



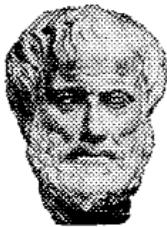
АНГЕЛИНА МАРКУС

ИСХРАНАТА
НА ДРЕВНИТЕ
МАКЕДОНЦИ

АНГЕЛИНА МАРКУС

ИСХРАНАТА
НА ДРЕВНИТЕ
МАКЕДОНЦИ

Скопје, Македонија, 2006



ЕДИЦИЈА
КЛЕА

Спонзори на книгата:

Марко Гулев, "Виа Игнација"-Велес
Душко Дамјаноски, Скопје

Издавач:

Ангелина Маркус

Корица:

Живко Поповски

Препрочитал:

Кокан Стојчев - новинар

Дактилограф:

Зорица Кметовска

**Компјутерска обработка
и подготвка за печат:**

"МАКФОРМ" - Скопје

Печат:

"Инвест трејд" - Скопје

CIP - Каталогизација во публикација
Народна и универзитетска библиотека
"Св Климент Охридски" - Скопје

792(3)

МАРКУС, Ангелина

Македонските древни театри / Ангелина Маркус, - Скопје :
Маркус А., 2005. - 108 стр. : илустр. во боја ;
20 см. - (Едиција КЛЕА)

Прилог кон демеморирањето / Спасе Шуплиновски: стр. 89-99. -
Белешка за авторот: стр. 103. - Библиографија: стр. 102

ISBN 9989-2461-0-6

а) Антички театар 6) Театар - Македонија, античка
COBISS.MK-ID 61866762

АНГЕЛИНА МАРКУС

ИСХРАНАТА
НА ДРЕВНИТЕ
МАКЕДОНЦИ

Скопје, 2006

КАКО ПРЕДГОВОР БЕЗ НАСЛОВ

Почетокот на веков обележан е со сушки, земјотреси, урагани, војни што пустошат големи простори на цела земјина површина. Тероризмот дивее. Милијарда луѓе гладуваат, болуваат и умираат. Се бројат стотици илјади убиени и десет пати повеќе ранети што исто така умираат. Останатите го поминуваат животот замотани во сиромаштија, луѓе што нема каде да живеат и што да јадат. Не се водат војните за жени туку за храна. Се спроведува животински закон на посилниот. Страдаат луѓе на сите континенти. Насилија на богатите да се доограби што останало од колонијализмот. Кутри народи ни, земјата не ги крепи. Да ги остават, да не ги залажуваат ќе преживеат како во давнина низ икуменот.

Во Македонија триесет насто фамилии се без работа, без земја, без право на живот и вкрстено ги негираат Македонците во сопствената земја во сопствената држава. Со моите книги, сакам да ги потсетам Македонците на достоинството, да не очајуваат и да се борат за лебот што од уста им се зема. Ме прашуваат дали сите мои книги биле поврзани едни со други, секако, им велам, ги поврзува Македонството. Има длабока врска историјата на царевите со науките на Аристотел, со македонската исхрана, исхрана и медицина, со македонската култура, театри, градби. Ме прашуваат за податоците за секоја тема од каде сум ги земала, - од зениците на тие што трепкаат за да не ги видат им

велам. Нека читаат со памет не напамет да го цитираат спротивното. Ја почитувам изјавата на Џорџ Атанасоски: “Има само една партија - Македонија”. За таа Македонија пишувам, за народ што ни земјата не го крепи. Што јаделе Македонците во древнина - исто што и сега. Ај бидете живи и здрави Македонци мили мои.

Авторот

ПОЧЕТОК - АРХЕ

Милионите години разновидно и драматично го оформувале денешниот свет. Живеј и дај им на другите да живеат. Фотосинтезата создава зеленило. Легендите го бараат создавањето на животот во вода. Да не се заборава сончевата енергија.

Аголот на космичкото зрачење најповолен е околу четириесеттиот степен на координатата, околу Средоземјето. Тука се зачнало си. Тој кружен појас околу земјата е почва на првочеток. Народи, раси, врсти, војни, архитектура, храна, наука, религии, земјотреси, урагани. Сишто се случувало како историја за човештвото си е тука.

Земјината оска е наклонета и затоа патот е елипса. Големи висински разлики покажуваат исти климатски услови што доведува до сличноста на живот од под Хималаи до Македонија. На тие подрачја наидуваме на свети земји. Свети како светски, како сонце, како космичко зрачење, свети како светски центри. Ако потонала Атлантида, ако бил потоп и ледено доба, повторно можеме да очекуваме катализми ако се исправи земјата од косиот агол под кој потпаѓа Македонија во нејзината местоположба. Тоа би било рамнење на висински коти што би го измениле и пре-создале живиот свет.

Од времето на почетокот во Македонија останале уникатни појави на градби, патишта, палати, наука, умет-

ност, писмо, орудија, оружјето со големо влијание и кај други народи од тоа време и подоцна. Тоа се однесува на медицината и на исхраната.

Лебот, виното како причест, јаболкото од рајот, вештачкиот мameц за ловење риби, садовите од глина, бронза, сребро, чаевите од лековитите билки, македонската салата и македонскиот сладолед, први такви што ја правеле војниците по освоените простори, ситоа заедно се неизбришливи траги и влијанија врз други народи кои примиле по нешто од нас.

- Никој нема ексклузивно право на името Македонија, ни порачуваат, македонска земја имало и во други држави. Така е, ќе им одговориме:

- Никој нема право над Македонија освен Македонците. Ако ни враќаат нема само земјата да ни ја вратат, има да ни вратат си што сме имале: име, историја, црква, јазик. Александар најславниот Македонец требало да им припаѓа на сите народи за да биде целосно присвоен, само нивни. Сурогати. Нека си остане Македонија каква што си била и каква што треба да биде. Турбуленции не се пожелни ни во природата, ни во историјата, ни во опстанокот. Не можат да создадат со клонирање модифицирана Деенка, нема други како древните Македонци освен иследниот ген. Религиите имаат свое толкување за создавањето на светот, изгледа научните сфаќања тешко ќе се ревидираат за елиминација на Македонците по освојувањето на светот, по тоа што го сториле за народите.

Енергијата на вулканите, ураганите, епидемиите тешко ќе се зауздаат. Причинско последичните односи на човекот и на светот се условуваат меѓусебно, секоја појава како алка врши поврзување и на познатото и на непознатото.

Кинењето на атмосферската обвивка уште не знаеме што ќе ни донесе и какви последици ќе ни снајдат.

