

## Ангелина Маркус

Ако сакаме да зборуваме за здрава храна што дава енергија за децата во растење, за воинот и народот треба да идентификуваме што имало тогаш за јадење од древнина до сега. Што исчезнало, што преживеало, што се изменило. Основа на се` во исхраната било и е лебот и виното, тоа што од Македонија отишло како причест во христијанскиот свет. Тоа значи житата и овошјето. Да не ја заборавиме и рибата во Тајната вечера на апостолите. Тоа значи јаглехидрати, витамини, минерали и протеини, каков што е составот и на денешните јадења.

Во многу неолитски наоѓалишта крај огништата во садови се наоѓа жито. Во многу градови, исто така, житото е присутно како храна за на оној свет. Треба да се разјаснат и многуте вотивни садови присутни во гробницата на Филип II. Некогаш гробовите раскажуваат за професијата на луѓето, за болестите, за храната, за религијата.

Во гробовите на воините има оружје, кај лекарите инструменти, кај децата играчки и кај сите траги од храна што вирее на тие простори. На надгробните споменици покрај ликовите на цели фамилии се гледаат садови за напивка, по некое дрво, цветови и релјефот на коњот, кучето и змијата. Лицата се од белата раса, од Македонците што живееле на трите континенти. Вирееле сите житарки: пченицата, оризот, овесот, `ржта, сојата и разни други зрнести билки од кои се правеле брашна за каши и леб и додаток во манџи.



*Приготвување на лебот*

Интересен е податокот дека пченицата била храна за робовите и слугите, а со овес се хранело племството и царските фамилии. Зоб од сите жита била храна за коњите. Кучињата и мачките грицкале коски околу трpezата и често се гоштевале и со понекоја уловена птица. Најбогати описи за храната и најдобри докази ни дава Хомер. Како се

ора земјата за посев, како се жнее житото, како се меле или толчи зрното, како се пече лебот и во кошница се носи кај аргатите во поле. И со археологијата дознаваме многу за исхраната. Описот на билките и овошјето се чест мотив во мозаиците, на венците и постаментот на скулптурите и во разни артефакти каде што ловорот, лозата и цветовите се често присутни. Тоа ни кажува за местото и улогата на лозата, како пијалок, за ловорот и како зачин, а цветовите како лек и напивка. Мозаикот со Флора е предаден со најголем сјај на бои и цветови под влијание на македонските музи во Помпеја. Под пепелот на Везув во палатата на Паунот сочуван е мозаикот на Александар со фалангата во бобрба со Дарие, единствен портрет како сидна фреска, преживеан од тоа време.



*Тава за пржење јајца 2000 години во употреба*

Во првите години по Христа сите римски градови се исти како македонските. Тие презеле се` од Македонија па кога зборуваме за Помпеја се` што е конзервирано и сочувано ги потврдува македонските карактеристики на живеење. Исти се палатите, парковите, кујните, садовите, мозаиците, билките, животните. Кога Косидовски ја опишува Помпеја како да се шетал по македонските престолнини од Пела до Александрија.

Описите на рајската градина и ковчегот на Ное во Библијата како да прават попис за се` што виреело, растело и се хранело по потекло од Македонија. Луѓето, нивниот изглед, царевите и воините најдобро низ тоа се гледа како се хранеле и како работеле и на што мислеле Македонците со сите свои изуми за подобар живот на луѓето. Аристотел таткото на сите науки и на биологијата прв ја регистрирал исхраната на Македонците.

Напишаниот збор и опис останати во големата и прва таква систематизација на науките од Аристотел во делото „Физика“ или за природата ни дава право да согледаме што сме имале од тогаш досега за јадење.

Теофраст ученикот наследник на Аристотеловата научна мисла ја продолжил работата на попис на сите животни и били од Македонија. Лековитите билки посебно биле третирано како и кај Хипократ. Така сега сите енциклопедии, прирачници за медицина и разни списанија можат да се служат со македонските извори за рецепти за медицина и исхрана, пијалоци. Европската наука по биологија и ботаника ќе беше многу посиромашна без Аристотеловите истражувања. Први описи на разноврсниот животински и ботанички свет направен е на македонско поднебје и првите рецепти се правени за македонскиот народ, а потоа се проширувала нивната примена. Храната била и останала како лек, превентива и имунитет и затоа, ретко што е изоставено во употреба. Уште повеќе се проширувале со Александровите патувања низ светот и со тоа се збогатувале Аристотеловите лаборатории во лицеумите низ Македонија. Така се стекнувале нови врски на поквалитетни јадења на што работела цела фаланга, носејќи новини и тами и ваму. Од таму македонската кујна е многу слична со кујните на многу народи до Индија. Не се правеле хибриди како сега, сите примероци се задржале во оригинал. Оригинални биле семињата што ги разнесувала војската. Долга е листата на размена и опстанок на билките, животните, житата, овошјето, зачинте, зеленчукот, заедно со рецептите на јадење. Нема што нема во Македонија. Биволи, стока, билбили, планински коњи, истото што го има и во Индија.

Македонија како земја со многу сончеви денови, изобилство на вода од реките и езерата е погодна почва за виреење на разновиди растенија. Лукот, кромидот, морковот, зелката, разни салати, овошје ја врзувале едната со другата сезона. Низ шумите растела леска, бадем, орев, костен како резервоар за минерали.

Јаболкото, дуњата, грозјето, разни напивки служеле за храна и соковна напивка. Покрај виното се користело и пиво и минерална вода во многубројните светилишта со по неколку бањи. Во енциклопедија пишува дека афионот (макот) од Македонија со виолеова боја бил најквалитетен во светот. Од него со слаба доза се правеле напивки за намалување на болка, забоболка, болки при породување, хируршки интервенции. Алкохолот служел за дезинфекција на грлото, раните и рацете, како превенција од инфекции, исто како и денес. Грижата за лековитост на храната се должела на високиот степен на развиток на науките во Македонија. Предност во исхраната била најкалоричната храна за да ја одржува енергијата и здравјето.