# Питание средевекового человека. Этикет застолья

В ХI-ХШ вв. пища большей части населения Западной Европы была весьма однообразной. Особенно много употребляли хлеба. Хлеб и вино (виноградный сок) были основным, ходовыми продуктами питания непривилегированного населения Европы. По данным французских исследователей, в Х-Х1 вв. светские лица и монахи употребляли 1,6-1,7 кг хлеба в день, который запивали большим количеством вина, виноградного сока или воды. Крестьяне нередко ограничивались 1 кг хлеба и 1 л сока в день. Самые бедные пили свежую воду, чтобы она не протухала в нее клали болотные растения, содержащие эфир - аронник, аир и др. Состоятельный горожанин в период позднего Средневековья ежедневно съедал до 1 кг хлеба. Главными европейскими злаками в период Средневековья являлись пшеница и рожь, из которых первая преобладала в Южной и Средней Европе, вторая - в Северной. Чрезвычайно широко был распространен ячмень. Главные зерновые культуры существенно дополняли полба и просо (в южных районах), овес (в северных). В Южной Европе преимущественно ели пшеничный хлеб, в Северной - ячменный, ржаной чаще употребляли - в Восточной. Долгое время хлебные изделия представляли собой пресные лепешки (хлеб в форме батона и ковриги стали выпекать только к концу средних веков). Лепешки были жесткими и сухими, поскольку выпекались без дрожжей. Дольше других сохранялись ячменные лепешки, поэтому их предпочитали брать в дорогу воины (в том числе и рыцари-крестоносцы) и странники.

Хлеб бедняков отличался от хлеба богачей. Первый был по-преимуществу ржаным и невысокого качества. На столе богачей обычным был пшеничный хлеб из просеянной муки. Очевидно, крестьяне даже, если выращивали пшеницу, почти не знали вкуса пшеничного хлеба. Их уделом был ржаной хлеб из муки плохого помола. Зачастую хлеб заменяли лепешками из муки других злаков, а то и из каштанов, игравших в Южной Европе (до появления картофеля) роль очень важного пищевого ресурса. В голодные годы бедняки добавляли в хлеб желуди и коренья.

Следующими по частоте употребления после хлеба и виноградного сока (либо вина) были салаты и винегреты. Хотя их составляющие были иными, нежели в наше время. Из овощей главным растением была репа. Ее употребляли с У1 в. в сыром, вареном и кашеобразном виде. Репа обязательно входила в ежедневное меню. За репой шла редька. В Северной Европе почти к каждому блюду добавляли брюкву и капусту. В Восточной - хрен, в Южной - чечевицу, горох, бобы разных сортов. Из гороха даже выпекали хлеб. С горохом или бобами обычно готовили тушеное мясо.

Ассортимент средневековых огородных культур отличался от современного. В ходу были спаржа, будяк, купена, которые добавляли в салат; лебеда, поташник, кудравец, - которые смешивали в винегрете; щавель, крапива, борщевник, - добавлявшиеся в суп. Сырыми жевали толокнянку, спорыш, мяту и зубровку. Морковь и свекла еще не вошли в рацион питания. Самыми распространенными фруктовыми культурами в средние века были яблоня и крыжовник. В целом, доля овощей и фруктов в рационе питания средневекового человека была небольшой, из-за малого потребления свежих овощей и фруктов в пище почти отсутствовали витамины А, Д, Е, К и особенно С. По сути дела до конца ХУ в. ассортимент овощей и фруктов, выращивавшихся в огородах и садах европейцев, по сравнению с римской эпохой существенно не изменился. Но благодаря арабам европейцы Средневековья познакомились с цитрусовыми: апельсинами и лимонами. Из Египта пришел миндаль, с Востока (после крестовых походов) - абрикосы.

Кроме хлеба ели много каш. На Севере - ячменную, на Востоке - ржаную затирку, на Юге - манную. Гречиху в средние века почти не сеяли. Очень распространенными культурами было просо и полба. Просо - древнейший злак Европы, из него делали просяные лепешки и пшенную кашу. Из неприхотливой полбы, которая произрастала практически повсеместно и не боялась причуд погоды, - лапшу. Многих растений (например, кукурузы, картофеля, томатов, подсолнечника), известных европейцам в наши дни, средневековый человек еще не знал.