Ако се скине една алка на поврзаност на светот, природата и човекот многу видовии ќе исчезнат. Ако ги снема планктоните нема што да јадат рибите, ќе се загрозат птиците и животните, па и човекот. Не знаеме како тогаш секој ќе живее за да им овозможува и на другите да живеат. Рамнотежата на живиот свет зависи од сончевата енергија, космичкото зрачење, храната, здравјето, па напредокот. Потоа се хипотетичките објаснувања за потеклото и славата на овие и на оние. Многу тајни и мистерии околу настанокот, животот и опстанокот ни опкружуваат. Немаме одговор ни лек за обичен вирус камо ли за нешто посложено. Уште не го знаеме сето тоа што им било познато на древните Македонци и феноменот на светските чуда.

Љубопитноста кај четиригодишните деца го надминува тоа кај возрасен човек. Детето чекори во непознатиот свет, размислува, истражува, бара одговори и очекува многу повеќе од возрасните освен што им даваат јадење. На прашањето на мојата четиригодишна ќерка како се родила се обидов да објаснам со една руска песничка во прашална форма: зошто бабата на коса има павлака, зашто жабите спијат без перница, зошто птиците не носат нараквички, зошто мајките на лице имаат јамички, затоа и велам, дека не ма катанци за устата на децата да не прашуваат за си. Сепак ќерка ми сакаше одговор и да ја изоставам приказната за штркот дека тоа го слушнала. И раскажував како сме отишле во болница на еден шалтер и сестрата ни подаде бебе. Мене ме интересира што се случувало до таму, за тоа кажи ми. - Бараше одговор за почетокот на животот.

Потоа молчевме по тоа прашање, со јамички на лицето. Веќе во идната генерација не веруваа децата дека се раѓаат како слики на компјутер, знаат повеќе од нас за светот и животот.

Раѓањето е најлесен и најтежок проблем во таа голема збрка на живеење на лубето. Како настанал животот, колку е поврзан со космосот, има ли лубе на други планети, како да им одговориме на четиригодишните деца кога не знаеме ништо за нас и си живееме како што знаеме и умееме.

Големото прашање ми го постави некогашниот мой ученик Душко Дамјановски сега донатор на моите книги, тоа беше “Што јаделе древните Македонци”? Одеднаш се отворија многу теми. Што јаделе древните Македонци си велев, исто што и сега, можеби во почисти природни услови. Сега се наметна прашање колку биле здрави, зошто биле толку издржливи, зошто правеле толку садови, па како ги употребувале. Се покажа дека не само за себе човекот и за другите живи врсти е главната алка во синџирот на природната селекција, Дарвиновата теорија и Менделеевиот систем на елементите. Има една поговорка “Ако знам што јадеш ќе знам каков си”. Вкусови како и самиот човек: лути, горчливи, слатки, солени. Болест е болка како рефлексија на болеста а таа е безболна. Сето тоа зависело од исхраната. И храна и лек ако се погоди според потребата на организмот. Потоа читав што смее а што не смее да се јаде.

Секој човек имал своја билка и ако не ја употребува ќе се разболи или само со неа може да се излечи. Книгите на витамини и протеини, за крвните групи и соодветната исхрана, хороскопот, лековите, диети, терапии, контрола на енергијата и многу такви написи и грижа за човекот не

ми дадоа податоци да може да се објасни тој феномен на Македонците и нивното славно постоење врз основа на јадењата. Тоа ме натера да се свртам на предисторијата и археологијата и да ги анализирам сите откритија во смисла на употреба на разните предмети во кујната на древните Македонци и од таму реконструкција на животот и исхраната, поврзана со цели ритуали во континуитет на сите епохи.

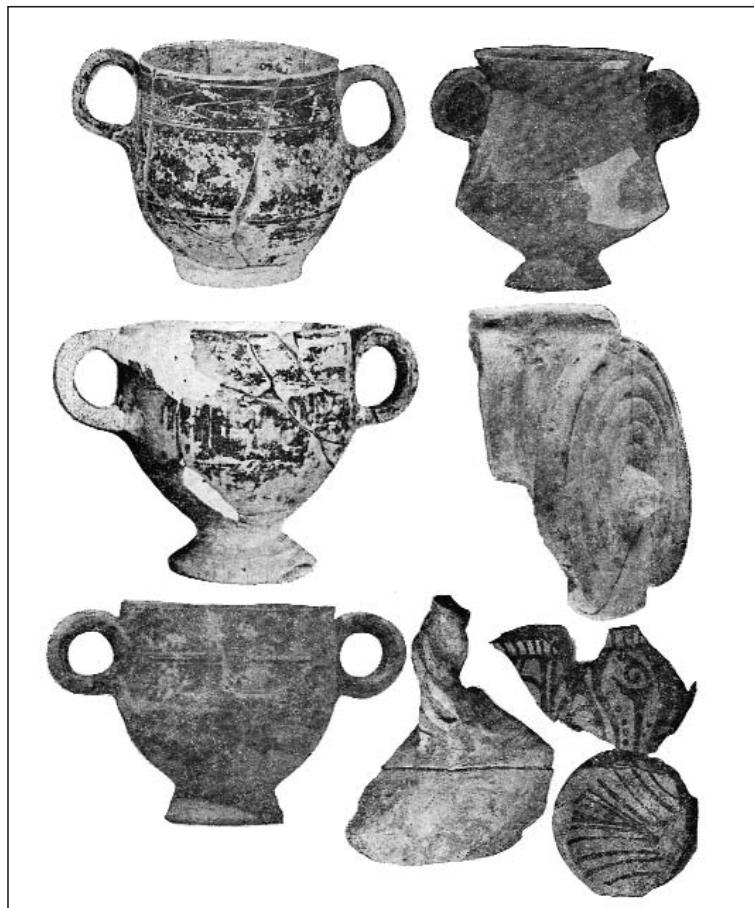
ТЕРАКОТНИ И КЕРАМИЧКИ САДОВИ

Низ цела Македонија се утврдуваат археолошки локалитети. Ги има околу пет илјади и уште којзнае колку други. Се ископуваат грнци, чини, чаши, глинени бочви, украси и цели куќи и сидини. Се копа стотина години на тоа што низ Македонија било во употреба 5-6 илјади години пр. Хр. Од земја



Големи врчви се остануваат на сакаде во Македонија.

