

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ:

ВОЕННАЯ ТАЙНА С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО. КОЛЛЕКЦИЯ



**ТАЙНЫ
ПРИШЕЛЬЦЕВ**



**ТАЙНЫ
БЕССМЕРТИЯ**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗАБЛУЖДЕНИЙ:
КОЛЛЕКЦИЯ**



**ТАЙНАЯ СИЛА
ДЕНЕГ**

**ЗАГАДКИ
ЦИВИЛИЗАЦИЙ**

**НЕЗРИМАЯ
ВОЙНА**

**ВОЕННЫЕ
ТАЙНЫ XX ВЕКА**

**ТАЙНЫ
КОСМОСА**

**ТАЙНЫ ДРЕВНИХ
ЦИВИЛИЗАЦИЙ**

**ВЕЛИКИЕ ТАЙНЫ
ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ**

**СОЛНЦЕ, ЛУНА,
МАРС**

**ТЕРРОРИЗМ
ОТ КАВКАЗА
ДО СИРИИ**

Сборники самых невероятных фактов!

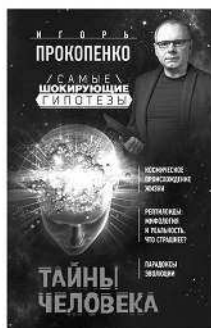
**Здесь нет ни слухов, ни домыслов – все факты
подкреплены свидетельствами очевидцев, современными
научными открытиями и рассекреченными документами.**

Узнавайте о новинках в нашей группе «Время легенд» в Facebook

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ КНИГИ В НОВОЙ СЕРИИ

САМЫЕ
ШОКИРУЮЩИЕ
ГИПОТЕЗЫ

С ИГОРЕМ ПРОКОПЕНКО



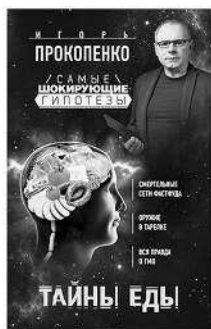
ТАЙНЫ ЧЕЛОВЕКА



ТАЙНЫ ЗЕМЛИ



ТАЙНЫ НЕИЗВЕСТНЫХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ



ТАЙНЫ ЕДЫ



ТАЙНЫ ПОДВОДНОГО МИРА



ТАЙНЫ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ



ТАЙНЫ ЭВОЛЮЦИИ



БИТВА ЗА РЕСУРСЫ

Интернет-магазин
издательства:
<https://book24.ru>
и www.labirint.ru

В электронном виде
книги издательства
вы можете купить на
www.litres.ru

ИГОРЬ ПРОКОПЕНКО

**КУХНЯ
ДРЕВНИХ БОГОВ**



Москва
2018

УДК 39(=161.1)+641.5
ББК 63.5(2)+36.997
П80

Художественное оформление *П. Петрова*
Фотография автора на обложке *А. Сулума*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
© Greg Baker / AP Photo / East News
© Laurent Gillieron / KEYSTONE / AP Photo / East News
© Richard Shotwell / Invision / AP Photo / East News
© Kicka Witte / Pacific Stock / DIOMEDIA
© Jeff Gilbert / Alamy / DIOMEDIA
© Dinodia Photos / Alamy / DIOMEDIA
© Brian Van Tighem / Alamy / DIOMEDIA
© Юрий Абрамочкин, Владимир Вяткин, Михаил Климентьев,
Александр Вильф / РИА Новости
© Наталия Шевченко, Короленко Елена / Фотобанк Лори / Legion Media
© FabrikaSimf, lev radin, Chadamas Tuammee, betto rodrigues,
Creativa Images, StudioSmart, Sandra Matic, Roman Sigaev, Ewais, Lightspring,
transurfer, Africa Studio, yuda chen, Sergiy Kuzmin, HikaruD88,
Astro Ann, Hortimages, Olesya Gabriel, Sean Pavone, Catmando,
Davydenko Yuliia, Christoph Burgstedt, Madlen, mamita, Gilmanshin,
Igor Grochev / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Прокопенко, Игорь Станиславович.
П80 Кухня древних Богов / Игорь Прокопенко. — Москва :
Издательство «Э», 2018. — 464 с. — (Военная тайна с Игорем
Прокопенко. Коллекция).