Рацион обычных горожан и крестьян отличался от современного недостаточным содержанием белка. Около 60% рациона (если не больше у отдельных малообеспеченных групп населения) занимали углеводы: хлеб, лепешки, разные каши. Недостаточную питательность пищи компенсировали количеством. Люди наедались лишь тогда, когда переполнялся желудок. А чувство сытости, как правило, ассоциировалось с тяжестью в желудке. Мясо употребляли сравнительно редко, в основном во время праздников. Правда стол знатных сеньоров, духовенства и городской аристократии был весьма обильным и разнообразным. Различия в питании “верхов" и “низов” общесва были всегда. Первые не были ущемлены в мясных блюдах, прежде всего, в силу распространенности охоты (в лесах средневекового Запада в то время было еще достаточно много дичи - повсеместно водились медведи, росомахи, олени, кабаны, косули, туры, зубры, зайцы. Из птиц - тетерева, куропатки, глухари, дрофы, дикие гуси, утки и т.д. По данных археологов, средневековый человек употреблял в пищу мясо таких птиц как журавль, орлан, сорока, грач, цапля, выпь. Деликатесом считались мелкие птички из отряда воробьиных. Рублеными скворцами и синицами разбавляли овощные салаты. В холодном виде подавали жареных корольков и сорокопутов. Иволги и мухоловки запекались, трясогузки - тушились Ласточками и жаворонками начиняли пироги. Чем красивее была птичка, тем изысканнее считалось из нее блюдо. Например, паштет из соловьиных языков готовили лишь по большим праздникам королевские или герцогские повара), при этом истреблялось значительно больше животных, чем их можно было съесть или запасти впрок, и, как правило, большая часть мяса диких животных попросту пропадала из-за невозможности его сохранить. Поэтому к концу Средневековья на охоту уже нельзя было полагаться как на верное средство пропитания. Во-вторых, стол знатного человека всегда можно было пополнить за счет городского рынка (своей изобильностью особенно славился рынок в Париже), где можно было купить самые разнообразные продукты - от дичи до изысканных вин и фруктов. Помимо дичи, употреблялось мясо домашних птиц и животных - свинина (для откорма свиней обычно огораживалась часть леса и туда загонялись дикие кабаны), баранина, козлятина; мясо гусей и кур. Баланс мясной и растительной пищи зависел не только от географических, хозяйственных и социальных, но и от религиозных условий общества. Как известно, в общей сложности около половины года (166 дней) в Средневековье составляли постные дни, связанные с четырьмя основными и еженедельными (среда, пятница, суббота) постами. В эти дни с большей или меньшей строгостью запрещалось есть мясо и мясомолочные продукты. Исключения делались только для тяжело больных, рожениц, евреев. В регионе Средиземного моря мяса потребляли меньше, чем в Северной Европе. Сказывался, вероятно, жаркий климат Средиземноморья. Но и не только он. Из-за традиционного недостатка кормов, выпасов и т.п. там разводили меньше скота. Самым высоким в Европе в период позднего Средневековья было потребление мяса в Венгрии: в среднем около 80 кг в год. В Италии, во Флоренции, к примеру, около 50 кг. В Сьене 30 кг в ХУ в. В Центральной и Восточной Европе ели больше говядины и свинины. В Англии, Испании, Южной Франции и Италии - баранины. Специально для еды разводили голубей. Горожане ели мяса больше, чем крестьяне. Из всех потреблявшихся тогда видов продуктов легко усваивалась, главным образом, свинина, остальные продукты зачастую способствовали несварению. Вероятно, по этой причине получил распространение тип толстого одутловатого человека, внешне достаточно дородного, но в действительности же просто плохо питавшегося и страдавшего от нездоровой полноты.

