

Готварството кај Хелените и Римјаните

Цели на часот што треба да се постигнат:

Ученикот/ученичката да:

- ☑ се запознае со видовите на храна со кои се прехранувале класичните народи;
- ☑ прави споредба со античкиот и современиот режим на исхрана;
- ☑ го разбира поимот *симпосион*.



III.1. ЖИТАРКИ, ЗЕЛЕНЧУК И ЗАЧИНИ

- › Исхраната кај Хелените и Римјаните била многу здрава.
- › Од житарките, Хелените ги одгледувале пченицата и јачменот. Од јачменот произведувале погача наречена **маза** која била основен продукт во исхрана. Меселе и други печива од житарките како што се крофни, колачи, кифли.
- › Се прехранувале со разновиден зеленчук:
 - ❑ Коренест зеленчук: ротквичка, репа и морков;
 - ❑ Лиснат зеленчук: рукола, марула, добрејка, зелка;
 - ❑ Стеблест зеленчук: аспарагус, артичока, целер, кромид, лук, праз;
 - ❑ Плодов зеленчук: краставица, тиква;
 - ❑ Зрнест зеленчук: грав, грашок, леќа.
- › Произведувале и зачини од многу билки: коријандер, магдонос, нане, оригано, шафрон, копар.
- › Солта и биберот биле најчесто употребувани зачини.
- › Шеќерната репа не ја одгледувале. Слатките јадења ги засладувале со мед.



III.2. ОВОШЈЕ, МЕСО И ПИЈАЛАЦИ

- Овошјето се конзумирало во свеж и сув облик. Најчести на трpezата биле маслинката и грозјето, но се одгледувала и смоквата, калинката, сливата, јаболкото, крушата, дуњата. Во античко време се одгледувал бергамот-портокал, кој имал крушест облик, тој бил замена за денешниот лимон.
- Од јаткасти плодови често конзумирале лешници, ореви, бадеми, костени.
- Од морските плодови, рибата сардина била задолжителна на трpezата кај Хелените и Римјаните, зашто биле поморски цивилизации кои граделе трговски линии за извоз и увоз на стоки, па според тоа, рибиното месо го имале често на трpezата, покрај месото од домашни животни и дивеч (зајци, диви свињи, елени).
- Се хранеле и со разни видови на морски ракчиња, лигни, октоподи, тунџи, раи, групери, кострешџи, јагули, папалини и др. Од рибата правеле и зачин наречен *џарум* кој се добивал со ферментирано рибино масло, сол и зачински билки.
- Конзумирале мед, млеко, јајца и сирење како животински производи.
- Од пијалаци, за време на гозбите пиеле вино разретчено со вода, медовина, млеко, масло од маслинки, чајни напитки. Медовината се пиела за време на верските празници и свечености.



Mythos е под заштита на Creative Commons
Сопственост на Ненад Начковски



III.3. ПРИБОР ЗА ЈАДЕЊЕ

- ▶ На класичните народи во Европа не им биле познати пченката, оризот, домотот, компирот, пиперката, печенката, шеќерот. Семето на овие растителни култури е донесено претежно од Новиот свет (Средна Америка), а оризот од Далечниот Исток многу подоцна во историјата.
- ▶ Хелените јаделе со сопствените прсти, додека Римјаните користеле прибор од дрво, бакар, керамика.
- ▶ Храната се сервирала во керамички и бакарни садови. Бидејќи чистиот бакар понекогаш го менувал вкусот на храната, па дури бил и отровен, бакарните садови ги преливале со сребро.