ISBN 978-5-04-092208-6

Книга на основе хита «Пища Богов» включает новые сенсационные материалы. Продано более 50 000 экз. Книга «Кухня древних Богов» — это увлекательное путешествие в древний мир и возможность познакомиться с образом жизни наших далеких предков. Как говорится, человек есть то, что он ест. Эта книга ответит на вопрос, откуда воины древности брали силу богатырскую и здоровье недюжинное, как им удавалось сохранять свой род крепким и жить гораздо дольше нашего.

Ученые давно пришли к выводу — наши предки сохраняли силу и красоту благодаря особому рациону питания. А легенды гласят, что это дар, полученный древними людьми от богов. В этой книге собраны старейшие секреты здоровья и долголетия, которые бережно передавались из поколения в поколение. Вы знали, что русский народ всегда был могучим, потому что позже всех в Европе узнал о крепком алкоголе? Кому же было выгодно уничтожить богатые традиции русской кухни? Об этом и о том, откуда появились те или иные продукты и как они влияют на наш организм, в новой книге Игоря Прокопенко, подкрепленной комментариями ведущих кулинаров, врачей и историков.

УДК 39(=161.1)+641.5
ББК 63.5(2)+36.997

© Прокопеко И., 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018
© ЗАО «Телекомпания «ФОРМАТ ТВ»

ISBN 978-5-04-092208-6

<i>Предисловие</i>	7
--------------------------	---

Часть I
ДАР БОГОВ

<i>Глава 1</i>	
ЗНАМЕНИТЫЕ РУССКИЕ ПИРЫ	10
<i>Глава 2</i>	
РУССКИЕ НАПИТКИ	26
<i>Глава 3</i>	
ВИНО И МОЛОКО – НАПИТКИ БОГОВ	45
<i>Глава 4</i>	
ГРИБНОЕ ЦАРСТВО	59
<i>Глава 5</i>	
ПИТАНИЕ ПО ЗВЕЗДАМ	100
<i>Глава 6</i>	
САКРАЛЬНАЯ ТРАПЕЗА	108
<i>Глава 7</i>	
КУХНЯ БОГОВ И ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ	174
<i>Глава 8</i>	
ТРАВЫ, ТРАВЫ, ТРАВЫ... ..	188
<i>Глава 9</i>	
ОТ МЯСОЕДОВ ДО СОЛНЦЕЕДОВ	230

Часть II
ЗАКОНЫ НОВОГО ВАВИЛОНА

<i>Глава 10</i>	
МЯСО ИЛИ РЫБА?	255
<i>Глава 11</i>	
ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНА ЕДА?	280
<i>Глава 12</i>	
КТО ПЬЕТ, А КТО ЛЕЧИТСЯ	299
<i>Глава 13</i>	
КАКУЮ ЕДУ СЧИТАТЬ «ПРАВИЛЬНОЙ»?	324
<i>Глава 14</i>	
ЕДА ПРОТИВ ЧЕЛОВЕКА	342
<i>Глава 15</i>	
КАК ЗАКОРМИТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО	360
<i>Глава 16</i>	
ПРОДУКТОВАЯ ДИВЕРСИЯ	396
<i>Глава 17</i>	
ОБЖОРСТВО, ГОЛОД И НЕДОСТИЖИМАЯ КРАСОТА.	414
<i>Заключение</i>	458

Человечество стремительно сдает свои позиции. Кто мы сегодня: вершина эволюции или вымирающий вид? Судите сами: сегодня пятнадцать процентов самых молодых граждан нашей планеты уже не способны иметь детей. Только в России бесплодны 5 миллионов молодых мужчин и 8 миллионов женщин. Но это еще не все! Ежегодно число бесплодных пар увеличивается на 10 процентов. Если ситуация не изменится, то лет через 50 человечество просто исчезнет с лица Земли! Кто или что убивает человечество? Ученые утверждают: наш главный враг — искусственная еда, производимая по технологиям глобальных пищевых корпораций. Мясо — нашпигованное антибиотиками; молоко — отравленное гормонами. Овощи и фрукты, которые растут только при наличии гербицидов. Надо ли говорить, что сегодня продукты даже первой необходимости смертельно опасны!