Заметно дополняла и разнообразила стол средневекового человека (особенно в дни многочисленных долгих постов) рыба - свежая (сырой или полусырой рыбой питались преимущественно в зимнее время, когда не хватало зелени и витаминов), но особенно копченая, сушеная, вяленая либо соленая (такой рыбой питались в дороге, точно также как и лепешками). Для жителей морского побережья рыба и дары моря составляли едва ли не основные продукты питания. Балтика и Северное море кормили сельдью, Атлантика - треской и макрелью, Средиземноморье - тунцом и сардинами. Вдали от моря источником богатых рыбных ресурсов служили воды больших и малых рек и озер. Рыба в меньшей степени, чем мясо была привилегией богатых. Но если пищей бедняков была дешевая местная рыба, то богатые могли позволить себе полакомиться "благородной" рыбой, привозимой издалека.

Массовой засолке рыбы долгое время препятствовала недостача соли, которая была в те времена очень дорогим продуктом. Каменную соль добывали редко, чаще использовали солесодержащие источники: выпаривали соленую воду в солеварнях, а затем спрессовывали соль в лепешки, которые продавали по высокой цене. Иногда эти куски соли, - конечно, прежде всего это касается раннего Средневековья - играли роль денег. Но и позднее хозяйки берегли каждую щепотку соли, поэтому засолить много рыбы было непросто. Отсутствие соли отчасти возмещалось употреблением пряностей - гвоздики, перца, корицы, лавра, мускатного ореха и мн. др. Перец и корицу привозили с Востока, и стоили они очень дорого, т. ч. простым людям они были не по карману. Простонародье чаще употребляло в пищу росшие повсюду горчицу, укроп, тмин, лук, чеснок. Широкое употребление пряностей можно объяснить не только гастрономическими вкусами эпохи, но это было и престижно. Кроме того, пряности использовали, чтобы разнообразить блюда и по возможности скрыть скверный запах мяса, рыбы, птицы, которые было трудно хранить свежими в условиях Средневековья. И, наконец, обилием пряностей, положенных в соусы и подливки, возмещалась плохая обработка продуктов и грубость блюд. При этом очень часто пряности меняли первоначальный вкус пищи и вызывали сильное жжение в желудке.

В Х1-ХШ вв. средневековый человек редко питался молочными продуктами и употреблял мало жиров. Основным источником растительного жира долгое время были лен и конопля (оливковое масло было распространено в Греции и на Ближнем Востоке, к северу от Альп его практически не знали); животного - свиньи. Замечено, что на юге Европы были больше распространены жиры растительного происхождения, на севере - животного. Растительное масло выделывали также из фисташек, миндаля, грецкого и кедрового ореха, каштанов и горчицы.

Из молока жители гор (особенно в Швейцарии) делали сыр, жители равнин - творог. Кислое молоко шло на приготовление простокваши. Очень редко молоко шло на приготовление сметаны и масла. Животное масло вообще было необыкновенной роскошью, и постоянно находилось на столе лишь королей, императоров, высшей знати. Долгое время Европа была ограничена в сладком, сахар появился в Европе благодаря арабам и вплоть до ХУ1 в. считался роскошью. Его получали из сахарного тростника, производство было дорогим и трудоемким. Поэтому сахар был доступен только состоятельным слоям общества.

Конечно, обеспеченность продуктами питания во многом зависела от природных, климатических и погодных условий той или иной местности. Любой каприз природы (засуха, сильные дожди, ранние заморозки, бури и мн. др.) выводил хозяйство крестьянина из обычного ритма и мог привести к голоду, страх перед которым европейцы испытывали в течение всего Средневековья. Поэтому не случайно, что на протяжении Средневековья об угрозе голода постоянно говорят многие средневековые авторы. К примеру, голодный желудок стал постоянной темой средневекового романа о лисе Ренаре. В условиях Средневековья, когда угроза голода всегда подстерегала человека, главным достоинством еды и стола были сытность и изобилие. В праздник нужно было наесться так, чтобы в голодные дни было что вспомнить. Поэтому на свадьбу в деревне семья закалывала последнюю скотину и вычищала погреб до основания. В будни же кусок сала с хлебом считался у простолюдина-англичанина “королевской едой”, а какой-нибудь итальянский испольщик ограничивался краюхой хлеба с сыром и луковицей. В целом же, как указывает Ф. Бродель, в период позднего Средевековья средняя масса ограничивалась 2 тыс. калорий в день и до потребности современного человека (она определяется в 3,5 - 5 тыс. калорий) “дотягивали" только верхние слои общества. Ели в Средневековье обычно два раза в день. От тех времен сохранилась забавная поговорка, что ангелы нуждаются в пище раз в день, люди - дважды, а звери - три раза. Ели в иные часы, нежели сейчас. Крестьяне завтракали не позднее 6 часов утра (не случайно поэтому завтрак по-немецки назывался “фрюштюк”, т.е. “ранний кусок”, с ним схожи по смыслу французское название завтрака “дежене" и итальянское - “диджуне” (ранний). Утром съедали большую часть дневного рациона, чтобы получше поработать. Днем поспевал суп (“супе” во Франции, “соппер" (суповая еда) - в Англии, “миттаг" (полдень) - в Германии), и люди полдничали. К вечеру работа заканчивалась - незачем было и есть. Как только смеркалось, простые люди деревни и города ложились спать. Со временем знать навязала всему обществу свою традицию питания: завтрак приблизился к полдню, в середину дня вклинился обед, ужин сместился к вечеру.

