Лекция№3: «ПИЩЕВАЯ КАРТА МИРА»

ПЛАН

1. Природные условия и способы добывания пищи.
2. Продукты пашенного земледелия.
3. Еда и религия, пищевые коды.
4. Способы обработки продуктов.

В каждой климатической и ландшафтной зоне имеется свой спектр пищевых продуктов., которые даёт природа или производящее хозяйство – земледелие и скотоводство.

Наиболее разнообразно питание народов, живущих в умеренно тёплом климате и в близком соседстве с побережьями морей и океанов, в частности на крайнем западе евразийского материка (Западная Европа, Средиземноморье) и Дальнем Востоке (Япония, Корея, прибрежные районы Китая). Здесь практикуются морские промыслы, охота (на птиц, оленей, кабанов, кроликов), и животноводство, и земледелие. Многообразие почв и в целом мягкий климат позволяют возделывать почти любые сельскохозяйственные культуры – зерновые, овощные, фруктовые, да и первичные леса изобилуют дикими фруктами, орехами, ягодами, грибами. Чем дальше от морского побережья в глубь материка, тем жёстче, однообразные природные условия, один и тот же тип ландшафта (Степь, лесостепь, пустыня) Занимает огромные пространства. Возрастает тенденция к специализации хозяйства на каком-либо виде деятельности. В степных и полупустынных районах внутренней Евразии возникло кочевое скотоводство, в степной и лесостепной зоне - зерновое хлебопашество, в центральных районах США до европейской колонизации преобладала охота на бизонов, а в наши дни - возделывание кукурузы и основанное на нём животноводство.

 Природа Калифорнии настолько благодатна, что обитавшие там до появления европейцев (до начала 19 века) индейцы даже не имели стимулов для развития земледелия, им хватало продуктов охоты и собирательства. Они готовили каши из зёрен диких злаков и из вымоченной для удаления горечи желудёвой муки (варили каши в корзинах, сплетённых из еловых корней так плотно, что они не пропускали воду, а чтобы воду вскипятить, в неё бросали раскалённые в костре камни). Ещё собирали орехи и ягоды, на морском берегу моллюсков и сьедобные водоросли, охотились в лесах на оленей, а на берегу промышляли тюленей, в реках, озёрах ловили рыбу – в общем брали от природы всё, и питались разнообразно, сбалансированно и качественно. Индейцы восточного побережья и юга США, а также Северной Мексики питались не хуже, но их хозяйственно-культурный тип был более современным – мотыжно-земледельческим. Выращивали кукурузу, из неё готовили каши, пекли лепёшки; в приозёрных районах наряду с кукурузой большое место занимал дикий болотный рис. Из овощей - много сортов фасоли, несколько видов тыкв и кабачков, стручковый красный перец (и острый, и сладкий), а в Мексике, кроме того, разные виды томатов. Хуже дело обстояло с животной пищей. Одомашнена была только индейка, основную массу животного белка по-прежнему поставляла охота и рыбная ловля.

 До сих пор в ноябре вся Америка празднует день благодарения (Thanks-giving Day). Когда-то поздней осенью доброжелательные индейцы спасли первых поселенцев от голодной смерти, принеся свои продукты. И в этот день на столе американцев обязательно появляются жареная индейка, тушёная фасоль, тыквенный пирог. Благодарение возносится только Господу Богу , индейцы его так и не дождались.

 Индейцы центра и севера США и Канады питались до прихода европейцев однообразно. Это в основном были бродячие охотники, и их «хлебом» являлось мясо: бизонов – в степях, лосей – в тайге, северного оленя карибу – в лесотундре.

 Ещё большими мясоедами и посей день остаются обитатели арктических побережий – эскимосы Северной Канады и Аляски, береговые чукчи, коряки. Их пища – мясо тюленей, моржей, а иногда и китов. В отличие от тугоплавкого оленьего жира быстро застывающего, топлёный жир морских зверей при комнатной температуре жидкий, и арктические мясоеды едят варёное, квашеное, вяленое и даже сырое мясо, макая его в топлёный жир и запивая им же. В наши дни они пьют много чая, в прошлом же горячим напитком служил бульон. Такая диета не самая здоровая и продолжительность жизни довольно короткая.