Реконструкција на римска кујна (лат. *culina*) во Музејот на Лондон (Велика Британија)



III.4. РЕЖИМОТ НА ИСХРАНА И ГОЗБА

- ▶ Како што се исхрануваме денес, така и во класичниот свет на Хелените и Римјаните, имало три оброка во тек на денот.
- ▶ Кај Римјаните појадокот (лат. *ientaculum*) бил рано наутро, ручекот (лат. *prandium*) бил околу 11:00 часот и не бил обилен, а вечерата (лат. *cena*) била главен оброк на денот. Појадокот бил сиромашен со парчиња леб, урми и мед, ручекот со риба, суво месо, леб и зеленчук и со храната што останала од вечерата.
- ▶ Вечерата се сметала како повод за гозба и траела со часови. Во трпезаријата (лат. *triclinium*) начинот на исхрана бил сосема поинаков одошто денес. Се јадело на трпезата во полулежечка положба, на три легла распоредени околу средишна софра полна со изобилство од храна. Просторот меѓу леглата бил слободен за движење на робовите кои принесувале јадење и пијалоци.
- ▶ **Гозбата** или *симпосион* (стгрч. *συμπόσιον*, лат. *festum*) како општествен обичај на јавно гоштевање влече корени од предантичката епоха, за која сведочат многу писатели и поети, како на пр. епскиот поет Хомер, и во време на антиката станала општоприфатена појава затоа што имала социјализациско и статусно обележје. Гозбата се организирила во приватната куќа на поимотното семејство по разни поводи, верски или државни, кое можело да си приушти целокупен асортиман на храна. Богатите често ја истакнувале сопствената моќ преку изобилието.
- ▶ Пред трпезата биле ангажирани танчери, жонглери, пејачи, свирачи, па дури и шегобијци, со цел забава на гостите во пријатно расположение.



ДОМАШНА ЗАДАЧА - ГОТВЕЊЕ НА РЕЦЕПТ ОД КУЈНАТА НА ХЕЛЕНИТЕ

Αρχαίες τηγανήτες με μέλι και σουσάμι

(Антички крофни со мед и сусам)



Состојки:

120 гр брашно

230 мл вода

30 гр мед

15 гр сусамови зрна

сончогледово масло за пржење (зејтин)



Mythos е под заштита на Creative Commons
Сопственост на Ненад Начковски



ДОМАШНА ЗАДАЧА - ГОТВЕЊЕ НА РЕЦЕПТ ОД КУЈНАТА НА ХЕЛЕНИТЕ

Упатство за готвење:

Во широк сад помешајте го брашното со вода и со мед за да го приготвите тестото. Загрејте го зејтинот на тава, а по тоа во него ставете една четвртина од приготвеното тесто во топчест облик. Кога ќе се испржи едната страна од тестото, свртете ја и другата за да се допржи. Извадете ја крофната и повторете ја постапка уште три пати (вкупно ќе добиете 4 крофни од целата помешана каша со тесто). Потоа, преку стоплените крофни прелијте го остатокот од медот и посипете ги со сусамови зрна.

Уживајте во вкусот на античката кујна на старите Хелени!



Фотографија: Пάρις Ταβιτιάν/LIFO Пηγή: www.lifo.gr



Mythos е под заштита на Creative Commons
Сопственост на Ненад Начковски



КАКО ДА СЕ СРАБОТИ ДОМАШНАТА ОБВРСКА?

- 1) Згответе го рецептот и научете ја лекцијата.
- 2) Со мобилен телефон се фотографираат крофните на чинија/здела од бочна страна и фотографијата се испраќа во личната папка во Мајкрософт Тимс во предметниот тим. Свежо зготвениот рецепт може да се презентира и преку камера.



БИБЛИОГРАФСКИ, ЕЛЕКТРОНСКИ И ФОТОГРАФСКИ ИЗВОРИ

Библиографски и електронски извори:

- ☞ Tracy Ann Schofield, *Exploring Ancient Civilisations - Rome*, Teaching & Learning Company, 2002, стр.23
- ☞ <https://www.historyhit.com/what-did-the-romans-eat-food-and-drink-in-ancient-times/>
- ☞ <https://www.thespruceeats.com/what-did-the-ancient-greeks-eat-1706101>

Линкови за фотографии и илустрации:

- ☞ <https://bit.ly/3e0Lxym>
- ☞ www.pixabay.com
- ☞ www.freepik.com



Mythos е под заштита на Creative Commons
Сопственост на Ненад Начковски





Mythos е под заштита на Creative Commons
Сопственост на Ненад Начковски

