

Ангелина Маркус

Природата, храната и човекот го ускладиле и условиле своето постоење. Здрава природа, здрава храна, здрав човек. Циклусот на исхрана кај Македонците ротира во природни услови. Може да се набројат продукти останати исти од дамнина и покрај загадување на водата, воздухот и земјата. Растенијата и луѓето имаат некој свој одбранбен систем изграден низ времето. Синџирот на поврзување може да изаби некоја алка и на местото да букнат епидемии и да се лечат со лековити спасоносни билки. Секој човек има своја билка, свое дрво, своја храна. Не може ни да се избројат, ни да се класифицираат сите примероци и затоа ќе наброиме некои приоритети.



Имаме примери според употреба на садовите, според описи во литературата, искуството, цртежите на карпите, керамиката, фреските, фризовите на градбите, огништата и личните согледувања по пат на анализи и интуиција. Така имаме храна од месо и млеко, храна од овошје, храна од зеленчук и билки, храна од жита и семки со комбинација напиток што останале непроменети од најдревни времиња.

Ловот на дивите свињи, зајаци, ситни птици, еребици, патки и јата гуски што го спасиле Рим и што биле сите на мени на македонската трпеза во типичните македонски куќи со живи огништа каде што живееле и сеуште живеат Македонци по светот и се` уште ги готват истите јадења од јариња, јагниња, прасиња и многу риба, декорирани со јајца, сирење и зеленчук.

Рецепт за правење сирење: Наесен кога се повлекуваат овците од планина жолчката од јагне измешана со млеко во земјен сад се закопува во земја да презими. На пролет со тоа се поткиселува, сурутката се цеди во платна и до цвиката се вари урда. Видов слика како тоа се работело пред неколку илјади години, истото го знаат и денес го прават по бачилата низ Македонија.

На сличен начин се прави и потквас за лебот кога од тестото се остава маја за наредното месење. Кај некои народи се употребуваат бесквасните лебови. Македонците од секогаш работеле на принцип на збуфнување, потквасување, поткиселување, ферментирање, како што правеле боза, пиво, алкохоли, зелка со лути корени. Така било олеснето варењето на храната во желудник.

Ренот се ренда на ситно. Се става во тегличка со кисело млеко и стои со месеци. Се додава на печено месо, на манци и супи сосема малку. Го заменува лукот и лутиот пипер. Намачкан на залак лепче удира на нос до болка и лечи настинка. Ги чисти дишните органи од вируси.



За да може подолго да стои храната од сите видови се потсушувала и димела над огништата. Основа на готвењето било киснење и варење, а поретко печење. Месото, рибите, овошјето и зеленчукот најдолго траеле сушени како резерви на храна за војската, народот и масовните прослави иако можеле да се најдат свежи во секое време. Од зеленчукот позната била зелката, морковот, аспарагусот, домотот и пиперката, коприва, разни видови диво зелје, како мечкина шепа, киселец, лук, рен и други лути вкусови што ги лутеле и киселе луѓето и го јаделе за здравје. Дивиот лук на Кожув го има како листови со уште посилен мирис и лут вкус. Тука се и други мирудии и билки за секоја манца или листови за украсување на масата. Голема била употребата на ловорот, рузмариот, магдоносот, жалфијата, лист и цвет од диво нане, боливачот како гранчиња за надополнување на вкусот или сушени перца и листови од сите лековити билки опишани кај Хипократ.



Со познатите рачни мелници од тоа време се мелеле семиња од мак, сусам, бибер и други семиња што се додавале во каши, чорби, чаеви. Сите овошја што зреат под македонско сонце се употребувале од сезона до сезона. Дињата, лубеницата, тиквата,

нарот, дуњата, сами траеле до доцна есен. Јаболката, сливите, кајсиите, грозјето, се сушеле за зимница каде што стоеле заедно со маслинките, смоквите, оревите, лешникот и житата. Понекогаш магацините биле поголеми од куќите. Медот бил за сите сезони и сите возрасти, како енергетска храна и лек.

Рецепт: Сварена смоква во млеко уште врела се става на апцс, чир, отечен заб за брзо созревање и рушење на гнојни места. Ранички се премачкувале со мед при испукани усни.

Да го спомнеме и македонското слатко дрвце, има и латинско име што го користела фалангата во пустините и не биле жедни и по осум дена патување. Се` било економично, рационално за одржување на кондицијата и имунитетот. Не се исцрпени набројувањата на продуктите за храна на древните Македонци. Индиректните индикации на садовите кријат уште многу тајни; за што служеле, како се употребувале и колку долго траеле без измена да стигнат до нас. Проучувањата на пеплиштата на Везув и Етна скамениле се` што тогаш живо и мртво се наоѓало во Помпеја, се` тоа има македонски корени со населување на Јадранот по Тројанската војна и ширење на Римјаните со војска под команда на Македонци генерали и императори.

Наноси на реките, пештерите, откопувањето на гробовите и градовите ни го дава вистинскиот доказ. Зачудувачки се рецептите за јадења и лекување од кој знае и од кога до сега. Секоја генерација ги сакала јадењата на баба и така сме ги наследиле од пред неколку илјади години, не во сличност, туку во истоветност.

Македонската салата, ајварот, тавите со јадења, сирењата од Македонија ги патентираат други. Што да им правиме кога толку ги окупирал македонскиот дух, нека не` слават, нека не` сакаат, не само јадењата, туку целиот фолклор, музиката, облеката, натоварена невеста ќе ги пречека ќе ги пречека крај полна трпеза. Нека повелат, нека и` бакнат рака на невестата, нека пробаат сол и леб и потоа се` што е изложено на трpezата што јаделе древните Македонци тогаш и Македонците денес.