

ТАЙНЫ ДРЕВНИХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ

Статья/Original article

УДК 94.37

Кулинария «по-катоновски»: рецепты из древнеримских источников

К.Д. Валуева

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Науч. рук. – д. и. н., проф. Е.В. Литовченко
308015, г. Белгород, ул. Студенческая, д.14, Россия
E-mail: valueva.kristinotchka@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию кулинарных традиций Древнего Рима через призму рецептов, представленных в произведении Марка Порция Катона Старшего «Земледелие» (De Agri Cultura). Этот труд, помимо советов по сельскому хозяйству, включает рецепты простых блюд, популярных среди римлян. Автор акцентирует внимание на натуральности ингредиентов и минималистичном подходе к приготовлению пищи, что отражает приверженность автора идеалам простоты и рационализма. В работе рассматриваются исторические и культурные контексты рецептов, чтобы лучше понять гастрономическое наследие Римской империи. Статья направлена на изучение не только самих рецептов, но и их роли в социально-экономической жизни древнего Рима, используя такие методы, как источниковедческий анализ и историко-культурный подход.

Ключевые слова: гастрономия, Катон, кулинария, рецепты Древнего Рима

Для цитирования: Валуева К.Д. 2025. Кулинария по-катоновски: рецепты из Древнеримских источников. Юный историк. 1: 56-60.

Copyright: © 2025 Валуева К.Д. Данная статья публикуется онлайн в сетевом научно-популярном журнале открытого доступа «Юный историк» на условиях лицензии Creative Commons Attribution License, которая позволяет другим распространять эту работу с обязательным указанием ссылок на её автора и оригинальную публикацию.

Кулинария — это не просто искусство приготовления пищи, но и важная часть культурного наследия, отражающая традиции, обычаи и

образ жизни народа. Кулинарные традиции Древнего Рима остаются одной из наиболее интересных страниц мировой истории гастрономии. Несмотря на то, что многие блюда римской кухни кажутся нам экзотическими, некоторые принципы приготовления пищи сохранились до наших дней. Одним из важнейших источников знаний о кулинарной культуре Римской империи является труд Марка Порция Катона Старшего — «Земледелие» (*De agri cultura*). Работа содержит не только советы по обработке земли, но и рецепты сельских блюд, которые были популярны среди древних римлян. Простая кухня, где использовались только продукты местного производства, противопоставляется Катонем кулинарной роскоши, которая начала распространяться под греческим влиянием [Грималь 2008, 53].

Этот уникальный источник позволяет нам взглянуть на кулинарные традиции древних римлян через призму их повседневной жизни. Катон, будучи патриотом и сторонником простой и рациональной жизни [Ляпустин 2011, 173], акцентировал внимание на пользе натуральных продуктов и минимализме в приготовлении пищи. Рецепты, представленные в его труде, отличаются простотой и доступностью, что делает их пригодными и полезными даже в наши дни.

В данной статье мы исследуем кулинарные аспекты произведения Катона, рассматривая его рецепты как исторический источник, который открывает перед нами двери в гастрономическую культуру древнеримского общества. Мы проанализируем не только сами рецепты, но и их контекст, связанный с социальной и экономической жизнью Рима. Будут использованы следующие методы и подходы: источниковедческий анализ, контекстуализация, историко-культурный анализ.

Одним из первых рецептов, представленных в трактате Марка Порция Катона «Земледелие», являются лепешки, которые наглядно демонстрируют простоту и доступность римской кухни: «Лепешки делай так. Хорошенько вымой руки и кадуюшку. Всыпь в кадуюшку муки, постепенно добавляя воды и как следует вымеси. Хорошенько вымесив, наделай лепешек и пеки их под глиняной крышкой» (Cato, 74) [Здесь и дальше пер. с лат. Сергеевко, 1950]. Данный вид лепешек иногда называется «размешанный хлеб» (*panis depsticius*) или «пресный». Их часто ели на завтрак [Коул 2003, 47]. Когда эти изделия остывали после выпечки, они становились твердыми, поэтому их нужно было размачивать или делать совсем тонкими при выпекании. Древнеримский медик — Гален, писал, что такой хлеб вреден для здоровья [Ситников 2023, 4]. Этот рецепт не только отражает повседневную практику приготовления пищи в Древнем Риме, но и подчеркивает важность качественных ингредиентов и тщательного подхода к процессу. Лепешки были основным продуктом питания. Такой способ печения хлеба был, по-видимому, наиболее распространенным долгое время: судя по договору на постройку усадьбы, который приведен в книге Катона «О земледелии», в усадьбе

хлебной печи не было, подрядчик обязан сложить только очаг [Сергеенко 1964, 61].