 Рыбная пища полезнее мясной, поэтому рыбоеды живут дольше. Рыба служит основой питания многих народов Сибири - обских хантов, нивхов, нанайцев и других жителей Приамурья и Сахалина, значительной части береговых коряков и ительменов. Но самыми заядлыми рыбоедами были в недавнем прошлом индейцы Тихоокеанского побережья Канады и Южной Аляски. Рыба, лососевая служила людям не только основной пищей, но также кормом для охотничьих, сторожевых и ездовых собак. Основной вид рыбы необычно жирной, использовали для освещения домов: сушёная рыбёшка, подожжённая с одного конца, горела как свеча. Такую же рыбу жгли вместе с дровами в очаге, а из рыбьей кожи шили одежду и обувь.

 Европейцам, впервые попавшими в Америку вслед за Колумбом и наблюдавшим жизнь индейцев до 19 столетия, пришлось осознать, что по существу они наблюдают собственное прошлое. Быт арктических охотников на морского зверя, которые строили жилища на каркасе из китовых костей, крытые шкурами, разделывали огромные туши моржей и китов, очень походил на быт палеолитических охотников приледниковой Европы 20-30 тысячелетий тому назад. Только вместо моржей и китов обьектами их охоты были мамонты и шерстистые носороги. Атабаски Северной Канады, жившие охотой на лося и карибу, во всех деталях напоминают мезолитических лесных охотников Северной Европы послеледникового времени (около 12-10 тыс. лет назад). В это же время в более тёплых районах – прибрежных областях Турции, Сирии, Ливана – обитали комплексные охотники и собиратели зёрен и диких злаков, стоявшие уже на ступени к земледелию, вполне подобные индейцам Калифорнии. Наконец, мотыжно-земледельческие племена атлантического побережья – ирокезы и алгонкины – давали отличное представление о жизни раннеолетических земледельцев, тех же областей Азии, двумя-тремя тысячелетиями позже (10-8 тыс.лет назад)и Западной Европы периода развитого неолита и энеолита (6-5тыс.лет назад). Всё дело в том, что в Европе зерно давала не кукуруза, а пшеница, в огородах выращивали не фасоль, а конские бобы, не кабачки, а репу и капусту. Неолетические земледельцы Европы помимо работы на полях, огородах, пасли свиней в дубовых лесах, на лугах – коров, коз, овец, доили их и стригли.

 Примерно в тот же самый период, что в Средиземноморье, 9-7 тысяч лет тому назад, первичный очаг мотыжного земледелия возник и в Восточной Азии, на территории Южного Китая и Северного Индокитая. Здесь основной зерновой культурой стал рис (в более сухих и высокогорных районах отчасти и гречиха), из огородных растений более всего распространены местные корнеплоды – ямс, таро и другие, а из одомашненых животных – буйволы, свиньи и куры.

 В этих же центрах – европейско-средиземноморско-переднеазиатском и дальневосточном – около 6-5 тысяч лет назад каменные орудия постепенно сменяются медными и бронзовыми и вместе с тем на смену мотыжному земледелию приходит пашенное, которое позволяет получать зерно в гораздо больших количествах.

 К началу новой эры, около 2 тысяч лет назад, пашенное земледелие становится основой хозяйства во всех умеренных и тропических зонах Евразии, а также в Северной (от Египта до Марокко) и Северо-Восточной (Эфиопия, Эритрея) Африке.

2.Продукты пашенного земледелия «мир пшеницы» и «мир риса».

Перейдя на питание продуктами пашенного земледелия, люди выиграли в количестве пищи, но сильно проиграли в её качестве. Ведь, что не делай из зерна – крупу, муку, кашу, хлеб, лапшу, блины – всё будет на три четверти или даже больше крахмал. Теперь белки, особенно животные, а также жиры , витамины, кислоты, сахара и прочие важнейшие компоненты пищи нужно получать из различных добавок незернового происхождения. Необходимы они для придания вкуса, поскольку крахмалистая пища пресная. За пять столетий после Географических открытий, подобная модель питания распространилась по всему свету. Она господствует и в ряде мест, где пашенное земледелие отсутствует, например, в Исландии, поскольку может использовать зерновые продукты. Даже такие заядлые рыбоеды, как индейцы северо-западного побережья Америки, в ходе урбанизации и индустриализации тоже перешли на неё. Стала обобщённая модель «зерновой крахмал плюс белково-овощные добавки» охватывает более99% населения мира.