никнуваат парчиња на испокршени садови по нивите, ридовите и на секој чекор кога се копа, како археолозите ќе речат се наидува на случаен или осамен наод. Веќе и не се обрнува внимание на куповите цреп по орањето. Искршени садови, ракчи, грла, дно во разни големини и бои, поголеми и помали. Понекогаш цели глинени бочви има во дворовите



по селата низ Пелагонија. Ги има во Тополчани, Бела Црква, Лознани, Бучин, Кривогаштани. Со некој и се сликав заради нивната големина. Поголеми беа од мене. Во селото Бучин, во дворот на црквата тој ќуп како голема каца како и другите се затворале со капак. Се поткачив на еден камен како на скала и на убаво извртениот раб прочитав: Алкомена. Отидовме над селото над една мала височина на ритче да го видиме местото на ископувањето.

Непобитен доказ за локалитетот на градот Алкомена како и плочата со писмо за Алкомена, сега вградена во црквата во с. Бела Црква заедно со други десеттина плочи со писмо и испрскани со цемент. Местото во Бучин се вика Тупало. Кога ќе тропнеш со нога се одзива екот како и од големите садови. На целиот простор на Тупало, на древната Алкомена безброј лузни од диви копачи и разна искршена керамика што никој не ја есапи. Во мода се мермерни статуи, по нив е потрага и трговија. И мермерот се наоѓа по дворовите. Најмногу одат паричките, украсите, бронзата иако сето тоа е дел од историјата на Македонија. Соседите стрвни по си што е македонско ја потхрануваат стрвноста и по европските земји.

Луѓе од сите тертипи сноваат низ Македонија проучувајќи до каде се реформите за пат во Европа. За Македонија се знае нема место во Европа ни како држава ни како народ. Сие зафатено од нашите артефакти таму, можеби нема да ни примат да не си ги препознаеме, да не си ги побараме. Железна завеса од визи за Македонците и слободен влез на сите со се криминал и туѓи знамиња на држави што не ни признаваат. Лебот од уста им го земаат на Македонците. Се распродадоа и украдоа.

Ни ја собираат културата од предците што ни потврдува како живееле, што јаделе, во што верувале. Цивилизација никната на земја и од земја низ Македонија, а ништо не ни оставаат. И самата земја ни ја распродадоа. Ме восхитуваат искршените керамики со цртежи и писмо. И такви тие го испишуваат животот и опстанокот на Македонците од самиот прапочеток. Дека е така ај нека сирнат по населбите како остаток по патот на Александар, ќе ги најдат истите македонски артефакти и теракотни садови цели и во секодневна употреба, не како кршеница што ни затрупваат.



Украсување и писмо на садови.

Наследници од македонската војска што управувале со Александриите останале таму под Хималаите од Хиндукуш до Пенџаб и Памир како Калаши и Ханзи. Таму ништо не се крчка како овде. Таму во секоја куќа 2300 години се чуваат теракотните садови, везовите, симболите и почитување на претците Македонци. Го задржале и јадењето и готвењето и сите обичаи. Спомен за автентичност како жива битност постои на секаде каде што одат и живеат Македонците.

Поминувам по патот за Неготино и гледам во паркот на ресторантето “Црна Река” таков ист куп како во Бучин. Се чудев и се прашував што чувале Македонците во толку големи и разновидни садови. Која храна, жито, масла или вино им служела за резерва за време на војни, прослави или непогоди. Ај нека се најде мајстор да направи од земја толку убави, големи земјени садови за милениумска употреба. Тропнав со нокт и од длабините на дното зазвони темен, длабок звук на археолошка празнина. Стоев на прагот на предисторијата, се чудев и се прашував, сама си давав одговор за народот што живеел на овие простори, имал стил и дарба, со знаење да најде решенија и модел, да му понуди на светот примери за живеење. Сите македонски населби се во подножје на ридови, заплискувани од реки и пред себе поле за изобилство на храна. Кај да копнеш ќе скршиш грне и во него духот на претците ни вџашува да го објаснуваме и да го сакаме сопствениот ген.

Земјаните садови, теракоти и керамика, започнале да се употребуваат уште од пронаоѓање на огнот. Од тогаш Македонија била центар на светот за кое ни заборува концентрација на крш во сите слоеви на археолошки наоди. Тоа е времето кога е направен највисокиот скок во развитокот

на човекот, време во кое сmisлувал како да го употреби огнот. Ако човек сонува изгаснат оган почнувале обреди не дај Боже тоа да се случи и огништето да се запусти. Огнот ги натерал да прават садови од глина и во нив да варат храна. Тоа ги натерало да ги употребуваат и металите за калење на орадија. Со нив подобар лов и повеќе храна и повеќе протеини за исхрана на мозокот, за подобро да мисли и да измислува до ланецот на гуша за украс на жената, за убавина, за привлеченост, за здравје и за раѓање. Си почнува со храната. Сите пронајдоци и војни се за храна. Затоа толкав концентрат на садови во Македонија. Тоа ни зборува за интелектуалниот развиток и богатствата од храна. Тоа значи прогрес преку садовите до различните технологии за производство и организација на живеење и повеќе време за култови.

Од рака на си тоа им оделе климатските услови за земјоделие, лов, риболов, престиж. Изработката на садови за домакинство диктирала изградба на поголеми живеалишта, куќи, палати, тврдини, ново оружје за заштита и раскош. Сето тоа одело преку исхраната за да се мисли научно и филозофски. Поинаку мисли овој што живее во колиба од овој што живее во палата. Колку подобро се живее толку подобро се мисли и се почитуваат редот, обичајот, законот. Гладните луѓе си го расипуваат мирот со гнев и разбојништво. Денеска тоа е професија на цели народи. Со храна ќе се реши геноцидот врз човештвото. Со производство: вработување, плата, купување, потрошувачка, капитали, нови економски мерки за кружното движење и циклусите за богатење и осиромашување.

Огништата, грниците, чиниите, чашите носат македонски белег на себе. Грне со една и две рачки направено во вид

на афион (мак), на печурка, животински глави, на тело или амфора во вид на жена или женски гради. Каква имагинација: да пие вода од сад во форма на гради и да го замислува мајчиното млеко. Да пие вино од чаша со графеми на писмо или македонски штит со стилизирани сонца. Не се знае кој



Садови во вид на глави од животни.

бил поголем уметник, тој што го создавал или тој што го користел предметот кога се јаде или пие. Околу огништето култ на предмети. Предмети за украс и за храна. Самото огниште оградувано со камења ем украс ем функција. Попрскани со вода топлите камења ја загреваат неолитската куќа како со парно греене и тоа е видено во Македонија.

