



ХЛЕБ*СОЛЬ
Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
К95

К95 **Кухня мифов и легенд : блюда древних богов мира. —**
Москва : Эксмо, 2025. — 192 с.: цв. ил. — (Подарочные из-
дания. Досуг).

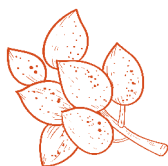
ISBN 978-5-04-211915-6

С древнейших времен кулинария была не просто искусством приготовления пищи, но и важной частью культурной идентичности, наполненной символикой и мифами. Мифологическая кулинария — это удивительное пересечение гастрономии и мифологии, где каждый рецепт хранит в себе тайны, легенды и обряды, передававшиеся из поколения в поколение.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-211915-6

© ИПМоскаленко, текст, верстка, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

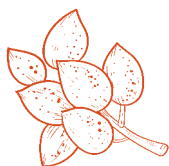


СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
РАЗДЕЛ I. ЕДА БОГОВ	9
Древняя Греция. Амброзия и нектар	11
Пир на Олимпе	19
Зернышко граната	26
Праздник в честь Сатурна.....	33
Божественный напиток, и не только он	38
Загадочные кельты и их боги	44
Божества сурового севера.....	48
Богиня Солнца и риса.....	63
РАЗДЕЛ 2. ЕДА ГЕРОЕВ	69
Героические сказания	70
Гастрономическая Одиссея	75
Кухулин. Древний образец доблести	80
Легенды о героях севера	84
Сказания о Беовульфе	89

РАЗДЕЛ 3. ОБРЯДЫ И РИТУАЛЫ	95
«Жертвенная» тема	97
Праздники годовичного цикла	109
РАЗДЕЛ 4. СИМВОЛИЗМ ИНГРЕДИЕНТОВ	127
Тепло хлеба	129
Масленица. Не совсем хлеб, но... ..	135
Мед: божественный дар и символ жизни.....	140
Вино — символ радости жизни.....	145
РАЗДЕЛ 5. РУССКИЕ МИФЫ	151
Небесный гром.....	153
Загадки солнечных богов	157
Огонь Сварога.....	165
Объятия Мокоши.....	171
Велес: покровитель скота, богатства и природы.....	177
Пир богатырей	181
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	189
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	190





ПРЕДИСЛОВИЕ



С древнейших времен кулинария была не просто искусством приготовления пищи, но и важной частью культурной идентичности, наполненной символикой и мифами. Мифологическая кулинария — это удивительное пересечение гастрономии и мифологии, где каждый рецепт хранит в себе тайны, легенды и обряды, передававшиеся из поколения в поколение.

Что такое миф? В глубокой древности люди пытались объяснить явления природы волей каких-то таинственных существ,

значительно более сильных и могущественных, чем люди. Так и возникали представления о первых богах: например, древние греки объясняли появление грома и молнии волей Зевса, скандинавы — Тора, славяне — Перуна. Люди были уверены, что боги ведут себя почти так же, как люди: они могут влюбляться и страдать, впадать в гнев и испытывать радость. И конечно же, они любят время от времени побаловать себя чем-то вкусным. Не отстают от них и герои-полубоги, и различные существа низшего порядка: нимфы, гномы, эльфы и прочие. Далеко не всегда можно отделить миф от сказки или былины: например, славянская мифология сохранилась в основном в более поздних сказочных и других фольклорных сюжетах.

Почему бы не отправиться в уникальное кулинарное путешествие, во время которого вы сможете познакомиться с необычными рецептами, основанными на мифах и легендах различных народов? Конечно, они не всегда будут стопроцентно достоверными: например, рецепт нектара, который употребляли греческие боги, вряд ли возможно восстановить достоверно. Но ведь никто не мешает нам подключить фантазию! Попробуем оживить мифы в собственной тарелке и дать волю своему воображению?

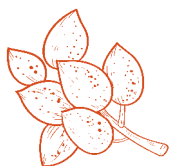


РАЗДЕЛ I

ЕДА БОГОВ







ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ. АМБРОЗИЯ И НЕКТАР

Два этих загадочных блюда часто упоминаются в греческих мифах. Состав их практически нигде не описывается подробно. Нам известно лишь, что амброзия вроде как представляла собой еду, а нектар был напитком. В некоторых мифах утверждается, что нектар и амброзия даровали богам вечную жизнь и бессмертие и рецепты хранились в строжайшей тайне. Кстати, слово «амброзия» с древнегреческого так и переводится — «бессмертие». А вот у слова «нектар» очень интересное происхождение. Некоторые исследователи считают, что оно родственно слову «мертвый», а значит, амброзия и нектар могут быть чем-то наподобие живой и мертвой воды из русских сказок!

