

*Выражаю благодарность Хосе
за его безграничное терпение*

СОДЕРЖАНИЕ

9 Предисловие

10 Введение



Древний мир

- 16 **Рагу из ягнятины** Вавилон около 1740 г. до н. э.
19 **Тух'у** Вавилон около 1740 г. до н. э.
22 **Пирог из чуфы** Египет около 1400 г. до н. э.
26 **Кикеон** Древняя Греция около 700 г. до н. э.
28 **Мелас зомос** Спарта около 400 г. до н. э.
31 **Эпитирум** Римская республика около 160 г. до н. э.
34 **Глоби** Римская республика около 160 г. до н. э.
38 **Плацента** Римская республика около 160 г. до н. э.
42 **Пулс** Римская империя около II в.
44 **Мидии** Римская империя около I–IV вв.
47 **Блюдо из груш** Римская империя около I–IV вв.
49 **Соус из трав для жареной рыбы** Римская империя около I–IV вв.
53 **Курица по-парфянски** Римская империя около I–IV вв.
55 **Вителлиев поросенок** Римская империя около I–IV вв.



Британские острова

- 60 **Медовуха** Англия около 1300 г.
64 **Имбирные пряники** Англия около XIV в.
68 **Каплун в молоке и меду** Англия около 1390 г.
72 **Фиги и изюм со специями** Англия около 1390 г.
74 **Пирог с сыром** Англия около 1390 г.
79 **Гипокрас** Англия около 1390 г.
81 **Диллеграут («Бардольф»)** Англия около 1425 г.
84 **Крустад по-ломбардски** Англия около 1450 г.
88 **Пуки Портингейла** Англия 1597 г.
90 **Колядочные булочки** Англия около 1600 г.
93 **Блины** Англия 1658 г.
95 **Тыквенный пирог** Англия 1670 г.
97 **Вечный силлабаб** Англия 1747 г.
99 **Пармезановое мороженое** Англия 1789 г.
102 **Булочки Сэлли Ланн** Англия 1826 г.
104 **Рождественский пудинг** Англия 1845 г.
109 **Матросский хлеб (галеты)** Англия 1815 г.
112 **Ирландское рагу** Ирландия около 1900 г.
116 **Симнель** Англия 1914 г.



Континентальная Европа

- 124 **Лазанья** Италия около 1300 г.
128 **Зелень в черном соусе** Франция около 1393 г.
130 **Яблочный пирог** Германия около 1553 г.
133 **Пирог с травами** Италия 1570 г.
138 **Тыквенная запеканка** Италия 1570 г.
141 **Говядина с чесночным соусом** Трансильвания 1580 г.
145 **Брецеделла** Германия 1581 г.
148 **Лимонад** Франция 1651 г.
151 **Луковый суп с молоком** Франция 1651 г.
154 **Руанская утка с шалотом** Франция 1739 г.
158 **Семла** Швеция 1755 г.
163 **Фаршированные помидоры** Италия 1773 г.
167 **Мельба** Франция/Англия 1903 г.



Восток

- 172 **Пайасам** Индия около XII в.
175 **Самосы** Империя Великих Моголов около 1590 г.
180 **Сааг** Империя Великих Моголов около 1590 г.
183 **Няньгао** Китай 544 г.
188 **Юаньсяо** Китай эпохи Мин 1620-е гг.
191 **Нюмэн** Япония 1643 г.
195 **Мясные тефтели** Китай (Монгольская империя) около 1330 г.
197 **Кажэйук** Корея около 1670 г.
199 **Макшуфа** Багдад около XIII в.
203 **Хумус каса** Египет около XIV в.



Новый Свет

- 210 **Тамалес** Мексика около 1520 г.
217 **Ацтекский шоколад** Мексика около 1520 г.
219 **Кесадила сернида** Мексика 1831 г.
222 **Коктейль с джином** США 1862 г.
224 **Хлебный пудинг** США 1862 г.
227 **Эгг-ног** США 1887 г.
230 **Укусная карамель** США 1896 г.
233 **Малиновый шраб** США 1911 г.
236 **Пекановый пирог** Техас 1914 г.



Этой книгой, как и всей карьерой, я обязан своей подруге Морин, которая тяжело заболела в отпуске.