А теперь давайте вспомним, как мы питались в советское время. Принято считать, что тогда наши продукты были беднее и невзрачнее. Это не совсем так. Просто они были натуральными. Помидоры, может, и были не такими красивыми, как те, что до сих пор в наши магазины везут из Турции, зато пахли они помидорами. Помните, кто постарше, этот запах детства? Куры! Куры — это разговор особый. Принято считать, что советские куры были ущербными, как и вся советская действительность изначально. Особенно когда начали искушать советского человека американской курятиной... Знаменитые «ножки Буша», как ножки стиптизерши со страниц запрещенного «Плейбоя», манили обещанием невыразимого наслаждения. И всем было невдомек, что эта куриная красота была искусственной, ненатуральной, накачанной анаболиками, а значит, вредной и фальшивой, как фальшивы были ласки первых проституток у гостиницы «Интурист».

А знаете ли вы, что ели наши прабабушки и прадедушки в конце XIX — начале XX века? Цитирую меню обычного московского трактира. Итак, на закуску подавали жирную селедочку, огурцы, грузди соленые, а также маринованные лисички, рыжики и сыроежки. Капусту отварную приносили непременно с обжаренными сморчками. А если посетитель проголодался, то плюс к обозначенным яствам несли еще окуня заливного или малосольную семгу и предлагали обязательную рюмку водки. Впечатляет? Заметьте — это только закуски. Легкая разминка, поэтому — идем дальше! Первое блюдо. Либо борщ на говядине, либо крепкий суп на кости, ну, пожалуй, еще могли предложить бульон с потрошками. Из вторых блюд в московских трактирах начала XX века самыми популярными были буженина, утка с яблоками, цыпята табака и говяжья печенка в сметане. В случае если день падал на четверг и господин хороший не кушал скоромное, ему предлагали карасей разварных, леща жареного, а иногда даже и припущенную лососину. И все это, прошу заметить, кушали с отварной картошечкой, кашами или тушеной капустой.

Десертное меню включало пироги с ягодами, яблочный компот, песочное печенье. А по праздникам выносили исконно русский торт «Наполеон». Вы можете сколько угодно глотать голодную слюну и жалеть желудки неразумных наших прадедушек, но факт остается фактом — именно такая еда считалась в те времена и полезной, и здоровой, и все были здоровыми. И никто после обеда не жрал горстями креон и не пил смекту с мезимом. И, прошу заметить, дети у них — и тому мы с вами прямое доказательство — получались с первого раза, а не с десятой подсадки, простите, если кого-то задел за большое.

Итак! Если вы хотите знать, что ели наши предки в еще более далеком прошлом, как варили и на чем жарили, какие продукты считали полезными и почему некоторые рецепты блюд считались самой большой государственной тайной, тогда эта книга для вас. «Кухня древних богов» — документально-историческое расследование творческого коллектива телепрограммы «Военная тайна». В книге вас ждут старейшие секреты здоровья и долголетия, которые бережно передавались из поколения в поколение.

ДАР БОГОВ

Пища богов. Что скрывается за этим понятием?

Определяющим фактором в жизни человека является пища. Не зря и древние, и нынешние ученые говорят: «Что ты ешь, тем ты и будешь».

Люди всегда хотели жить долго, подобно богам. На глиняных табличках шумерского государства представлены сроки правления восьми царей. Алулим правил 28 000 лет. Царь Думузу – 36 000, царь Ибартуту – 18 000 лет... Ну чем не пример для подражания?