Времето на керамиката ни го претставува творечкиот ум во вид на геометриски шари, цртежи од животот на земјоделието, ловот, божествата и космографијата. Имаме садови во форма на птици или цртежи на птици, билки и други животни. Знаците, симболите, пораките ги поврзуваат луѓето во една македонска надареност со иста кујна што го изразува целото живеење. Си било обмислено, синхроно да делува како календар за полски работи, празнување и наздравување. Обичаите со милениуми создавани присут-



Дел од јавстванките на Музејот на Македонија.

ни се наскаде. По археолошките ископувања изобилство од керамика и по некое грне со парички. Во едни исти депоа исти пари, исто оружје: меч, копје, штит, шлем на македонски воини, исти садови за иста намена, иста грнчарија од рацете на истите Македонци. Голема е возбудата за сознанието на тоа што е архо, археолошко, античко наследство на древните Македонци. Голема е возбудата со очи да ги видиш, со раце да ги допреш предметите на нашите луѓе што ги правеле и употребувале низ долгиот период на историјата. Некои такви предмети исти се со денешните и на исти начин се употребуваат во секоја македонска куќа. Не треба да ги бараме по музеите си е врежано во нашето исконско сеќавање и денешното живеење. Многу древни рецепти низ генерации стигнале до нас, ни допреле и ни освоиле. Синџирот се должи и обновува секои 200 години. Тоа што сум го слушала од дедо ми Веле за татко му Ристо и дедо му Димко им го раскажувам на моите деца и внуци. Тоа е знаење пренесувано од 7-8 генерации, тоа се имиња генерациски повторувани од Библијата во секоја фамилија.

Баба ми Митра киселеше млеко во грне и без да ја измие мајата утредента сипаше ново млеко и така вкусот си



Древно
огниште и
їечка со садови.

остануваше секој ден ист. Ги паметам рецептите од баба ми и верувам дека тие по пат на сеќавање допреле од давнина. Знам да ја направам чорбата со коприви. Тој рецепт ми е од детството:

Рано најролејќи одевме да собираме Јолжави дури се зајечачкини да не се лиѓавајќи. Потоа секое дејче ја дојолнуваше Јорбакиа со врвови од млада койрица. Во котиле на Јирусалима јавко се вараше исчиситениите Јолжави. Се додава малку ориз и млеко а на крај се додава койривата. Се прелива со измайкени јајца во кисело млеко и се останава да останини. Од црејна се вади Јогача и се ручка со тоа што дал Господ. Домаќинката е тој Господ во кукаја.

Наследено и е знаењето како да се хранат здрави генерации. И сеуште се готви во глинени садови. Понекогаш од лозница ќе скинам ластер, ќе го излупам и ќе го изедам. Тоа ми остана од детството, кога ни носеа на лозје. Седнати на чергиче, децата мали за работа, ги лупевме и ги јадевме ластерите со леб и пресно сирење. Поткршувањето на лозјата се прави за да заврзи родот, да не бега силата. Ајде јадете, ни велеа, ќе растите како лоза и не одете во долот во кој пливнала змиска трева, да не се расонило некое живинче (змија). Сите спомени од детството ми се свежи, затоа сега можам да спроредувам за принципот во исхраната на

Македонците дека била иста, свежа и готвена и послужувана во слични садови. Си било во основа на варење во грнци и друга керамика, како и сега кога се подготвува тавче гравче или селско месо.

Свежото овошје како и сега се јадело како: грозје со леб, домат со леб, лубеница со леб, диња со леб, сливи со леб за да не боли стомак. Смоквите и маслинките се јаделе така, без ништо, ни варени, ни печени, ни сторени.

Многу слики, мозаици, цртежи, садови и орадија ни раскажуваат за тоа која традиција била исхраната. На едно место се откопува камена секира, теракота и керамика, бронзени и сребрени котлиња, тепсии, комплетни есцајзи, златни тањири, чаши и бокали што ги употребувале Македонците и други народи што биле во атарот на Македонија. Аукцииските куки тргуваат по светот со македонски артефакти. Секој предмет пријавен од непзонат локалитет вреска: “Од Македонија сум од центарот на светската култура”. Статуи, стакла, монети, накит, икони, керамика, си ги знаеме наши се, ги притајувале за шиткање, можеби еден ден си ќе се обелодени. Доволно е да се признае.

ХРАНАТА ВО ДРЕВНА МАКЕДОНИЈА

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 христијан-

скиот свет. Тоа значи житатата и овошјето. Да не ја заборавиме и рибата во Тајната вечерка на апостолите. Тоа значи јагленохидрати, 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 овој 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 виреа на тие простори. На надгробните споменици покрај ликови 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 трпеза 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 никажува 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



Тава за јаржење јајца 2000 години во употреба.

Везув во палатата на Паунот сочуван е мозаикот на Александар со фалангата во борба со Дарие, единствен портрет како сидна фреска, преживеан од тоа време.

Во првите години по Христа сите римски градови исти се како и македонските. Тие презеле се од Македонија па кога зборуваме за Помпеја се што е конзервирано и сочувано го 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 Ној во блиблијата како да прават попис за си што виреело, растејло и се хранело по потекло од Македонија. Луѓето, нивниот изглед, царевите и воините најдобро низ тоа се гледа како се хранале 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 билки од Македонија. Лековитите билки посебно биле тренирани 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 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 лицемите низ Македонија. Така се стекнувале нови врски на поквалитетни јадења на што работела цела фаланга носејќи новини и таму и ваму. Од таму македонската кујна е 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, зачините, зеленчукот, заедно со рецептите на јадење. Нема што нема во Македонија. Биволи, стока, билibili, планински коњи, истото што ги има и во Индија.

Македонија како земја со многу сончеви денови, изобилство на вода од реките и езерата е погодна почва за виреење на разновидни 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 лилјакова боја бил најквалитетен во светот. Од него се правеле со слаба доза напивки за нама-

лувanje на болка, забоболки, пораѓања, 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. Предимство во исхраната била најкалорична храна за да ја одржува енергијата и здравјето.

Древните Македонци биле крупни, плави, здрави луѓе со голема уметничка и воена дарба. И како да не биле толку способни кога се хранале со чиста протеинска храна од разновиден дивеч. Еленот, зајакот, козите, волот и птиците овековечени се во мозаици по сите градови низ Македонија, Во Стоби, Хераклеја, Лихнида, Пела, Дион, Ефес...

