План  
Введение   
**1 Рацион египтян   
1.1 Mясо и рыба  
1.2 Овощи  
1.3 Хлеб  
1.4 Напитки**  
**2 Распорядок в еде**  
**3 Традиции гостевания**

Введение

1. Рацион египтян

1.1. Mясо и рыба

В обычный рацион египтянина входила говядина. Охота приносила мясо антилоп и газелей. В источниках также говорится о разведении коз и баранов.

Во II тысячелетии до н.э. египтяне стали употреблять в пищу кур, а ещё раньше они готовили гусей, уток, голубей, перепёлок, чирков, а также журавлей. Последних в Египте было три вида, и все они, по понятиям жителей страны, были съедобны. Кроме того, египтяне сделали два важных открытия: они стали употреблять в пищу яйца и разводить птиц в своих домашних хозяйствах.

Для приготовления любого мяса египтяне знали два основных способа — «песи» и «ашер». «Песи» означал варку мяса в котле с водой на огне, «ашер» — жарку на вертеле, над низкой печкой. К столу мясо подавали куском, птицу целиком.

В Ниле водилось множество разнообразной рыбы: щуки (их называли в Египте мормиры), кефаль (лобаны), огромные нильские окуни (латесы) и другие. Их солили в огромных чанах или ваннах, жарили, варили и вялили на солнце. Икру лобанов египтяне мариновали. Если простые люди употребляли рыбу, то для жрецов и знати существовали запреты: рыба считалась нечистой пищей. Об этом рассказывают иероглифы на стеле царя Пианхи.

1.2. Овощи

Для всех овощей существовало собирательное название «ренпут» — «продукты года». Они употреблялись в больших количествах всеми слоями населения. Самым популярным среди знати и жречества был чеснок. Слава о его вкусовых качествах и целебном действии была так велика, что чеснок стали считать божественным растением. Часто беднякам запрещалось употреблять его в пищу.

После чеснока второе место среди овощей занимал зелёный салат (латук). Он считался растением бога Мина, чья статуэтка непременно ставилась в огороде между грядками. Салат был обязательным атрибутом жертвенных столов египтян. Предположительно его ели в сыром виде с растительным маслом и солью.

Бараний горох, или нут, называли так потому, что его готовили с бараниной. Перед употреблением нут вымачивали и освобождали от коричневой плотной кожицы. которой он был покрыт. Затем варили или тушили вместе с бараниной. Отварную капусту подавали в конце обеда как сладкое блюдо. Также египтяне ели молодые побеги папируса, лук, огурцы, дыни.

Укроп, сельдерей и петрушка были известны египтянам, но их не использовали по назначению, как приправу к пище. Петрушка считалась символом горя и печали, из неё плели венки в период траура. Древним египтянам ничего не было известно о об апельсинах, лимонах, и бананах. В период Нового царства в Египте появились груши, персики, вишни, миндаль, гранаты, яблоки и оливки.

В Древнем Египте были популярны такие фрукты и ягоды, как виноград, инжир, финики, плоды сикомора. Фрукты умели вялить — подсушивать на солнце. До того, как египтяне начали разводить оливковые деревья, они делали масло из орехов местного дерева бак. Ореховое масло ценилось наравне с хлебом, именно этими двумя продуктами расплачивались за труд.

Соли употребляли много, а чтобы подсластить напиток или кушанье, добавляли мёд или сладкие стручки — плоды рожкового дерева. Именно поэтому египетский иероглиф «неджем», означавший сладость, сладкое, был похож на стручок.

1.3. Хлеб

Хлеб был главной пищей египтян. В их словаре насчитывалось до 15 слов, обозначающих различные сорта хлебных изделий. Хлебы отличались разнообразием: мягкие лепёшки, хрустящие лепёшки, хлебцы, полые внутри (для заполнения салатами), хлебцы из пресного теста, круглые хрустящие хлебцы, хлеб из сброженного теста и др. Для приготовления хлеба использовали муку трёх сортов — ячменную («ит»), полбяную («бедет») и пшеничную («сут»). Для превращения зерна в муку его обрабатывали очень примитивными и трудоёмкими способами. Зерно толкли длинными пестами в ступах, чтобы отделить от него колосковые чешуйки. Очищенное зерно насыпали на каменные плиты и растирали округлыми камнями. Муку грубого помола, полученную в результате этой процедуры, либо продолжали растирать и таким образом получали муку лучшего качества, либо просеивали через сито. Муки мололи ровно столько, сколько шло на дневную выпечку. Хлеб пекли в конических глиняных формах, наполняя их замешанным на дрожжах тестом. В тесто, в зависимости от сорта хлеба, добавляли яйца, масло, молоко, мёд, фрукты и чеснок. Кроме хлеба египтяне пекли тонкие лепёшки прямо на раскалённом песке. В среднем в день египтянин употреблял 10 хлебов и два кувшина пива.

