Рацион жителей Месопотамии

Система питания в Месопотамии была тесно связана с хозяйственной деятельностью людей. Предпочтение отдавалось растительной пище, успешно занимались огородничеством, полеводством и садоводством. Выращивали лук, чеснок, огурцы, редьку, салат, укроп, тмин, тыквы и дыни. Из бобов, чечевицы, полбы, ячменя и пшеницы готовили кашеобразные блюда.

Главным продуктом питания считался хлеб, который пекли в каждом доме. Цилиндрическая глиняная печь устанавливалась во дворе. Её топили древесным углём из косточек фиников. Когда печь раскалялась, то внутрь, на её горячие стенки, прилепляли лепёшки из сырого теста, а верхнее отверстие закрывали глиняным горшком.

Для приготовления пищи использовали и жаровни - лёгкие металлические плоские коробки разных размеров, с отверстиями с боков и снизу; внутрь клали раскалённые угли. При раскопках города Ура нашли плиты для приготовления пищи, относящиеся к 1800 г. до н.э.

Основой хозяйства Месопотамии была финиковая пальма. О ней говорили:"Царица оазиса". Почки и цветки пальмы использовались в пищу. Особым лакомством считалась сердцевина молодых финиковых пальм. При срезе стебля пальма выделяла до трёх литров сладкого сока. Самую большую ценность представляли плоды - финики, которые употребляли в сыром и сушёном виде. Из сока фиников делали медовый напиток и вино. Из размолотых сушёных фиников и ячменной муки пекли хлеб.

Цены на финики были такими же, как на зерно. Финиковую пальму в Месопотамии называли "таммар". От этого названия произошло женское имя Тамара. Позднее пальму стали называть "феникс", поскольку её, как и сказочную птицу, считали символом вечного возрождения и жизни. Название "феникс" пришло в Грецию, затем было заимствовано русским языком (уже из Византии), трансформировавшись в "финик".

В Месопотамии также были известны инжир, гранаты, фисташки. В Ассирии выращивались яблоки, груши и виноград. Позже появились абрикосы и персики. Для производства растительного масла использовали семена кунжута. Такое масло стоило очень дорого, часто дороже хлеба.

Мясо, особенно говядина, стоило ещё дороже и редко попадало на стол. Даже более дешёвых овец и коз забивали очень редко, их использовали лишь для получения молока. Разводили домашнюю птицу: кур, уток, гусей и голубей; охотились на дичь: газелей, зайцев, антилоп. Заменой мяса служила рыба, водившаяся в реках и каналах.

В Месопотамии производились молочные продукты, особенно сыр и простокваша. Готовили сладкие блюда с добавлением мёда, орехов, растительного масла и пряностей. Пироги пекли с финиками, инжиром и орехами. Жители Месопотамии первыми начали готовить конфеты, а именно "драже". Семена аниса, кориандра, тмина и других пряных трав покрывали мёдом и засахаривали.

Самым популярным напитком в Месопотамии было пиво. Его изготавливали из хлебных злаков, лущёной полбы, солода. На его производство пускали 40% урожая зерновых. В Месопотамии было 16 сортов пива, но самым популярным было чёрное пиво, которое восполняло необходимыми питательными веществами отсутствие других продуктов. Служители всех месопотамских храмов каждый день получали по две кружки пива тёмных сортов. Вино делали из пальмового сока и винограда довольно невысокого качества.

Распорядок в еде

Распорядок дня в Месопотамии диктовался жарким климатом. Завтрак был достаточно обильным. Обед, напротив, делали лёгким, а ужин - главной трапезой дня. Вечер был любимым временем суток. Тогда спадала жара, и семья собиралась к вечерней трапезе.

Ели руками, ложками пользовались очень редко. Вилки и ножи за столом не использовали. Твёрдую пищу брали пальцами, а жидкую хлебали ложками или пили из маленьких чашек. За столом сидели в высоких креслах или на табуретах, сиденья которых приходились почти вровень с верхней доской стола. Посуда была сделана из меди или бронзы, использовалась и керамическая глазурованная посуда.

Литература

* Андреевская Т.П. "Быт и нравы древних цивилизаций".
* Букин А.А. "Алкогольные напитки. Традиции, обычаи, рецепты".
* Вейс Г. "История цивилизаций".
* Гейдова Д., Дудрик Я., Кибалова Л. "Большая иллюстрированная энциклопедия древностей", перевод с чеш.
* Гергова А. "Кухни народов мира".
* Джеймс П. Торп "Древние изобретения", перевод с англ.
* "Иллюстрированная история мира", энциклопедия, перевод с англ.
* Орлова Н. "История вещей".
* Похлёбкин В.В. "Кулинарный словарь".

Источник: http://ru.wikipedia.org/wiki/Кухня\_Месопотамии