Описи за тоа како ловеле и што јаделе Македонците во Библијата, во Илијада, во записите на Александровите генерали кај Неарх, Птоломеј, Евмен. Од нив најдобро дознаваме како јадела и како пиела македонската војска на банкетите по битките. На сите статуи Артемида е во придржуба на еленот, во сите светилишта кога се славела плодност. Жртвеното јаре познато ни е од митологијата и гозбите со жртви од 100 животни што требало да се изедат за среќа и успех на секој празник. Се знае со толку месо колку вино ќе се испие, колку леб ќе



Насликана сцена од лов

се изеде, колку салати и овошје ќе се послужи. Ахил сам го подготвувал месото. Откако ќе се помолеле со жртви на Богоите почнувало јадење, пиење, пеење и натпревари со денови. Така митологијата, историјата и храната се најдуvala на иста маса. Такви народни веселби и денеска се прават за свадби и црковни празници.

Погача, вино и богат ручек за секој патрон се обезбедува во манастирските конаци. Така братот Злате од Рожановце кај Куманово за денот Свети Јован секоја година нахранува и по две илјади гости. Литургија, причест, благослов и веселба цел ден меѓу народните носии изложени како и тие да играат оро народно. Сите тие прослави како да ја обновуваат енергијата за цела година.

Народот знае што да зготви за посни денови и како понекогаш се послужува цел вол на манастирската трпеза. На Св. Богородица во Берово во 100 казани се готви храна за народот. И во многу опожарени места сега народот се враќа, барем еднаш годишно, за празник на црквата за да прости за растурањето на огништата и на трпезата да им простат на терористите, помилуваните за нивното дивеење низ селата во Македонија. Ритуалот на масовно прославување се одржал повеќе илјади години во меморијата на македонските луѓе. Тие се слават било каде да се во светот. Ни војни, ни грабежи, ништо нема да ги спречат да си ги слават празниците со најубави моменти на живеење. Најтешно поврзана со тие гозби е трпезата. На богата трпеза Архелај во Пела го собирал целиот уметнички свет. Заедно ловеле диви свињи и заедно седнувале едно до друго кој од кој пославни луѓе како Тукидид, Еврипид, Агатон, Гортен и многу принцеви од Македонската царска куќа. Во таков

лов Одисеј се здобил со лузна во ногата. Во таков лов се собирала царева храна за воините и народот. Шумите биле преполнни со дивеч и сите ја сакале здравата храна и лековитото овошје и билки. Знаеле Македонците за калорични јадења, контролирана издржливост и расположение кај војската како услов за добра борба и успех.

Дивечот по македонските шуми бил неброен. Дивата свиња, еленот, зајакот, ежот, жел-



Ежот и йолджавиће ѝ има низ дворови, огради и долини низ цела Македонија.



Аликација на сонце и риби на керамички сад.



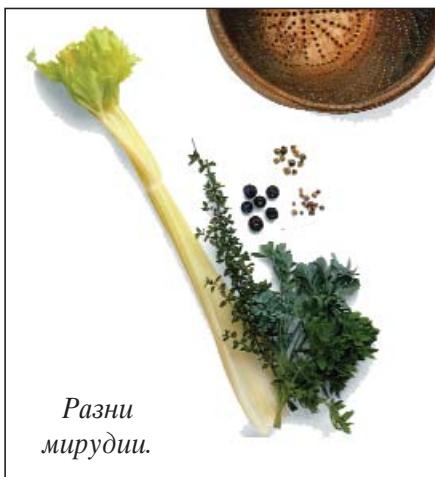
Сервирање на йрејелица со зеленчук.

ката, полжавот и денеска се специјалитети а домашните животни се којдневна исхрана. Ди-вите гуски и пајки, мисирките, кокошките, препелиците, најмногу си го нашле местото во моазици и цртежи по тањирите и другите садови. Рибите ги ловеле и ги подготувувале на разни начини и ги имало преку цела година.

Многу рибари по светот не знаат каде е Македонија а знаат како Македонците прв пат изумиле вештачки мамец. Водата била чиста за пастрмките од реката Бистрица како и од Охридското Езеро каде што се собрале толку ендемити што ги нема никаде на светот (јагулата и охридската пастрмка).

Река што тече низ град се смета за света. Сите реки во Македонија се такви. Таков е Аксиј, нашиот Вардар што носи име на речен Бог, за разлика од Посејдон - бог на морињата. Аксиј има и свое црковно име поврзано со крштевањето. Го нарекуваат втор Јордан вместо прв затоа што е многу постар, посвет и прочуен. Црквата го дала името за Аксиј како река Достојна и Добрена, за крштевање и покрстување.

Животните, птиците, рибите се главните протеини, варени со многу зеленчук и мирудии, млекото и овошјето ги давале калоричните вредности во храната на Македонците. Тоа е храна соодветна на напорите и издржливоста што



ги прави Македонците толку познати и славни во светска-та историја. Жртвеното јаре, причеста, постот со риба го давале ритуалниот тон на снагата на лубето од Македонија. Лубето борци од бујниот Аксиј црвенкоси, лични, добро вооружени, како што ги опишува Хомер, тоа се Македонците од сите племиња дојдени во Илиј десет години да го бранат од наемните војски. Некогаш тие племиња преминале кон истото крајбрежје под други имиња како Бриги, Лидијци, Пафлагонци, Каријци, Етурци слични со Македонците по култура, писмо, богатства во храна и оружје. По Тројанската војна тие се враќаат дома, околу Јадранските води, за подоцна тој силен ген во времето на Александар, да доминира низ целиот тогашен познат свет, икумен.

Елејскиот филозоф Ксенофон во еден фрагмент ги опишува тие лубе: “Плавите лубе со сини очи и плави долги коси имаат богови слични на нив, кај Епиопјаните и боговите се црни, со тапи носови и гругурави коси.” Кога и воловите би имале богови и тие би биле волови”. Забележани се кај Индијанците и Африканците бели богови, светли, албини, како кај Македонците што се ангелите, бели и моќни свети воини. Бикот во Крит, Египет, Вавилон се боготвори и се јаде. Тоа е верба кај многу народи да каснат од нафората и од жртвата за да зајакнат. Бикот статуа, стража на градовите.