Сейчас объясню. В декабре 2015 года мы поехали в Диснейленд. Мы планировали весело провести время, чем обычно и занимаются в Диснейленде, однако в первый же день поездки Морин слегла с тяжелой простудой, поэтому большую часть времени мы провели в отеле, поедая начос перед телевизором. Мы сидели на кровати в зашторенном номере, и Морин посоветовала мне английское шоу, которое мне, ярому англофилу, как она надеялась, должно было понравиться. Она оказалась права. Мы проглотили целый сезон «Лучшего пекаря Британии», и моя жизнь навсегда изменилась.

В то время я не умел и не хотел готовить. Тогдашнему соседу по комнате приходилось следить за тем, чтобы я не переварил самые обычные макароны (какой позор). И все же, заинтригованный рассказом Мэри Берри о тонкостях искусства выпечки, я встал на тернистый путь начинающего пекаря. Кроме того, ведущие Мэл и Сью то и дело знакомили зрителей с историей изделий, которым была посвящена программа, а для меня история всегда была ингредиентом, придающим любой теме насыщенный вкус.

Пять лет и множество ляпов спустя (никогда не кладите в пирог розовое масло вместо розовой воды, иначе квартира превратится в аромалампу) я все же стал пекарем. Работая в The Walt Disney Studios, я каждый понедельник угощал коллег своими творениями и рассказывал их историю. Стремясь помочь мне расширить

аудиторию, а может, просто желая отделаться от назойливого лектора, один из них предложил совместить мой интерес к кулинарии и истории и завести канал на YouTube.

Я сразу определился с форматом шоу. С тех пор как я впервые посмотрел «Лучшего пекаря Британии» в номере диснеевского отеля Coronado Springs Resort, Мэри Берри, Мел и Сью покинули передачу: рассказывать об истории стало некому. Конечно же, Мэри, Мел и Сью не составили бы мне компанию на кухне, однако вернуть и даже удлинить уроки истории было мне по плечу. Итак, в феврале 2020 года я создал канал «История на вкус с Максом Миллером». Через неделю разразилась эпидемия COVID-19. Кинотеатры закрылись, а я ушел в вынужденный отпуск. Следующие несколько месяцев все люди планеты, сидя по домам, с бурным интересом пекли хлеб на закваске, и я, благодарный судьбе за шанс, рассказывал начинающим пекарям об истории кулинарии. Впрочем, популярность моему каналу принес другой продукт: *гарум* – древнеримский соус из ферментированной рыбы, который я не рекомендую делать дома.

Если бы моя подруга не заболела в отпуске, а мне из-за пандемии не пришлось отказаться от любимой работы, вы бы не держали в руках эту книгу, а я бы и дальше хранил в духовке старые журналы. Все-таки жизнь – удивительная штука, полная неожиданностей.

Опыт подсказывает, что историю пишут не победители, а писатели. Очевидно, история еды — не исключение.

Из множества блюд, которые люди ели на протяжении веков, нам известна лишь малая часть, и то только потому, что кто-то удосужился записать рецепт. В свою очередь, рецепты, как и другие исторические записи, содержат порой полный список ингредиентов, точные пропорции и подробное описание процесса, а иногда — размытые формулировки, упоминающие лишь часть компонентов. Спойлер: большинство рецептов до 1850 года относятся ко второй категории, что данная книга и призвана исправить.

В рецептах этой книги даются точные пропорции каждого ингредиента и время приготовления, однако чаще всего эти указания я вывел сам. Вместе с современной версией рецепта я привожу исходный исторический вариант, лежащий в ее основе. Моей целью было возродить старинные рецепты, воссоздать историю на вашей кухне. Увы, это не так-то просто. Ставящая в тупик сегодняшняя формулировка «посолить по вкусу» не идет ни в какое сравнение с оборотами предков вроде «собрать все лучшее и готовить до готовности».

Чаще всего рецепты писали сами повара, поэтому только они и знали, что такое «лучшее» и когда наступает «готовность». Путаница усугубляется еще и тем, что со временем повара сами изменяли ответы на эти вопросы. К сожалению, я не смогу спросить лично поваров эпохи Возрождения или Китая XVI века, а потому лишь предполагаю, ориентируясь на другие, более

точные записи того времени или обращаясь к более поздним или даже современным рецептам. Порой я вынужден смириться с тем, что не знаю ответ и никогда его не узнаю, и либо действую вслепую, либо вовсе отказываюсь от рецепта. Впрочем, воссоздание исторических рецептов всегда основано на более или менее обоснованных догадках, а потому мои рецепты будут отличаться от чужих интерпретаций. Оригинальные же рецепты, приведенные вместе с современными вариантами, позволят вам ощутить себя поваром древности, вольным готовить как вздумается.

