



Сахарная
голова
на **ДЕСЕРТ**

ИСТОРИЯ ЕДЫ С ДРЕВНЕЙШИХ
ВРЕМЁН ДО НАШИХ
ДНЕЙ

МАЛГОЖАТА
КУР

МАЛГОЖАТА
КВАПИНЬСКА

МУХИ И БОБЫ

на обед



Трудно поверить, что когда-то люди не умели готовить! И вовсе не потому, что они не знали, как сварить суп или пожарить яичницу. Наши предки, жившие сотни тысяч лет назад, не умели разводить огонь и поэтому питались только необработанной, сырой пищей.

Первобытные люди занимались собирательством: ели то, что находили в лесу, в степи, в реке или озере. Им попадались бобовые: горох, чечевица, бобы, — а ещё грибы, фрукты, орехи, съедобные побеги и корнеплоды. Также наши предки ели яйца птиц и черепах, насекомых и их личинок, улиток, рыбу и млекопитающих, если им удавалось их поймать.



К тому же в те времена ещё не существовало культурных растений. Людям приходилось искать съедобные дикие растения — не такие вкусные и сытные. Например, бобы, клубни, ягоды вырастали очень маленькими и, чтобы ими наесться, приходилось рвать очень много; фрукты были не такие сладкие, как сейчас.

Нашим предкам приходилось отыскивать и выкапывать съедобные корневища растений, колоть орехи, ловить насекомых и охотиться. Первобытные люди тратили много сил, чтобы добыть пищу.



Как сварить МАМОНТА

без кастрюли



Никто не знает, когда люди научились разводить огонь и как это произошло. Но именно тогда в истории человечества наступил поворотный момент. И дело не только в том, что жареное мясо и варёные яйца вкуснее и лучше усваиваются. Некоторые растения, такие как маниок, вообще несъедобны в сыром виде, потому что ядовиты, а, например, сырые грибы плохо перевариваются. Так что благодаря использованию огня рацион наших предков стал намного разнообразнее.

Огонь был важен ещё и по другой причине: запечённое мясо хранилось дольше, чем сырое. Без огня толку от охоты не так много, как хотелось бы: она опасна, забирает много сил, а добыча быстро портится, если не съесть всё сразу. Освоив трудное искусство разведения и поддержания огня, человек стал охотиться чаще.



Однако убить мамонта и развести огонь — это одно, а приготовить полезную и вкусную еду — совсем другое. Ведь ни кастрюль, ни сковородок у древних людей не было! И всё же наши предки научились обходиться без посуды. Они готовили на костре блюда из зёрен, мяса и зелени.