Теперь обратимся к одному из рецептов Катона, который предлагает нам старинный способ приготовления пирога для жертвоприношения: «Пирог для жертвоприношения (*libum*) делай таким образом: 2 фунта творогу хорошенько разотри в кадучке. Хорошенько растерши, положи туда фунт муки из ржи или, если хочешь, чтобы тесто было нежнее, то полфунта белой муки лучшего качества и хорошенько перемешай ее с творогом. Положи туда одно яйцо и хорошенько перемешай все вместе. Сделай из этого хлеб, положи его на лавровые листья и пеки потихоньку на горячем очаге под глиняной крышкой» (Ibid. 75). Интересно отметить, что Плиний Старший также упоминает ржаную муку (*siligo*), описывая ее уникальные характеристики: «...никогда не поспекает равномерно, и нет другого растения, которое менее допускало бы проволоочки при уборке вследствие своей нежности и того, что зерно осыпается, как только созреет. Зато она меньше остальных злаков подвергается опасности в тот период, когда соломина уже выброшена, так как колос у нее всегда стоит прямо и на нем не остается росы, от которой бывает ржавчина» (Nat. Hist. XVIII, 91). Рецепт пирога для жертвоприношения, предложенный Катонем Старшим, наглядно иллюстрирует внимание древних римлян к деталям и качеству продуктов, используемых в религиозных церемониях. Использование ржаной муки, которую Плиний Старший описывает как требовательную к условиям сбора, подчеркивает стремление к совершенству в приготовлении ритуальной пищи. Этот подход отражает не только кулинарные предпочтения, но и философию римской культуры, где каждая деталь имела свое значение и служила определенной цели.

Следующий эпизод, который мы затронем в данной работе это рецепт обертуха [См. О кулинарии от А до Я, 1989, 127]: «...делай так: 2 фунта муки из ржи, чтобы сделать испод; для слоев 4 фунта муки и 2 фунта полбяной крупы первого сорта. Крупу всыпь в воду. Когда она совсем размокнет, переложи в чистую кадучку и хорошенько просуши. Затем вымеси руками, хорошо вымесив, всыпь туда постепенно 4 фунта муки: из этого и делай слои. Сложи их в плетушку, чтобы они высохли. Когда они высохнут, сложи их, не испачкав. Когда делаешь отдельные слои, то, раскатав их, потрогай промасленной тряпочкой, оботри кругом и помасли. Когда слои готовы, хорошенько накали очаг, где будешь печь, и глиняную покрывку. Потом высыпь 2 фунта муки и замешай ее. Из нее сделай тонкий испод. Положи в воду 14 фунтов овечьего творогу, не кислого и совсем свежего. Вымочи его; воду меняй трижды. Вынь, потихоньку отожди досуха творог, вымеси его руками; совсем сухим положи в кадучку. Когда отожмешь весь творог, вымеси его руками в чистой кадучке и разомни как можно мельче. Затем возьми чистое мучное сито и протри творог через это сито в кадучку. Потом подложи 4 1/2 фунта хорошего меду. Хорошенько перемешай его вместе с творогом. Потом на чистой доске, величиною в один фут, уложи «пояс», подложи под него лавровых