 Два основных злака -рис и пшеница делят между собой земной шар пополам. «Пшеничная модель» питания всего сочетание зерновых (мучных) и молочных продуктов. Можно есть хлеб, запивая его молоком; сварить молочную кашу; сделать бутерброд с сыром, либо испечь пирожки с творожной начинкой, вроде грузинского хачапури. Можно сварить суп на кислом молоке, а когда его нет - развести в кипятке сушёный творог (такой запасают на зиму все кочевники Центральной и Передней Азии) и заправить крупой или поджаренной мукой. Мы едим немало и других кушаний – овощных, мясных, но это для состоятельных слоёв населения. В любом селе, деревне, будь то европейской, кавказской, переднеазиатской, мясо на столе появлялось на большой праздник, да и овощей, кроме капусты, репы, редьки, свеклы, моркови было немного (Украина). Классическая скромная трапеза итальянского или греческого крестьянина как в античности, так и нередко в современности - лепёшка, кусок козьего сыра, стакан вина, горсть солёных маслин. В городе люди, вынуждены скудно питаться, покупают, в первую очередь хлеб и молоко

 В Новое время на ту же модель перешли Северная и часть Латинской Америки. С античных времён она господствует в Северной Африке, да и в восточной и южной частях континента скотоводческие негрские и готтентотские народы питаются просяной кашей и простоквашей из коровьего молока. Даже у кочевников Центральной Азии – монголов и тибетцев, киргизов и казахов – пища состоит на 25% из мяса, на35% - из молочных продуктов, а на 40% - из поджаренной муки или крупы (ячмень).

 Отличительной особенностью «мира риса» является изначальное отсутствие молока и молочных продуктов. Даже в наши дни взрослые люди этих продуктов не употребляют. Всё дело не только в культурных традициях, сколько в биохимии организма. Молоко содержит жиры, белки, но главный компонент – лактоза (молочный сахар). В организме за усвоение лактозы отвечает фермент – лактаза. Он вырабатывается у ребёнка любой расы, так как главная пища младенца – материнское молоко. По мере взросления ситуация меняется. Большинство представителей белой расы, сохраняют способность синтезировать лактазу, т.е. и усваивать молоко в течении всей жизни. А вот у многих негроидов и большинства монголоидов с возрастом выработка лактазы прекращается. Граница между «миром пшеницы» и «миром риса», между молочным и безмолочным миром в Восточной Азии проходит очень резко: с одной стороны лежит приподнятая континентальная, т.е. сухая и холодная страна тибетцев и монголов, где кочевое скотоводство соседствует с экстенсивным суходольным пашенным хозяйством, с другой, преимущественно низменная, более тёплая и влажная, муссонная страна китайцев, где максимум земли отдан поливному рисоводству. «Мир риса» живёт без молока, он заменяется соей и рыбой. Рыбная пища, также обычна и во многих странах Северной Европы – на является необходимым компонентом каждой трапезы, как это имеет место в Индонезии, Индокитае, Японии. Приправы, пасты, соусы, бульоны - основы, приготовляемые из рыбы путём соления, сушки, выветривания, засахаривания, и больше всего – ферментации, то есть квашения, лежит в основе кулинарии Юго-Восточной Азии. Здесь нет границы между рыбой и морепродуктами – рыбой считаются кальмары, осьминоги, устрицы, мидии, медузы, трепанги, морские ежи и др. В Индии рис и лепёшки всегда сопровождаются густой бобовой (фасолевая, гороховая, чечевичная) подлива – дал. В Восточной и Юго-Восточной Азии основным источником белка служат соевые бобы. Путём варки, ферментации получают пасты разной консистенции и цвета (от кремового до тёмно-коричневого) и разных оттенков нежно или остро-солёного. Соевые пасты как и пасты из квашеной рыбы, функционально сходны с сырами пшенично молочного мира. Широчайшее применение имеет творог, получаемый из соевого молока (кит. «доуфу», японск. «тофу») в зависимости отжима и просушки по плотности бывает от очень нежного, полужидкого и твёрдого. Собственный вкус его -нейтральный, но он легко впитывает любые соусы, в комбинации с другими продуктами даёт блюда на вкус очень разные.

 Чем дальше от побережий, тем ближе к центральным районам материка. Кочевники Центральной Азии не едят грибов , лягушек, улиток, с пренебрежением относятся к рыбе.