Историческая кулинария — не столько наука, сколько способ развлечься. В детстве я часто воображал, каково быть рыцарем средневековой Англии или древнеримским гладиатором. Хотя я и перестал бегать по дому, тыкая в родных деревянным мечом, желание примерить на себя роли далеких предшественников живет во мне до сих пор. Я воплотил его в жизнь самым легким и изысканным способом: повторяя старинные рецепты и пробуя то, что ели раньше. В то же время, взбивая силлабаб в течение тридцати минут, я понял, что гораздо эффективнее было бы взять электрический миксер, который лежит на соседнем столе. Тогда я решил, сохраняя исторический дух старинных рецептов, в то же время оптимизировать их для воплощения на современной кухне, чтобы вам было проще их повторить.



Об ингредиентах

В кулинарной реконструкции труднее всего найти ингредиенты. По правде сказать, подавляющее их большинство в наше время недоступно. Современный подход к ведению сельского хозяйства изменил все — от куриного мяса до пшеницы, моркови или любого другого продукта. И, хотя ученые с удовольствием спорят о том, какая была на вкус морковь при дворе Карла Великого, для нас эти сведения избыточны. Однако особые ингредиенты, которые редко встречаются на современной кухне, добавят глубины блюдам, описанным в этой книге, поэтому их стоит поискать.

Асафетида: этот ингредиент, известный в Индии под названием *хинг*, знаменит своим едким запахом, который в процессе готовки сменяется на мягкий луково-чесночный аромат. Применялась в Римской империи в качестве заменителя сильфия, предположительно вымершего в I веке. Асафетида — это незаменимый ингредиент, который стоит приобрести онлайн или на индийском рынке. Обязательно храните ее в плотно закрытом пластиковом пакете, а лучше сразу в двух.

Галангал: родственник имбиря, придающий сладкий древесный вкус средневековым блюдам. Продается онлайн в виде сушеных нарезанных ломтиков или порошка. Ломтики можно измельчить на сырной терке. В качестве замены подойдет и обычный имбирь.

Гарум: обязательная часть многих рецептов Древнего Рима. Соус из ферментированной рыбы, использовавшийся вместо соли, но по вкусу и методу получения не похожий ни на что другое. К счастью, рыбный соус продается на любом азиатском рынке, а онлайн доступны современные

версии из Италии и Испании, такие как флор де гарум фирмы Matiz или колатура ди аличчи.

Дефрутум: уваренный виноградный сок, применявшийся в Древнем Риме. Очень сладкий и густой, как сироп. Современные аналоги *мосто котто* или *саба* можно купить онлайн. Также можно уварить 80 мл виноградного сока до столовой ложки, чтобы получить похожий, хотя и более простой ингредиент.

Длинный перец: эта специя была популярна, пока ее не вытеснил привычный черный перец. По вкусу напоминает черный перец, но более жгучий и насыщенный. Превосходит черный перец по всем качествам, за исключением одного: в магазинах его не найти. Скорее всего, вам придется заказывать его онлайн, но, возможно, однажды попробовав, вы будете использовать его и дальше.

Дрожжи пивные: дрожжевая пена, которая образуется на поверхности пива или эля. Такие дрожжи использовались в качестве закваски для хлеба от Средневековья до XIX столетия. Я ограничился сухими дрожжами, однако, если у вас есть знакомый пивовар, пивные дрожжи будут очень кстати в приготовлении медовухи (хотя и для нее этот компонент не обязателен).

Иссоп: средневековая приправа, которая до сих пор используется как компонент чая. Аромат иссопа напоминает смесь мяты и аниса. Редко продается свежим и обычно входит в состав чайных смесей, однако вместо него подойдет мята с щепоткой молотого аниса.

Коринка: обычно вызывает изумление, потому что под этим названием скрываются два ингредиента. Сегодня мы называем коринкой

черные или красные ягоды, пригодные для варенья, однако в исторических рецептах имеется в виду коринфский изюм, один из старейших видов сушеного винограда. Сорт возник в Греции и активно поставлялся из Коринфа — отсюда и пошло название, пусть и немного урезанное. Другое ее название, изюм Занте, происходит от греческого острова Занте или Закинф. Теперь вы знаете, что в рецептах из этой книги, где нужна коринка, нужно брать коринфский изюм, а не ягоду.