В конце ХУ в на пище европейцев начали сказываться первые последствия Великих географических открытий. После открытия Нового Света в рационе европейцев появились тыква, кабачки, мексиканский огурец, сладий картофель (батат), фасоль, перец, какао, кофе, а также кукуруза (маис), картофель, томаты, подсолнечник, которые были привезены испанцами и англичанами из Америки лишь в ХУ1в.

Из напитков первое место традиционно занимало виноградное вино - и не только потому, что европейцы с удовольствием предавались утехам Бахуса. К потреблению вина вынуждало плохое качество воды, которую, как правило, не кипятили и которая вследствие того, что о болезнетворных микробах ничего не было известно, вызывала желудочные заболевания. Вина пили много, по данным отдельных исследователей, до 1,5 л в день. Вино давали даже детям. Вино было необходимо не только для трапез, но и для приготовления лекарств. Наряду с оливковым маслом оно считалось хорошим растворителем. Использовали вино и для церковных нужд, во время литургии, а виноградное сусло удовлетворяло потребности средневекового человека в сладком. Но если основная часть населения прибегала к местому вину, чаще плохого качества, то высшие слои общества заказывали себе тонкие вина из дальних стран. Высокой репутацией в позднее Средневековье пользовались кипрские, рейнские, мозельские, токайские вина, мальвазия, позже - портвейн, мадера, херес, малага. На юге предпочитали натуральные вина, на севере Европы, в более прохладном климате - крепленые; а со временем пристрастились к водке и спирту (спирт в перегонных аппаратах научились изготавливать около 1100 г., однако долгое время изготовление спирта находилось в руках аптекарей, рассматривавших спирт как лекарство, дающее ощущение "теплоты и уверенности"), которые долгое время относились к лекарствам. В конце ХУ в. это "лекарство" пришлось по вкусу такому количеству горожан, что власти Нюрнберга были вынужджены запретить продажу спиртного в праздничные дни. В Х1У в. появился итальянский ликер, в этом же веке научились делать спирт из перебродившего зерна.

Истинно народным напитком, особенно к северу от Альп, было пиво, от которого не отказывалась и знать. Лучшее пиво варили из проросшего ячменя (солода) с добавлением хмеля (кстати, применение хмеля для пивоварения было именно открытием Средневековья, первое достоверное упоминание о нем относится к ХП в.; вообще же ячменное пиво (брага) было известно еще в древности) и какого-нибудь злака. С ХП в. о пиве упоминают постоянно. Особенно любили ячменное пиво (эль) в Англии, однако сюда пивоварение на основе использования хмеля проникло с континента только около 1400 г. По количеству потребление пива было приблизительно таким же, как и вина, т.е.1,5 л ежедневно. В Северной Франции конкуренцию пиву составлял сидр, особенно широко вошедший в употребление с конца ХУ в. и пользовавшийся успехом преимущественно у простонародья.

Со второй половины ХУ1 в. в Европе появился шоколад; в первой половине ХУП в. - кофе и чай, т. ч. их нельзя считать “средневековыми" напитками.

