготовить оба вида киселя и полностью использовать затрачиваемые ингредиенты.



ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ СТАРОРУССКОГО КИСЕЛЯ

Ингредиенты:

- вода 1,5-2 л;
- помолотый геркулес или овсяная мука (толокно) 500 г;
- 1/4 ч л дрожжей или закваска;
- сахар 1-2 ч л;
- топленое или сливочное масло;
- на ваш вкус для заправки: ягоды, джемы, мед, молоко.

1) Если вы используете геркулес, то его необходимо предварительно помолоть. Для приготовления лучше использовать прозрачную посуду, чтобы видеть в какой стадии находится процесс сквашивания. Отлично подойдет 3-литровая банка или пластиковый контейнер, как на фотографии. Залива-



ем геркулес водой комнатной температуры и добавляем дрожжи или закваску. Закваску лучше использовать тем, кто не любит характерный дрожжевой привкус.

2) Примерно через час смесь разделится на 3 слоя, а еще через 2 – приобретет кисловатый вкус. Здесь очень важно не переквасить кисель.

3) Снимаем 2 верхних слоя в отдельную посуду, добавляем сахар и доводим жидкость до кипения. Кисель немного уварится и получится на вкус кисло-сладким, консистенции обычного ягодного киселя. Такой кисель обладает целебными свойствами. Он отлично тонизирует, поэтому лучше употреблять его по утрам.

4) Густой остаток из прозрачной посуды переливаем в формы для выпекания, предварительно смазываем их топленным или сливочным маслом и присыпаем сахаром. Если вы хотите приблизиться к древнерусскому варианту рецепта, то отлично подходят формы для маффинов, так как они как раз имеют форму усеченного конуса.

5) Формы помещаем в духовку, разогретую до 130 градусов и ждем 7 минут. Затем снижаем температуру до 70 градусов, воссоздавая таким образом температурный режим в печи. Через несколько минут достаем из духовки получившиеся "стульчики". Можно приправить их маслом, джемом, медом или добавить в молоко, как это делали наши предки.

Приятного аппетита и крепкого здоровья! ♣