промасленных листьев и начинай слоить. Сначала клади отдельные слои во всю величину испода, затем смазывай каждый слой из кадушки; слои добавляй по одному и смазывай их, пока не истратишь всего творога с медом. Сверху наложи еще несколько слоев, потом стяни края испода, укрась пирог, обмети очаг и в меру нагрей его. Поставь пирог, покрой его горячей покрывкой и покрой ее сверху и вокруг горячими углями. Смотри, испеки хорошенько и не торопись. Открывай посмотреть два-три раза. Когда пирог испечется, вынь его и смажь медом. Это будет обертух в полмодия» (Cato, 76). Анализ рецепта обертуха позволяет увидеть целый ряд интересных аспектов древнеримской кухни и быта. Во-первых, этот рецепт свидетельствует о высоком уровне кулинарного мастерства и внимании к деталям. Тщательная подготовка каждого компонента, начиная от замачивания крупы и заканчивая созданием тонких слоев теста, говорит о стремлении достичь идеального вкуса и структуры блюда. Во-вторых, использование различных видов муки, включая муку из *siligo* и полбу, подчеркивает разнообразие зерновых культур, которые использовались в древнеримской кухне. Это также показывает, что римляне знали о различиях между сортами муки и крупы и умели применять их в зависимости от потребностей конкретного рецепта. Третий важный момент заключается в использовании меда и овечьего творога, что добавляет блюду сладость и насыщенность. Мед был одним из основных подсластителей в античности [Павловская 2015, 143], а овечий творог использовался как богатый источник белка и жира. Комбинация этих ингредиентов создает уникальное сочетание вкусов и текстур. Наконец, сам процесс выпечки, включающий нагревание очага и использование глиняной крышки, является примером традиционных методов приготовления пищи, которые были распространены в Древнем Риме. Эти методы позволяли контролировать температуру и время выпекания, обеспечивая равномерное пропекание блюда. Рецепт обертуха, как и другие рецепты Катона, ярко демонстрирует богатое наследие древнеримской кулинарии сельской местности. Тщательное внимание к выбору ингредиентов, многослойность процесса приготовления и использование традиционных методов выпечки подчеркивают значимость гастрономической культуры в жизни римского общества. Эти рецепты не только отражают кулинарные предпочтения эпохи, но и служат свидетельством практичности и изобретательности римлян, которые находили способы создавать изысканные блюда даже в условиях ограниченных ресурсов.

После рассмотрения сложных и многослойных блюд, таких как обертух, обратимся теперь к более простому, но не менее интересному рецепту из наследия Марка Порция Катона — сладкой запеканке: «Сладкую запеканку делай таким образом. Из 1/2 фунта муки и 2 1/2 фунтов творогу сделай такое тесто, как для жертвенного пирога. Подбавь 1/4 фунта меду и одно яйцо. Вымажь маслом глиняную чашку. Хорошенько все перемешав, выложи в чашку, чашку закрой крышкой.

Смотри, чтобы хорошенько пропеклось в середине, где теста всего больше. Когда испечется, вынь из чашки, смажь медом, посыпь маком, поставь ненадолго под крышку; затем вынимай. Подавай в чашечках с ложечками» (Cato, 84). Этот рецепт иллюстрирует, как римская кухня могла сочетать простоту ингредиентов с утонченностью вкусовых сочетаний. Как и многие другие блюда, описанные Катоном, запеканка сочетает в себе доступные продукты, такие как мука, творог и мед, создавая сытное и ароматное угощение.

Кухня — это не просто набор ингредиентов и техник приготовления, а зеркало общества, отражающее его ценности, привычки и мировоззрение. Можно сделать вывод, что хлеб и выпечка играли значительную роль в повседневной жизни и рационе древних римлян, анализируя работу Катона «Земледелие». Труд Катона открывает перед нами удивительный мир гастрономического искусства, сочетающего простоту и изысканность, традицию и новаторство. Погружение в историю через призму гастрономии позволяет ощутить вкус прошлого и глубже понять культуру и быт древних людей. Рецепты Катона демонстрируют уважение к натуральным продуктам и процессу их приготовления, отражая образ жизни и мировоззрение целой эпохи.

Библиография

- Грималь, П. Цивилизация Древнего Рима. – Москва: АСТ, 2008. – 512 с.
- Коузл, Ф. Древний Рим. Быт, религия, культура. – М.: Центрполиграф, 2003. – 286 с.
- Ляпустин, Б.С. Экономические воззрения и повседневная хозяйственная деятельность Катона Старшего // Вестник РГГУ. – 2011. – № 14(76). – С. 172-188.
- О кулинарии от А до Я: Словарь-справочник. – Казахстан, 1989. – 268 с.
- Павловская, А.В. Кухня первобытного человека. Как еда сделала человека разумным. – Москва: Ломоносовъ, 2015. – 304 с.
- Пер. и коммент. Сергеевко, М.Е. Катон. Земледелие. Литературные памятники / Пер. с лат. М.Е. Сергеевко. – Москва, 1950. – Режим доступа: <https://djvu.online/file/TdFcRSqOi4wqR?ysclid=m5tp434tsx625470387> (дата обращения – 5.04.2025).
- Сергеевко, М. Е. Простые люди Древней Италии. – Москва: Наука, 1964. – 172 с.
- Ситников, Г. И. История хлеба. От времён неолита до наших дней. – Москва: Центрполиграф, 2023. – 271 с.

Об авторе

Валуева Кристина Дмитриевна, студентка 2 курса историко-филологического факультета ФГАОУ ВО "Белгородский государственный национальный исследовательский университет"

Поступила в редакцию: 7.04.2025

Принята к публикации: 15.04.2025