Застольные манеры Средневековья, возможно, покажутся нам странными, но они проистекали из особенностей тогдашних трапез. Сигнал к званому обеду или пиру в состоятельном доме подавал слуга, который, как тогда говорили, “трубил воду”, т.е. приглашал гостей мыть руки. Слуги подавали серебряные тазы с водой, в которых плавали лепестки роз и благовонные травы. Гости вытирали мокрые руки о белые салфетки и могли садиться за стол, вернее столы, поставленные в форме буквы “П”. Далее гости рассаживались c внешней (наружной) стороны стола (оставляя внутреннее пространство в середине свободным для действий слуг - разносчиков блюд и увеселений) попарно - дама и кавалер, - либо отдельно, но в строгом соответствии с их социальных статусом. За главным столом рассаживались наиболее знатные гости и хозяин дома с семьей.

Столы покрывали красивыми белыми скатертями в несколько слоев (о края которых можно было вытирать руки), украшали и уставляли магическими предметами, предназначенными для проверки доброкачественности блюд. В период позднего Средневековья в подготовке стола к празднику порой принимали участие скульпторы и архитекторы, разрабатывавшие идею главного украшения стола - декоративного блюда, принимавшего форму замка, корабля и т.п. Подобные настольные “конструкции” были распространены во многих европейских странах. Во второй половине ХУ в. особенно впечатляли в этом отношении богатство и фантазия двора бургундских герцогов. Перед едой духовное лицо (либо ребенок) читали молитву. Блюда разносились в закрытых сосудах. Во-первых, для того, чтобы сохранить пищу горячей, во-вторых, чтобы предохранить ее от грязи и яда. Жидкую пищу ели из деревянных или серебряных мисок с двумя ушками, которые ставили по одной на двоих - обычно дама и кавалер - соседи по столу - ели из одной миски и даже пили вдвоем из одного кубка. Бокалов, как правило, было меньше чем сотрапезников и их передавали из рук в руки. Пользование индивидуальными кубками и бокалами еще и в ХУ1 в. не укоренилось повсеместно. В богатых домах пили из хрустальных, золотых и серебряных кубков и бокалов. Мясо подавали на плоских хлебцах, выполнявших роль тарелок. Затем эти “тарелки”, пропитанные мясным соком и соусом, отдавали нищим и собакам. Мясо можно было откусывать либо отрезать ножом. Вилок в обиходе, кроме Италии и Византии (здесь ими пользовались исключительно дамы, когда ели сочные фрукты) еще не было. Ранние сведения о вилке восходят к Х1-ХП вв. В Западной Европе большой вилкой с двумя зубцами пользовались только на кухне для раскладывания мяса. Вилки с четырьмя зубцами появились впервые в ХУ в. во Флоренции. Но эти вилки (как и их предки - двухзубцовые вилки) еще долго не могли завоевать симпатии европейцев. Не лучше обстояло дело и с бокалами и тарелками. Еще и в ХУ1 В. мелкие, и так называемые итальянские глубокие тарелки, также как и вилки, были роскошью. Но бывало, что суп продолжали черпать своей ложкой из одной супницы.

С ложкой Европа познакомилась издавна. Но в Х1-ХШ вв. ими пользовались редко. И нож по-прежнему оставался главным орудием за столом. Большими ножами нарезали мясо на общих блюдах, с которых затем каждый брал кусок своим ножом или руками. Позднее, в эпоху позднего Средневековья столовой ложкой стремились обеспечить уже каждого из сидящих за столом. Но и тогда были дома, в которых ложек не хватало на всех и гости приносили ложку с собой, либо как в старь твердую пищу брали руками, а в соус или похлебку погружали свой кусок хлеба.

Фарфора средневековая Европа еще не знала, тарелки, блюда и сосуды для питья делались металлическими: у королей и знати - из серебря, позолоченного серебра, иногда из золота. В крестьянском быту вплоть до начала Х1У в. преобладала деревянная и оловянная посуда. Массовое изготовление стеклянной посуды (стаканов, флаконов и пр.) начинается лишь в ХШ-Х1У вв. С ХУ в. появилась фаянсовая посуда, секрет изготовления которой открыли в итальянском городе Фаэнце. Больше стало и посуды из стекла - одноцветного и цветного, лучшие образцы которой были украшены эмалью, металлом и даже хрусталем.

На пирах известных и состоятельны людей, как правило, съедалось большое количество пищи и выпивалось много вина, но при обилии мясных продуктов (например, на свадьбе одного немецкого феодала в конце ХУ в. было съедено 300 бычьих туш, 62 тыс. кур, 5 тыс. гусей, 75 кабаньих туш) на застольях знати не было богатого выбора овощей, фруктов, сладостей, выпечки. Лишь в эпоху Ренессанса в европейской кухне произойдут определенные изменения. На смену необузданному обжорству придет изысканное изобилие. В моду войдут стихи, прославляющие застолье, появятся гастрономические книги. Их авторами порой были гуманисты.

К концу ХУ в. на пирах и свадьбах знатных и состоятельных особ растет число перемен блюд. Так, в 1488 г. венецианский гуманист Эрмолао Барбаро описывал в письме к своему приятелю свадебное застолье в Милане, где ему пришлось быть. “У меня не было аппетита, - пишет Барбаро, - поэтому я больше смотрел по сторонам, чем ел. Сначала принесли розовую воду для мытья рук. Потом предложили пастилки из кедровых орешков и засахаренный миндаль, называемый здесь марципаном. На второе были гренки со спаржей. Третье блюдо: отварная сепия, гарнированная мелко нарубленной жареной печенью. На четвертое: жаркое из газели, пятое блюдо: отварная телячья голова. Шестое: ассорти из каплуна, откормленных голубей, кур, говяжьего языка и ветчины. Седьмое блюдо: жаркое из козлятины. Восьмое: куропатки, фазаны и другая птица, а к ним - оливки. Девятое блюдо - жареный петух в медовом соусе. Десятое блюдо: жареная свинина в соусе. Одиннадцатое блюдо: жареный павлин в соусе с фисташками. Двенадцатое: сладости, сделанные из яиц, молока, сахара, шалфея. Тринадцатое: артишоки с сосновыми орешками. Четырнадцатое: засахаренная айва. Пятнадцатое: финики, фрукты, сладкие вина и прочий десерт”. В ХУ в., например в Италии, - центре кулинарного искусства - кондитерские изделия приготовляли еще аптекари. В их заведениях в ассортименте были торты, бисквиты, пирожные, всевозможные лепешки, засахаренные цветы и фрукты, карамель. Из марципана делали изделия в виде статуэток, триумфальных арок, а также целые мифологические и буколические сцены.

В период позднего Средневековья и в эпоху Возрождения в праздничных застольях оживет старая греческая и римская традиции, когда сотрапезники наслаждались в приятном обществе не только прекрасной едой (отлично приготовленной и красиво поданной), но также музыкой, беседой и театральными зрелищами. Ученые беседы перемежались с танцами под аккомпанемент лютни, декламацией стихов, чтением новелл, выступлениями артистов, музыкой. Описаниях подобных застолий встречаются у Боккаччо и Антонио Альберти еще в Х1У в. Очень часто устроители пышных застолий стремились показать великолепие, богатство семьи, ее власть. От банкета могла зависеть судьба предстоящего брака или судьба делового соглашения. Богатство и могущество демонстрировалось не только перед равными себе, но и перед простолюдинами. Время препровождение за столом, в компании стало обычаем и со временем широко распространилось во всех слоях общества. Со временем в Европе появились таверны, трактиры, постоялые дворы, которые отвлекали человека от монотонности домашней жизни. Особой популярностью пользовались в ХУ в. таверны Флоренции, посещение которых мужчинами приобрело такие масштабы, что женщины потребовали от властей города принять особое постановление, запрещающее подавать в тавернах слишком тонкие блюда. В Германии и к востоку от нее сеть трактиров была менее развита.

# Литература

1. Бессмертный Ю.Л. Жизнь и смерть в средние века. М., 1991; Б
2. Виоле-ле-Дюк Э.Э. Жизнь и развлечения в средние века. СПб., 1997;
3. Город в средневековой цивилизации Западной Европы. Т.1. Феномен средневекового урбанизма. М., 1999;
4. Федосик В.А. Средневековый мир в терминах, именах и названиях. Мн., 1999;
5. Средневковый быт / Сб. статей под ред. О.А. Добиаш-Рождественской. Л., 1925;
6. Ястребицкая А.Л. Западная Европа Х1-ХШ вв. М., 1978.