Македонската фаланга поминала во ритуална процесија низ портите на Вавилон помеѓу редови споменици и крилести бикови. Тоа биле култови измешани со Митологија и храна. Така Македонците се движеле низ светот оставјќи на секаде храна, обичаи, култура. Си што има во Македонија и што донела фалангата ја направиле Македонија огледна ботаничка градина, рајската градина од Библијата.

Нема храна што не успева во Македонија. Еве сега голем наплив на плодородие од киви и јапонското јаболко. Сепак, најдобро е сите да си се хранат со тоа што вирее во сопствената средина заради наследната адаптивност и имунитет.

ИСХРАНА НА МАКЕДОНСКАТА ВОЈСКА

Војниците од секогаш биле посебна врста кај секој народ. Тоа е издржлив, трениран човек, способен во секоја средина. Со голема љубов мајката му го дава оружјето на Патрекло, на Ахил и на многу познати борци вклучувајќи ги и амазонките. Оружјето за војникот е како накитот на девојка стокмена за свадба. И за војникот се употребува ист збор - накитен со оружје. Мајката на Спартанецот му го дава штитот со зборовите: “Со него или на него”. Оружјето е добро познато и многу славено. Никој не зборува за војничката торба со храна, а токму таа го спасува животот на војникот кога е ранет или победник. Природата има многу стапици за освојувачите на непознати терени. Секој мора да ги знае сите тактики за преживување со постапно привикнување, до тогаш сојузник му е торбата со резерва на енергетска храна. Еднаш прочитав дека војна тајна бил ручекот на војникот.

За тоа што е војна тајна се расправав со еден ученик. Три дена ми бегаше од часови, се шеташе по градот и уживаше во некаква слобода дури другите учеа. Каде беше, му велам и како од пушка исфрли: “На регрутација бев”. Му побараав извинување “Војна тајна” - било тоа а војникот не смеело да се распрашува, рапортира и си седна победнички. Штама траеше цел час, не дишеа, им ги слушав срцата. Кога

ги правдав изостаноците експлодира смеа. Им попуштив на идните генерации војници, тие станаа жртви на безбедност, на тероризам, на незаштитеност. Се растурија за овие 15 години, кој знае дали повторно ќе се собере целата генерација во еден клас, се стуткале во своите војни тајни Македонците барем да кажат нешто, да напишат или да се насмеат. Сиромаштијата не е никаква тајна, ги стега, ги плаши, ги загрозува животите на сите Македонци со глад.

Поимот за војска во светот е македонската фаланга. Воин што го облагороди светот беше Александар, се роди, живееше и се бореше за Македонија. Поим и мит за космополит. Се грижеше и одлучуваше за секој војник. Торбата на Македонецот во долгите походи беше полна со храна. Секој војник носеше брашно, вода, суво овошје, семки, суво месо, риба и зачини. Поголемата резерва со храна се дви-

жеше во колите на крајот на фалангата и се подготвуваше храна за сите по залогорувањето.

Кога Македонците започнаа да ги освојуваат персиските територии, генералите го советуваа Дариј да ги запали житата, да ја уништи храната за да умрат Македонците гладни на нивна територија. И да им успееше тој план, пак ќе беа победени, со тоа, персиското население ќе изумреше гладно. Палење на храната и бегањето на населението е познато и често применувано. Така Наполен во 1812 година влезе во празната Москва. Гладна и измрзнатата француската војка не се врати дома. Наполеон не му беше дораснат на македонскиот ген иако го имитираше Александра. Гладот и белата смрт ги покоси Французите на руска земја со сибирски студ. Фалангата на Александар ги издржа Хималајските студови со резервната храна од војничките торби. Древните Македонци биле издржливи, имале и знаења и среќа за успех. Французите не знаеле да се справат со рускиот студ. Навечер заспивале илјадници се разбудувале само стотина од нив. Руската земја и клима му се освети и на Хитлер. Французите и Германците не се Македонци за да владеат со огромни простори со голем научен потенцијал и искуство. Македонската енергија на војската се должеше на тренинг, исхрана и силна психофизичка конституција. Лекарите, филозофиите, глумците беа задолжени да го сочуват здравјето и духот на војската. Самиот Александар од детството имаше советници за храна и своето искуство и резултати ги применуваше на војската. Покрај толку генерали, принцови и специјалисти за секоја струка Александар сам одлучуваше кога и што треба да јадат и пијат војниците. Секое утро поседната војска го чекаше својот поспан цар да се разбуди за да по-

јадуваат заедно. Тоа е запишано од сите анализи, како Александар го контролирал закрепнувањето од долгите маршеви или битки. Познато е како Александар ги храбрел, како ги лечел, како наздравувал со војниците и како ги советувал да ја одржуваат енергијата. Алоето и смиљот бил оброк за имунитет и брзо заздравување на рани. Слаткото македонско дрвче ја спречувала жедта и до осум дена низ пустините.

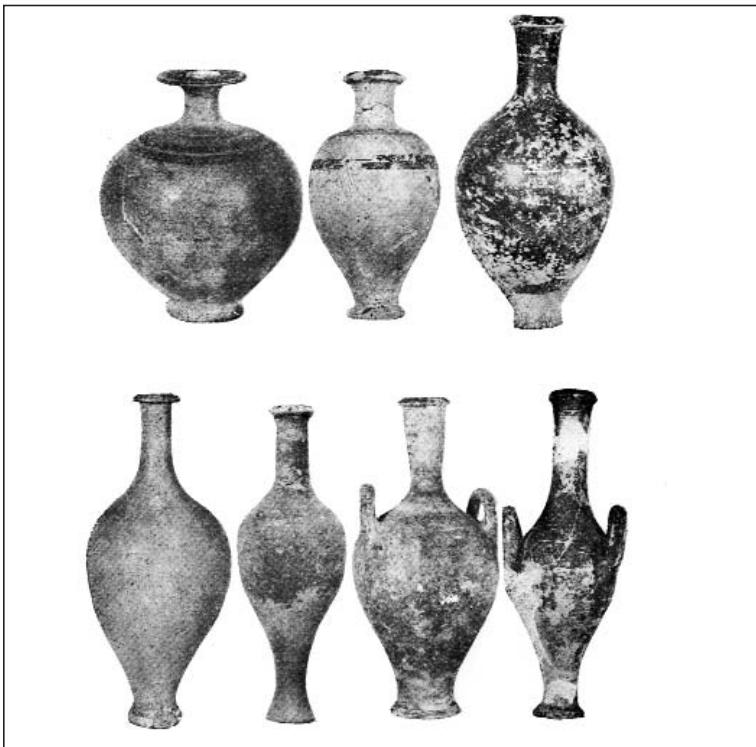
Патувајќи со недели војниците во уста држеле јатка од овошје или корка леб за да се лачат сокови, ја ублажувале жедта додека не се испита водата и храната од непознато потекло. Така не се губи течноста од организмот туку плунката се голта и температурата на телото била иста и во топло и во ладно време. После секој оброк џвакале листови од нане, магданос и босилек за чистење на забите и здивот. Александар го делел и последниот залак и последната капка вода со војниците.