Мечты о вечной жизни заставляли людей в разные времена изобретать эликсир бессмертия. Почти все крупные деятели, руководители, особенно диктаторы, очень интересовались вопросами бессмертия.

Правда, создать эликсир молодости никому из людей так и не удалось, а все попытки омолодиться с помощью того или иного зелья приводили лишь к смертельным результатам. Китайский император Сюньцзун, правивший в VIII веке, умер, приняв дозу изобретенного им же эликсира бессмертия. А в эпоху Возрождения известны случаи смерти богатых стариков, которые, пытаясь помолодеть, переливали себе кровь юношей.

Да и в XX веке правители многих стран настойчиво обращались к ученым с вопросом: когда будет создан препарат долголетия?

Однажды Иосиф Сталин вызвал в Кремль членов Академии наук: Сталин обратился к академикам, сказав, что нужно найти такое средство, которое способ-

ствовало бы продолжению жизни. И те предлагали разные варианты. Для чего? Получить субсидию от государства. Сейчас, когда коммерциализация достаточно развита, это становится понятным. И вдруг руководитель группы ученых, обещавших изобрести чудо-препарат, на шестьдесят втором году жизни неожиданно умер. Сталин сказал: «Подлец, обманул». Отделить науку от такого коммерческого подхода иногда очень сложно. Людям обещают, они идут навстречу, а получается шарлатанство.

Быть может, секреты долголетия небожителей таятся в каком-то особом рационе питания? Но тогда получается, что потомки богов — люди — могут точно так же с помощью определенной диеты продлить себе жизнь и быть здоровыми, работоспособными и по-настоящему счастливыми. Само понятие «пища богов» достаточно древнее, оно постоянно на слуху, и мы мало задумываемся, откуда оно произошло. Естественно, мы полагаем, что эту пищу — пищу богов — вкушали боги. Отчасти так оно и есть.

Глава I

ЗНАМЕНИТЫЕ РУССКИЕ ПИРЫ

Что мы сегодня знаем об истоках и корнях русской кухни? Обратимся к историческим свидетельствам. В Древнем Киеве, Владимире, Новгороде, Ростове или Суздале монахи вели записи: летописцы верили, что их труды помогут потомкам узнать, чем жил, дышал и питался народ русский.

Несметное количество рецептов и блюд традиционной русской кухни ошеломляет. Такого обилия солений, закусок и горячих кулинарных шедевров нет нигде в мире. Наваристые похлебки и постная уха со стерляжками расстегаями, жареная домашняя птица под фруктами и воздушные кулебяки с белугой под

икорным взваром. Рябчики заливные и раковые шейки с сигом на пару. Ананасная гурьевская каша в сливочных пенках и орехово-фруктовая сдоба. Продолжать можно часами.

Нашим современникам пир, устроенный, допустим, князем Владимиром Юрьевичем Московским в начале XIII века, покажется фантастически роскошным. А между тем он был привычным для его окружения. Застолье длилось много часов подряд, а к столу все подносили и подносили разносолы. Студни, паштеты, рулеты, заячьи почки под лимоном, караси под брусничкой и баранина под клюквенным взваром, осетры с большой пастью, словно крылатые змеи. Молодая крольчатина в жидкой лапше, сваренная в ухе из ерша, и нежные перепела с чесночной подливой. А пряники, коврижки и сладкие пирожки висели прямо над едоками на позолоченных деревьях.

Уже сытые и утомленные гости переводили дух, подогревая аппетит яблоками и вареными медами, ягодами и крепким квасом из солода, плотным сбитнем и старорусским легким, воздушным шербетом. А верхом пира мог стать шедевр кулинарного искусства: пятипудовый сахарный кремль, чьи вишнево-сливовые башни и землянично-малиновые зубчатые стены вновь вызывали аппетит.

Эльмира Меджитова, историк русской и советской кухни, подчеркивает: «Характерной особенностью русского стола во все времена являлось изобилие. На царский стол могли подавать от пятидесяти до пятисот перемен блюд».