Любисток: сладковатая зелень, использовавшаяся в Средние века. Сегодня любисток известен как садовое растение, однако прежде, как и рута, он являлся abortивным средством. В кулинарии заменяется листьями сельдерея.

Нард: этот ингредиент существует в разных формах. Чаще всего встречается нардовое масло, но в пищу оно непригодно. Сушеный корень придает блюду насыщенную сладость. Так как найти и истолочь нард в порошок довольно трудно, во многих рецептах допустимо отказаться от него и ограничиться другими травами и специями.

Пассум: использовавшееся в древнеримских рецептах вино, которое делали из сушеного винограда. Очень сладкий напиток, вместо него можно использовать «Вин Санто» или ледяное вино. Более дешевые варианты — сладкий рислинг или мускат.

Персидский шалот: обычно высушен, поэтому требует замачивания на полчаса. По вкусу ближе к жгучему чесноку, чем к шалоту.

Райские зерна: популярная душистая приправа со сложным ароматом. Обладает остротой

черного перца, ноткой цитруса, кардамона и сладкого имбиря. Равные пропорции черного перца, имбиря и кардамона позволят приблизительно, хоть и неточно, повторить аромат.

Рута: горьковатая зелень, использовавшаяся в средневековой кулинарии. Сегодня чаще всего продается сушеной. Безвредна в малых объемах, однако в больших — ядовита. В кулинарии заменяема листьями петрушки.

Сандаловый порошок: в Средневековье сандал придавал блюдам красный оттенок, сегодня чаще применяется в косметике. Безвкусный ингредиент, который можно заменить на красный пищевой краситель.

Сахар пальмовый: разновидность тростникового сахара, распространенная в кухнях Азии и Африки. Менее сладкий, чем привычный сахар, с некоторой горчинкой. Продается в виде брикетов или конусов на многих индийских и азиатских рынках, а также на латиноамериканских под названиями «панела» или «пилонсильо».

Текескит: природная соль, добываемая в ряде озер штата Мехико. Обычно содержит хлорид и карбонат натрия. Использовался ацтеками в качестве вкусовой добавки, а также закваски.

Чабер: зелень, часто встречающаяся в старинных рецептах. Бывает двух видов: летний и зимний, однако в рецептах разновидность обычно не уточняется. Оба придают блюду перечный вкус. Летний чабер острее, а зимний, более насыщенный, содержит хвойную нотку, непривычную в современных блюдах. Хотя его сложный вкус трудно воспроизвести, сочетание тимьяна и шалфея позволит получить нечто похожее.





ДРЕВНИЙ МИР



Рагу из ягнятины



Город/регион: Вавилон

Эпоха: около 1740 г. до н. э.



Таблички и кухонная утварь из коллекции Йельского университета

ИСТОРИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

Рагу из ягнятины. Возьмите мясо. Нагрейте воду. Добавьте жир. Добавьте соль, ришнату, лук, персидский шалот и молоко. Истолките (и добавьте) лук и чеснок.

Перевод глиняных табличек из вавилонской коллекции Йельского университета

Э тот насыщенный суп, больше похожий на рагу, содержит жемчужину вавилонской кухни: ягнятину. Возможно, в него также входил жир курдючной овцы, которую прежде называли толстохвостой. Особенно красочно эту породу описал Геродот в V веке до нашей эры:

У одной из них (пород) длинные хвосты, не менее трех локтей. Если бы позволить этим овцам волочить хвосты по земле, то от трения хвосты покрылись бы ранами. Но пастухи знают плотницкое дело настолько, что мастераят маленькие тележки и привязывают их под овечьи хвосты. Таким образом, у каждого животного под хвостом привязана такая тележка.

Курдючный жир и сегодня ценится высоко, потому что он полезнее, чем другие животные жиры. Увы, найти его довольно трудно, поэтому мы воспользуемся маслом, а часть жира вытопим из мяса. Еще одной особенностью рагу являются сухарики из раскрошенных ришнату. Это слово так и не получило однозначного перевода, однако многие сходятся в одном: оно обозначает ячменный хлеб. Ячмень отлично сочетается с ягнятиной, хотя в шумерских мифах о сотворении мира эти ингредиенты не всегда ладили между собой.