Повеќе автори и биографи пишуваат за случка во пустината како на Александар му подале вода и тој ја истурил во песокта не сакајќи да пие пред жедните војници. Тоа што може да го поднесе и издржи царот можат сите македонски војници. Со веселбата, пиењето, јадењето и пеењето се одликуваат Македонците. Тоа во наследство во кrvта им е пренесено уште од Дионисиските поворки и процесии низ Македонија. Кога по патот на фалангата најдувале на виновата лоза, Македонците се веселеле потсетувајќи се на лозовите насади гроздобери и напивање со вино од полните мешини во својата родна земја.

Многу често Хомер и во Илијада и во Одисеја пишува за грозјето и виното како за храна, лек и окрепувачка напивка. Така киклопот Полифем беше ослепен откако Одисеј го

испијанил. Земале овчо сирење, овци и овошје за на пат со бродот низ Егејот. Феничаните на Одисеј му го наполнија бродот со многу дарови, облека, храна и вино за на пат до Итака. Таму заседнале стројници и ергени баражки ја Пенелопа за жена, па му изеле свињи, стада овци, многу овошје и сето вино го испиле разни натрапници што мораше да ги убие да го заштити народот и да ја сочувва храната.

Виното во Македонија се пиело повеќе од вода. Секоја година со регрутите од Пела тргнувале каравани и бродо-



Садови за вино и масло.

ви полни со храна и вино за фалангата. Во ископините и потонатите бродови се сочувале редови на կупови, амфори, мешини теракотни и златни пехари од коишто Македонците наздравувале со вино. Тие прослави во чест на богоите, царевите, хероите брзо се прошириле како растот на виновата лоза и така брзо лозата си го нашла местото во уметноста.

Листот од виновата лоза и гроздот извајани или издлабени се околу сите статуи на Дионис што стоеле по театрите и палатите. Ги има по ритуалните садови, штитовите, фреските, иконостасите, дрворезот, накитот, садови од разни метали, насекаде тие се потпис и печат втиснат за да сведочат за македонското богато живеење. Виното сврзано со прослави се пие од жед, навика, за метаболизам, за загревање, отпорност, настинка. Се пие како шира, брливо вино, младо вино, отстоено, скиселено, преработено, стоплено, пре-сечено, вино за веселење. Ај да не ги учиме знаат Македонците како виното да го прават и да го пијат. Мало дете на причест вкусува вино и цел живот не го заборава.

Тие што ја напуштиле Македонија носталгични се по полињата со лозја, па зарежувањата на Св. Трипун, гроздоберот и виното. Ај да се напиеме за здравје на сите и за душа на бранителите на Македонија.

Нема крај на винската тема и грозде. Рано грозде, зимско, грозде од стара лоза, белогрозде, црно, комиња, јагурина. Какво е гроздјето такво е виното. Манастирско вино, вино за каначка, за ручек со риба, со јагне, со прасе и со секое јадење се пие во Македонија. Јас не сум го пробала, не дошло на ред од толку пијачки што ни ги оставиле древните Македонци од овошје, од млеко, од мед.

Медот е природен дар од пчелите и претставува слатка храна и моќен лек. На лицето на царот на златната маска од Требениште му слетала пчела уште од пред 2500 години. Ја гледаме пчелата и во златните круни во цветови од Филиповата гробница. Ја има и на стари пари. Ја има пчелата по шумите, пештерите, дворовите работлива како народ, организирана како држава за роење и кооперативна е со лугето и со природата. Ни дава медовина како напивка со вода, со чај, со вино, со млеко. Ги хранела Македонците одсекогаш. Медот во грне со години не ферментира и не губи од енергетската вредност. Во анализите за смртта на Александар запишано е дека бил ставен во сандак со мед. Медот како конзерванс за подолго стоење на тестенини и колачи штити од мувла и ако и таа не е штетна како претходник на пеницилинот. Убодот од пчела речиси е повеќе корисен одшто штетен. Лечи реума, засладува, имунизира без вакцини, спречува епидемии и настинки. Сепак на штрек да се алергичните. Десет убоди од пчела равни се на каснување од змија. Може да лечи и да усмрти и пчелата и билките.

Собирачите на храна од секогаш знаеле да се заштитат без да ги уништат пчелите. Пчелинок или матичњак расте во близина на кошници со пчели. Мирисот на пчелинок ја намамува матицата да ги зbere пчелите при роење. Некогаш тоа може да биде и човечката рака. Тогаш пчелите не го каснуваат човекот и ако се случи тоа нема да отечи, да помодри или да се онесвести зошто таков човек има вдишано од лековитата моќ на медот и пчелата, имунизиран е. Пчелата, тој мал инсект од поленот на цветовите прави нектар и амброзиум за долговечност и бесмртност. Да се задоволиме со обичната употреба на медот. Македонската војска знаела

како да го употреби медот, зашто самиот поход бил една голема научна експедиција и не ја прекинувала врската со татковината. Македонците не само медот туку сета храна ја употребувале ако била слична на домашната како семиња, салати, мирудии, печурки, овошје, па потоа си друго. Си е толку поврзано во светот и тоа треба да се знае и да се почитува. Квалитеттот на храната од цветовите, тревите и овошните градини, а сето тоа од плодната земја и сонцето за да бидат Македонците такви какви што биле со својот ексклузивитет.

Уште треба да сирнеме во војничките торби на Македонците. Носеле и сушено овошје од смокви, сливи, кајси, грозде, круши и јаболка во мали количини како енергетска резерва, дополнето со семки од коштано овошје. Крушата и јаболката во Македонија се сечела на половина и со си семки се ставала на превев да свене па на сонце да дехидрира. Исто така, и кајсиите и сливата со си коски се сушеле и останувале меки и вкусни. И коските се јаделе и служеле за расад на многу овошја што некои народи и денеска го сушат овошјето како што правела македонската војска. Така пејсажите околу Александриите во Азија осамнале со нови овошни градини како македонските.