1.4. Напитки

Молоко считалось в Египте настоящим лакомством. Хранили его в больших пузатых глиняных сосудах. Умели готовить сливки, масло, творог и сыр.

Пиво стало национальным напитком египтян. Его изготавливали из ячменя, пшеницы или фиников с добавлением дрожжей и сладкой воды. Эта жидкость бродила в каменных или фаянсовых чашах и перед употреблением обязательно процеживалась. Пиво наряду с хлебом, растительным маслом и тканями было мерой расплаты за труд. Ароматизируя пиво различными травами, египтяне получали различные его сорта, которые имели названия, например, «весёлый попутчик», «прекрасное», «божественное».

Вино изготовляли из винограда («шедех») и гранатов («паур»). Первое — «шедех» — представляло из себя особый сорт ликёров из винограда, второе — «паур» — гранатовое красное вино. Египтяне предпочитали сладкие вина: их считали более благородными. Частые переливания вина и кипячение служили надёжными способами предохранения его от закисания. Поэтому на кувшинах с египетским вином делали надписи «Сладкое вино 2, 3, 4…8, 9 раза», которые означали количество переливаний либо кипячений. Почётного гостя угощали вином бо́льшей выдержки.

2. Распорядок в еде

Общего завтрака в египетских семьях не было. Главе семьи после умывания подавали хлеб, пиво и пирог «шенес». Его жена завтракала таким же образом, пока её причёсывали. Обед проходил в послеполуденное время. Обеденное меню состояло из птицы и рыбы, овощей и фруктов, хлеба и пирожков. Пили много пива. Вечером по желанию семьи мог быть устроен лёгкий ужин.

Даже состоятельные египтяне не могли себе позволить часто есть мясо. В домах жрецов и вельмож забивали быков, но при этом приглашали большое количество гостей, так как в условиях жаркого климата Египта мясо нельзя было долго хранить.

Еду подавали на подносах с низкими краями и ставили на маленькие столики, которые располагались перед каждым обедающим. В период Древнего царства египтяне обходились круглыми низкими столиками на одной ножке, их делали из дерева или металла. Впоследствии появились с 3 или 4 ножками, больших размеров, из чёрного дерева и слоновой кости. Самые массивные столы были из камня. Несмотря на наличие ножей и ложек, египтяне предпочитали есть руками. В этом случае мясо подавалось уже разрезанным на куски. Близ столиков стояли тазики и кувшины для мытья рук.

3. Традиции гостевания

Любимым развлечением египтян были трапезы с гостями. К пирам готовили жаркое, соусы, свежее пиво, запасали вино, груды плодов в корзинах. Столы для пира украшали цветами и гирляндами. В качестве украшений использовали и поддельные блюда — макеты. Посуда была глиняная, расписная, а иногда каменная — алебастровая. Большинство сосудов имело форму страусиного яйца: первоначально именно такие яйца употребляли вместо сосудов, и форма вошла в традицию. Пили из медных кубков, стаканов, кружек.

Гостей встречали традиционными приветствиями: «Хлеб и пиво!», «Жизнь, здоровье и могущество!», «Да будет в сердце твоём милость Амона!». Затем гости занимали свои места: самые почётные садились в кресла, остальные — на табуреты. Женщины и девушки предпочитали подушки из кожи. Мужчины садились по одну сторону, женщины — по другую. Все гости получали по цветку лотоса, на головы водружали белые колпачки с ароматическими маслами. В Египте считали: без благовоний не может быть радости и веселья. Они смягчали, кроме того, резкие запахи пищи.

После этого начинали выносить кушанья. Пир обыкновенно сопровождался музыкой. Когда гости только рассаживались, появлялись музыканты. Египтяне знали сольное пение и хоровое, любили за столом петь гимны, любили танцы. Ни один праздник не обходился без групповых плясок под музыку. Часто танцевали с лентами. Певцы сочиняли стихи и гимны, прославляющие богов, щедрость хозяина и присутствующих гостей.

Кульминацией праздника было выставление перед гостями небольшого деревянного гроба с мумией. Показывая её, хозяин говорил: «Взгляни на него, а потом пей и наслаждайся, ибо после смерти ты станешь таким же, как он!» Данное зрелище, возможно, уберегало гостей от обжорства и пьянства. Птахотеп рекомендовал гостям быть скромными в словах, взглядах и еде. Эта традиция была потом воспринята другими народами.

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».
* Монте П. «Египет Рамсесов».
* Похлёбкин В. В. «Кулинарный словарь».
* Савельева Т. И. «Как жили египтяне во времена строительства пирамид».

Источник: http://ru.wikipedia.org/wiki/Кухня\_Древнего\_Египта