В начале времен люди не имели ни хлеба, ни мяса, ни одежды, ходили нагишом, питались травой, а жажду утоляли водой



из канав. Тем временем Ануннаки – боги, которые обитали на Священном холме, соединявшем небо и землю, прожигали жизнь за нескончаемыми пиршествами. В один из таких пиров Ануннаки решили создать Овцу и Зерно, однако вкус им не понравился, поэтому они поручили Энки и Энлилю отдать свои творения людям.

Подарки богов пришлось по вкусу смертным, привыкшим питаться травой. Из них люди не только готовили пищу, но и варили пиво, шили одежду и даже создавали оружие. И все шло хорошо, пока Овца и Зерно не перебрали за ужином вина.

Зерно принялось хвастаться, что люди любят и уважают его больше, чем Овцу. В ответ Овца напомнила, что именно она дает кожу, из которой производят царские гербы, пращи, колчаны и сандалии, а также желудок, в котором смертные научились хранить воду. Зерно же с многозначительной улыбкой заявило: «Из меня люди делают пиво». На этом разговор мог и закончиться, однако Овца воспользовалась своим козырем, сказав, что из нее получают мясо, и спор разгорелся с новой силой. Наконец противники попросили Энки и Энлиля рассудить их. Я был бы рад написать, что Овца и Зерно равны, а боги любят их обоих, но, к сожалению, сюжет развивается совсем иначе. Энки решил так: Зерно стоит выше Овцы, а потому она обязана восхвалять своего брата от рассвета до заката.

Шумерская мифология полна споров между двумя «родственниками»: птицей и рыбой, летом и зимой, серебром и медью. Я очень рад, что вопреки всем разногласиям противники сумели помириться и согласились оказаться в одной кастрюле.

Рагу из ягнятины

Продолжение

ДЛЯ РИШНАТУ:

140 г ячменной муки

½ ч. л. морской соли

75 мл воды

60 мл оливкового масла
первого отжима

ДЛЯ РАГУ:

оливковое масло первого
отжима для жарки лука

1 крупная луковица

50 г топленого бараньего жира
или оливкового масла

450 г ягнятины, порезанной
крупными кусками

2 ч. л. морской соли, отдельно

1 л горячей воды

50 г персидского шалота

475 мл овечьего молока (козье
или коровье также подойдет)

4–5 зубчика чеснока

½ ст. рубленого лука-порея,
и еще немного для подачи

КОЛИЧЕСТВО: 6 ПОРЦИЙ ВРЕМЯ: 1½ ЧАСА

1. Разогрейте духовку до 220 °С.
2. Приготовьте *ришнату*. Смешайте муку и соль, затем влейте воду и масло, но не вымешивайте тесто до конца. Сформируйте кусочки диаметром 10 см и толщиной около 6 мм. Выложите на противень, покрытый пергаментом, и выпекайте 25 мин. Дайте *ришнату* остыть в выключенной духовке: так их будет проще крошить. После остывания раздробите две трети в мелкую крошку, а одну треть — на кусочки размером с небольшие сухарики.
3. Приготовьте рагу. Часто помешивая, обжарьте мелко нарезанный лук на небольшом количестве масла в течение 7 мин. до золотистого цвета. Растопите 1 ст. л. бараньего жира или оливкового масла в кастрюле на сильном огне, добавьте ягнятину и 1 ч. л. соли. Обжарьте мясо до румяной корочки, затем залейте горячей водой и добавьте остаток соли и жира. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите без крышки в течение 5 мин. Добавьте обжаренный лук, персидский шалот, молоко и мелко раскрошенные *ришнату* (крупные кусочки пригодятся позже). Перемешайте рагу и тушите еще 20 мин.
4. Пока рагу тушится, истолките чеснок в ступке в кашицу, добавьте измельченный лук-порей и перетрите с чесноком, но не до состояния пасты. Вмешайте смесь в тушащееся рагу. Спустя 20 мин., если рагу получилось слишком густым, добавьте больше молока. Регулируйте густоту на свой вкус. Накройте кастрюлю крышкой и тушите еще 20–30 мин. или до размягчения мяса. Для подачи посыпьте блюдо сухариками из *ришнату* и рубленым луком-пореем.

Повару на заметку: персидский шалот обычно продается сухим, поэтому перед приготовлением его следует на полчаса замочить.

Тух'у



Город/регион: Вавилон

Эпоха: около 1740 г. до н. э.

ИСТОРИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ

*Тух'у. Возьмите мясо с ноги ягненка.
Нагрейте воду. Добавьте жир. Обжарьте
мясо. Добавьте соль, пиво, лук, руколу, кинзу,
самиду, тмин, красную свеклу. Истолките
лук-порей и чеснок. Посыпьте кориандром.
Добавьте шухутинну и свежую кинзу.*

Перевод глиняных табличек из вавилонской коллекции
Йельского университета

Рецепт *тух'у* был найден на табличке из коллекции Йельского университета. Это рагу из ягнятины и свеклы по сложности ничуть не уступает своим современным аналогам. Так как ягнятина стоила недешево, это блюдо, вероятнее всего, подавали на праздники, в частности Акиту, проводившийся в день весеннего равноденствия. В этот день праздновали победу верховного бога Мардука над Тиамат, матерью драконов и богиней древнего моря.

*Он выпустил стрелу, которая разорвала ей брюхо,
Пронзила ей нутро, рассекла сердце.
Расправившись с Тиамат, он погасил ее жизнь.
Он сбросил вниз ее тушу, чтобы встать на ней.
После гибели Тиамат, владычицы,
Отряд ее был рассеян, распалось ее войско.*

...

*Утвердив свое жилище на теле Апсу,
Он наложил руку на Мумму,
Подвесив его за нос на веревке.*

...

*Владыка наступил на ноги Тиамат,
Своей беспощадной булавой раскрыл ее череп.
Когда он отделил ее кровяные жилы,
Северный ветер унес их в неведомые края.*

«Энума элиш»

Тух'у

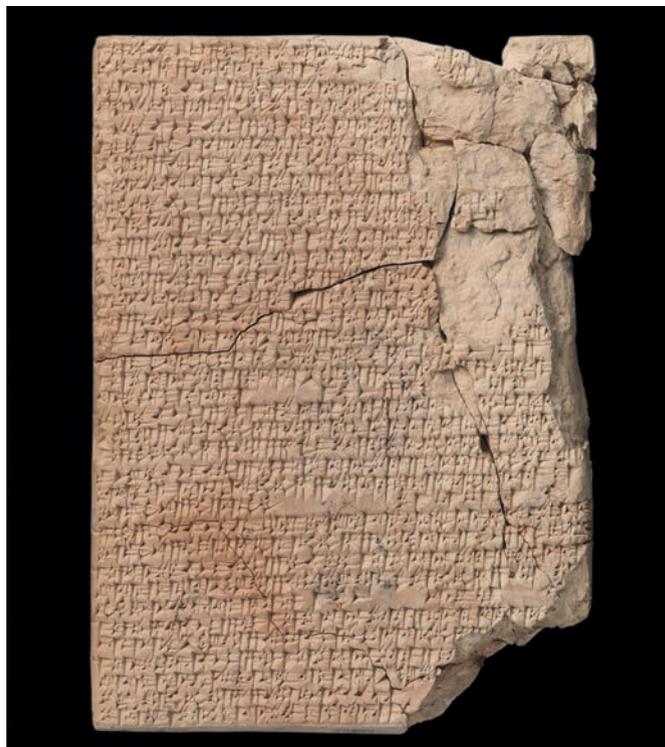
Продолжение

Из частей тела Тиамат Мардук создал мир: ребра ее стали опорой для небес, а слезы из глаз наполнили реки Тигр и Евфрат. Такая жестокость заставляет задуматься, кто в этой истории на самом деле злодей. Даже вавилонский царь стремился всячески задобрить Мардука, и в этом как раз заключалась цель праздника Акиту.

Снискать божью милость помогал шешгаллу – верховный жрец Эсагилы, храма Мардука. Царь покорно снимал корону и выпускал из рук скипетр, затем шешгаллу хватал его за ухо, заставлял упасть на колени и отвешивал такую пощечину, от которой заплакал бы даже самый стойкий из царей. А заплакать он был обязан. В противном случае Мардук будет недоволен нынешним правителем. На месте царя я бы заранее тренировался плакать по команде, как плачут актеры в кино, а только потом отправлялся бы в храм. Если царь исправно заливался слезами, это означало, что Мардук удовлетворен и согласен признать его власть еще на год. Полагаю, нам стоит возродить эту традицию среди современных политиков.

Слева: вавилонский бог Мардук

Справа: вавилонская глиняная табличка



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru