

Здоровое питание в Средние века: сравнение точек зрения врача и повара

Научный руководитель – Калмыкова Елена Викторовна

Минко Алена Александровна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Исторический факультет, Кафедра истории средних веков, Москва, Россия

E-mail: minkoalena@gmail.com

Еда и медицина - крепко взаимосвязанные аспекты человеческой жизни. Пища необходима для поддержания нашего существования, поэтому уже очень давно люди проецируют на способ питания свои представления о здоровой и полезной еде, которые меняются от века к веку. Средневековье в этом отношении было достаточно стабильной эпохой: медицинские предписания о том, как правильно питаться, то есть представление о здоровой диете во многом опиралось еще на древнегреческую традицию, оформленную известным медиком Галеном во II веке н.э. [2, 206]. В этой системе, где центральное место занимал баланс во всех видах деятельности человека, еда играла немаловажную роль.

Но если мы посмотрим на наше время, то легко заметим, что медицина с ее пищевыми предписаниями далеко не всегда полностью интегрирована в наш способ питания - сильное влияние оказывает также культура и даже география, несмотря на глобализацию. На мой взгляд, явление это не ново и вполне могло быть присуще и Средневековью. Поэтому в данном исследовании меня интересует вопрос: соблюдались ли на самом деле диетические рекомендации по галеновской системе в Средние века? Или, так же, как и сегодня, медицина была несколько дистанцирована от реальной практики? Задача моего исследования, таким образом, состоит в том, чтобы выяснить, отклонялись ли настоящие рецепты, использовавшиеся поварами Средневековья, от идеальных, с точки зрения медицины, сочетаний продуктов, и если да, то насколько, если будет возможно это посчитать.

Конечно, таким образом вопрос поставлен очень широко. Чтобы попытаться ответить на него, необходимо сузить рамки: как географические, так и хронологические.

В своем исследовании, с одной стороны, я буду опираться на английскую кулинарную поэму начала XV века под названием «Liber Cure Cocorum». Во-первых, потому что она интересна сама по себе с исследовательской точки зрения: ранее на русский язык поэма на переводилась, да и в зарубежной историографии она известна не очень широко. Во-вторых, потому что эта кулинарная поэма, судя по содержащимся в ней рецептам, отражает реалии не королевского двора, но чуть более низкой ступени общественной иерархии - герцога, барона, рыцаря, вероятно, даже зажиточного джентри. В-третьих, потому что кулинарные книги всей средневековой Европы в некотором смысле наднациональны: так как они принадлежат сфере деятельности аристократических кругов общества, рецепты из них кочуют от двора к двору вместе с приглашенными поварами, дипломатическими обедами, брачными церемониями и т.д., а также на всю европейскую кулинарную традицию большое влияние оказывает Восток и, в частности, арабская кухня (как и медицина, конечно). Например, блюдо «бланманже», которое готовилось из миндального молока и риса, известно по всем кулинарным книгам средневековой Западной Европы, дошедшим до нас [1, 84]. Таким образом, наша кулинарная поэма «Liber Cure Cocorum», как в капле воды, отчасти отражает реалии всей позднесредневековой Европы, а не только Англии XV века.

Так как метод моего исследования основывается на сравнительном сопоставлении, мне неизбежно необходимы источники, с которыми я буду сравнивать рецепты из кулинарной поэмы. Для этой цели я намереваюсь привлечь два медицинских трактата, имевшими

широкое хождение в Средние века. Первый из них - это «Tacuinum Sanitatis» Ибн-Бутлана, врача арабского происхождения, жившего в XI веке, а второй - «Regimen Sanitatis Salernitanum», написанный между XII и XIII веками, который представляет из себя не просто трактат, но поэму, весьма популярную в Европе и переведенную на многие европейские языки Средневековья [2, 218]. «Tacuinum Sanitatis» является более немногословной, но более систематизированной работой, так как в ней содержатся лишь сведения о медицинских характеристиках тех или иных продуктов. В тоже время поэма «Regimen Sanitatis» представляет из себя более пространное повествование, наполненное практическими советами. На мой взгляд, эти трактаты, одни из самых популярных в средневековой Западной Европе медицинских произведений, могут послужить отличной базой для сравнения с кулинарной поэмой, так как, во-первых, они отражают расхожие представления о правильном питании, во-вторых, потому что вместе, дополняя друг друга, они очень информативны, и, в-третьих, потому что оба произведения содержат некоторое количество рецептов, составленных не поварами, но врачами, что весьма удачно для исследования.

В целом по вопросам питания в средневековой Европе и его медицинских аспектов, по диететике в зарубежной историографии можно найти много работ. При этом совсем немного ученых уделяют внимание сравнению реальных пищевых практик и медицинским предписаниям в еде - зачастую эти вопросы рассматриваются отдельно, в разных главах, если не в разных монографиях. Поэтому представляется особенно интересным провести мостик между двумя этими сферами средневековой жизни, столь неразрывно между собой связанными.

Мне представляется, что в результате данного исследования можно ожидать найти довольно крепкую связь между медицинскими представлениями о здоровом питании и реальными рецептами, запечатленными в кулинарной поэме, так как повара, которые в своем большинстве в позднее Средневековье были людьми грамотными и умели, как минимум, читать, скорее всего были знакомы с основами диететики по Галену [2, 228]. Однако от них также можно ожидать большей гибкости и умения подстраиваться под вкусы своего хозяина и, что немаловажно, его бюджет. Однако все же необходимо доказать это с помощью источников.

Источники и литература

- 1) Монтанари М. Голод и изобилие: История питания в Европе (Становление Европы). СПб: Alexandria, 2009
- 2) Adamson M.W. Food in Medieval Times (Food through History). Westport, Connecticut; London: Greenwood Press, 2004