В древности застолья на Руси считались важным явлением в общественной жизни. Здесь обсуждались последние новости, заключались сделки, задумывались совместные дела, здесь ссорились и мирились. В одной из древнерусских летописей можно прочесть описание пира, состоявшегося в 996 году: множество блюд из «скотины и зверины», а по городу всем раздают хлеб, мясо, рыбу, икру, овощи, меды и квасы. Дружина не-

довольна тем, что ей приходится угощаться деревянными ложками, — тогда князь повелевает раздать всем серебряные.

Примерно до XIV века пиры были трех видов: частные — их собирал один боярин или купец; братчины, то есть пиры-советы, которые устраивались общинами; и, наконец, княжеские пиры. Интересный факт сообщил нам Павел Сюткин, историк русской и советской кухни: «За столом у простолюдина, у воина, у боярина, у приближенного к царю человека был примерно одинаковый, как бы это странно ни звучало, набор блюд. Все питаются из натурального хозяйства, которое процветает везде. Торговля же ограничена. Поэтому разница заключается только в количестве и объеме блюд».

Постепенно общество расслаивалось, а застолья у богатых и знатных людей становились пышнее и роскошнее. Не то что пиры — простой обед в боярском доме мог длиться от шести до восьми часов, с десятком перемен многочисленных блюд: блины с икрой и пироги с разной начинкой, жареная дичь, соленая и отварная рыба, домашняя птица, фаршированная крупой, зайцы, нашпигованные лапшой, различные соусы, или, как их тогда называли, взвары, свежие или маринованные овощи, грибы, ягоды и разнообразные сладости.

За княжеским столом число разнообразных яств порой доходило до двухсот. Выбирались самые крупные лебеди, павлины, гуси, утки. Порой блюда были так велики и тяжелы, что их могли поднять и принести лишь четыре человека.

После раздачи хлеба подавали квас или меды. Дальше нередко шла кислая капуста с сельдями. Рядом ставилась закуска: икра белая, то есть свежесоленая, красная — малопросоленная и черная — крепкого посола. Наибольшее распространение имела икра осетровая, белужья, севрюжья, стерляжья и щучья. Подавали икру с изрубленным луком, сдабривая по вкусу уксусом.

В качестве гарнира были популярны кисели. Оказывается, словом «кисель» на Руси обозначалось два

разных блюда. Первое — сладкий тягучий напиток. Второе — холодная закуска. Возможно ли реконструировать его на современной кухне?

Нам поможет шеф-повар Марат Хатмуллин: «Вашему вниманию хотелось бы предложить блюдо старой русской кухни — гороховый кисель. Гороховую муку нужно погрузить в кипящую воду и заварить до довольно густой консистенции».

Заметим, что для приготовления горохового киселя на Руси использовали только воду и горох, а соль обычно добавляли во время еды. Заваренную жидкость выливали в любую формочку и остужали десять часов, пока она не превращалась в желеобразную массу.

Как правило, гороховый кисель на Руси подавали либо под икру, либо под дичь. Времена изменились, и сегодня многие люди предпочитают вегетарианскую кухню. Но выяснилось, что гороховый кисель прекрасно сочетается с жареными овощами: патиссонами, кабачками, морковью и т. п.

Марат Хатмуллин предлагает подавать гороховый кисель к жареным овощам, приготовленным с использованием технологии фламбе: блюдо поливают подогретым алкоголем, а затем поджигают специальным длинным конусом. Чаще всего для фламбирования используют бренди, ром, виски. Цель — придать блюду аромат, показать шоу. Когда овощи готовы, остается соединить их с заранее приготовленным гороховым киселем и подать либо на тарелке, либо на деревянной доске — как подавали аналогичное блюдо будущему первому советскому богу Владимиру Ильичу Ленину.