И в самом деле, во многих мифах амброзия и нектар могут даровать невероятную силу, неуязвимость, красоту, излечивать раны. Широко известен миф о греческом герое Ахилле, сыне морской богини Фетиды и смертного царя Пелея. Когда Ахилл появился на свет, мать, желая сделать сына неуязвимым, по одной из версий, окунала его в воды реки Стикс, окружающей царство мертвых. Правда, держала его при этом за пятку — и именно пятка стала слабым местом героя. По другой же версии, Фетида натирала сына амброзией, таким образом придав ему невероятную силу и выносливость, но одна пятка при этом осталась ненатертой.



Считается, что во время божественных пиров на Олимпе амброзию и нектар распределяла Геба, богиня вечной молодости. Есть в мифах упоминания о том, что можно было утолить голод и жажду буквально несколькими каплями амброзии и нектара. В поэме «Одиссея» боги при помощи амброзии возвращают молодость Пенелопе, жене Одиссея, когда

тот возвращается после многих лет скитаний по морям... и так далее. Но об их составе не говорится ничего. Правда, кое-где упоминается цвет: например, в «Одиссее» нектар назван багряным.



Есть предположение: как и любые другие народы, греки приписывали своим богам вкусы и привычки, характерные для них самих. Поэтому можно предположить, что нектар — это напиток на основе меда (и, возможно, с добавлением вина). С амброзией сложнее. В ней видят и фрукты с медом, и орехово-медовую смесь со сливками, и даже простую (например, пшеничную или ячменную) кашу с ягодами. Попробуем приготовить что-то подобное?

ЗАБАВНЫЙ ФАКТ: СЕЙЧАС АМБРОЗИЕЙ НАЗЫВАЕТСЯ РАСТЕНИЕ-СОРНЯК, КОТОРОЕ ЗАПОЛНИЛО МНОГИЕ ОГОРОДЫ И ЯВЛЯЕТСЯ СИЛЬНЕЙШИМ АЛЛЕРГЕНОМ.



ДЕСЕРТ «ПИЦЦА БОГОВ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ⊙ **2 стакана** свежих фруктов (апельсины, мандарины, киви, виноград)
- ⊙ **1 стакан** орехов (грецкие или миндаль)
- ⊙ **1 стакан** кокосовой стружки (у кокоса выраженный аромат; если вы не очень его любите, возьмите меньше)
- ⊙ **½ стакана** меда
- ⊙ **½ стакана** йогурта (или сливок)
- ⊙ щепотка корицы (по желанию)
- ⊙ **10–15** ягод разных видов (голубика, малина и т. д.) для украшения — по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Очистите и нарежьте фрукты на небольшие кусочки. Виноград оставьте целым. Если это сорт с косточками, можно постараться аккуратно извлечь их, не нарушая целостность ягод.
2. В большой миске аккуратно смешайте фрукты с орехами и кокосовой стружкой.
3. В отдельной посуде соедините мед, йогурт и корицу (если используете ее). Хорошо перемешайте до однородности.

4. Залейте фруктово-ореховую смесь приготовленной заправкой и осторожно перемешайте. Оставьте в холодильнике на 30 минут, чтобы десерт пропитался.
5. Разделите десерт на порции, разложив по креманкам или вазочкам.
6. Перед подачей украсьте свежими ягодами, если используете их.

КОКТЕЙЛЬ «БОЖЕСТВЕННЫЙ НЕКТАР»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ⊙ 1 стакан свежавыжатого сока (апельсин или гранат)
- ⊙ ¼ стакана меда, лучше полужидкий, незасахаренный
- ⊙ 1 стакан минеральной воды (или газировки без ярко выраженного вкуса)
- ⊙ лед — 3–4 небольших кубика льда на стакан
- ⊙ ломтики лимона и свежая мята для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В блендере смешайте свежавыжатый сок с медом до полного растворения меда.
2. Добавьте минеральную воду или газировку и аккуратно перемешайте.