Известно, что Владимир Ульянов-Ленин происходил из интеллигентной семьи. Отец вышел из низов и заставлял детей почитать русские традиции. А мать родилась и воспитывалась в среде немцев Поволжья. Еда в семье была русско-немецкой. Щи, к примеру, уживались с альпийским молочным супом, а жареные овощи — с гороховым киселем.

Виктор Беляев, президент Ассоциации кулинаров России, поясняет: «Он не был аскетом, особенно когда уже заболел после выстрела Фанни Каплан — здоровье его надорвалось, одолевал атеросклероз. Врачи прописывали определенное хорошее питание: необходимо было сливочное масло, мясо, естественно, было с рын-ка, как и курица. Питался он нормально, не сидел на хлебе с водой...»

Еще в студенческие годы Ленин приобрел гастрит, который постоянно обострялся: питание всухомятку — обычный рацион революционера. Даже лечебный пансион в Швейцарии, который Ильич посетил в 1895 году, не помог. Как ни парадоксально, здоровье его пошло на поправку в тюрьме и в ссылке. Проци-тируем известного исследователя кухни Вильяма По-хлебкина: «Регулярное русское тюремное питание: щи да каша постепенно стабилизировали состояние. Но более благоприятные условия складываются для Лени-на в ссылке. Попад в Красноярске на частную квартиру с полным пансионом, то есть с обильной пятиразовой русской кормежкой и настоящим сибирским меню, Ленин восторженно пишет родным: «О минеральной желудочной воде забыл и думать. Находясь в ссылке, почувствовал себя хорошо».

Вот наименования всего нескольких блюд из того си-бирского многообразия, которое предлагалось незако-нопослушному гражданину Ульянову в конце XIX века: щи грибные, телятина, рыба отварная, пироги с разны-ми начинками, пельмени с мясом или красной рыбой, шанежки, баранина с кашей, свинина по-монастырски. Обращает на себя внимание любимое рыбное блюдо Ильича — стерлядь, фаршированная грибами по-царски. По словам повара Надежды Ларионовой, «с давних вре-мен стерлядь считается царской рыбой. Ее готовили и на царские пиры, и на монашеские».

Блюдо вкусное, питательное и готовится относи-тельно быстро. Предварительно стерлядь ошпарива-ли, вынимали внутренности, хребет, смазывали ягода-

ми, лимоном и перцем. А затем фаршировали белыми грибами, пережаренными с луком.

Брюшко рыбы намазывали глиной или стягивали жилами животных — сегодня его зашивают нитками. Подготовленную рыбу клали в специальный белый соус из рыбного бульона, сливок, сметаны, рассола и свежей зелени. В такой соус можно еще добавить белое сухое вино. Далее рыба отправляется в нагретую духовку, и через сорок минут после начала запекания перед нами предстает любимейшее рыбное блюдо русских князей Ярослава Мудрого и Владимира Мономаха, а также первого руководителя советского государства Владимира Ульянова-Ленина.

Холодным и горячим закускам, в том числе из рыбы, уделяли повышенное внимание — особенно при Иване Грозном. В то время церковь запрещала употреблять телятину, она считалась грязной пищей — известен случай, когда царь приказал сжечь троих крестьян, уличенных в нарушении запрета. Обилие рыбных блюд в русской кухне обусловлено природными условиями: поселения, как правило, возникали на берегах Волги, Оки, Енисея, Амура и других многочисленных рек. Кроме того, рыбу разрешалось есть во время постов. В монастырях разных княжеств хранились собственные секреты приготовления щуки, судака, севрюги, угря.

Сделаем небольшое отступление и вспомним о преданиях славян, индусов и многих других народов. Оказывается, в легендах рыба может выступать в роли божества, хранящего дух Вселенной, символа богатства и даже спасительницы человечества во время потопа. Согласно некоторым толкованиям Библии, второе пришествие Мессии произойдет, когда Сатурн и Юпитер сойдутся в зодиакальном знаке Рыб. А в русских сказках нередко особо упоминается щука как символ удачи и исполнения любых желаний.

Вот один из дошедших до нас старомосковских рецептов отварной щуки с элементами дизайна того