Пред триесеттина години од Кишињев учителот донесе 10 годишно дете да пее на “Златно славејче” и освои прва награда. Ни беа на гости и како што е редот ни подарија сушена кајсија иста како нашите. Од семката порасна дрво со ист вкус на кајсијата како и нашите. По две и пол илјади години кајсијата се врати дома по истиот пат како што фалангата го однела овошјето кај Амур Дарја. Ние им подаривме џемпери од ракно предена и плетена волна. Тие ги помирисаа и рекоа дека и нивните овци така мирисаат “па крвта не е во-

да” рекоа мислејќи на Александар. Светот е толку мал, луѓето се толку блиски како од вчера. Земјата е како точка на квадратен хамер споредена со големина на галаксијата, затоа се нормални сите слични работи што ни се случуваат. Земјата е толку мала во космички размери што сознанијата за слични обичаи, рецепти, војни и идеи превивале со некоја мала етничка специфика. Ако Македонците владееле со светот не е чудо што многу пронајдоци потекнуваат од Македонија.

Еве еден пример за настанување на првиот сладолед што го подготвиле Александровите војници под Хималайлите:

“Слатико суво овошје од گрозје, смокви и кајсији се меша со ѹодмрзнати снег. Се додава мед или слатико македонско дрвце за да сѣтане храна и освежување”.

Овој сладолед се употребувал кога немало месо и вино. При подолго логорување војниците си правеле леб и вариво од грав и леќа зајакнато со меруди. Гравот се одгледувал во нива како и денеска. Познат ни е описот како Питагорините филозифи настрадале несакајќи да ја изгазат нивата со грав. Леќата, оризот, конопот се одгледувале во Македонија. Ленените и памучните облеки на дворјаните ни зборуваат преку раскошните набори на диплите исклесани во мермерни статуи. Раствителното на облеката и исхраната се надополнуваат. Од овцата се користи месото, млекото, сирењето и волната. Кожата од овцата и од другите животни се користела за тапани, штитови, ремени, сандали, елеци, седла. Го знаеме руното на овенот и кожата на

лавот преку рамото на Херакло, распространети од Македонија до Колхида. Во руната се исплакнувало злато од реките привлечена од електрицитет на волната. Од злато се прави раскошен накит: маски, круни, чаши и други садови за храна. Со златните пари се купувала храна и се затворал кругот на бионика како стил за градби, орудија и садови со биоморфна и хомеоморфна форма. Покрај храната се водело сметка и за постоењето како форма за чистење на организмот од штетни наслаги (пост). Од таму и забрани за јадење на некоја храна. Од секогаш се знало што смее да се јаде. Има света земја, света река, света песна, света птица, свето дрво, света храна што треба или не да се користи или да не се скрнави. За нас света храна е лебот и виното, нафратата, за пред секое јадење да се помолиме за да го имаме. Тоа е како заклетва на војската, за верност на народот и земјата да се крепат и чуваат за светост.

Енергейската храна во торбата на војникот од македонската фаланѓа е рамна на енергейската храна на космонаутиите во вселената.



Билкиите на мермерно койаничарство во Стоби.

СВЕЧЕНОСТИ И СВАДБИ СО БОГАТА ТРПЕЗА

Ако не постоеал матријархатот во Македонија освечен со култ на Големата мајка и Артемида богинка на плодноста сигурно преживувањето на луѓето би било загрозено од недостаток на храна. Крвната врска овозможува рамноправна поделба до последниот залак. Ако нема за сите нема за никого. Мајката станала главна личност во фамилијата и родот кога го пронашла житото, го правела лебот, питомела животни и ја спуштала кожата како затворена врата на колибата пред мажот кој не уловил ништо. Несспособниот татко го бркале и децата. Роднини биле само по линија на мајка. Таа одговарала за децата, за храната, за огништето. И денеска е така. На тоа се должи нетрпеливоста на свекрвата и снаата. Ниедна жена не го препушта местото во кујна. Генерациските судири имаат древни корења. Младите биле непослушни, не почитувале традиција и нападно се облекувале и јаделе. Требаше да поминат 1000 години за Јустинијан да го зацврсти татковското право како глава на фамилија (*paters familias*). Како да се обработува земјата, како да се обележат границите, како да се собира плодородието, како да се прави зимница со си тоа раководи таткото на фамилијата. Таткото ја одредува храната според сезоната и резервите како и сега кога домаќин раководи со економијата во куќата. - Што ќе им правите на лубенициве, прашувам, ништо ми велат, им помина сезона, сега се јаде грозје.

Јустинијановиот законик предвидел си за регулирање на односите меѓу луѓето од Скопје, Македонија од каде што

потекнува и ако го викаат римски или европски тој пред си бара решенија на сиона што се случувало на наше подрачје и си уште е актуелно во земјоделието. Ако израсне дрво на меѓа како самоник никој не смее да го гиба. Ако фрла сенка на нивата на соседот тој има право да ги собира плодовите од гранките на негова страна. Не смее да сече гранки без

одобрение. Се бара согласност за пат на соседот, за отворање прозор, за капајца. Ако комшијата позајмил крава и таа се отелила дали ќе го врати телето со кравата и.т.н. “Не е важен бикот телето е секогаш наше”, рече Блаже Конески еднаш во однос на сопственоста и наследност на имоти.

Имотот на жената или на мажот, наследност на децата познати се од најстари времиња во Македонија. Си почнува со свадбата. Уште во “Илијада” и во обичајното право си е описано, појаснето. Се знае дека најголем настап за секој човек е свадбата. Девојката се одвојува од фамилијата и оди да живее во друга фамилија. Таму се други луѓе, други карактери, друг ред, друга трпеза. Потоа ќе се роди дете и повеќе обврски. Така си почнува одново до идната свадба на идната генерација.

Јустинијан

Меѓувреме родителите се подготвуваат на секоја етапа од животот за детето со разни прослави. Свадбата ги засенува сите прослави со најбогата трпеза.

За девојката работи цела фамилија, другарките, родителите, постарите жени да го подготвуваат чеизот. Се ткае, се везе, се украсува секоја облека, а посебно невестинската руба и таа за зетот, бовчалоци за свекрвата и свекрот, за деверите и золвите. Младоженците треба да блеснат со убавина и веселост пред свадбарска трпеза се највкусни јадења со кои се покажуваат Македонците. Кога Филип II се женеше и Клеопатра ќерка му се мажеше во Еге по седум дена беше поставена трпеза. По сите царски и народни обичаи, да се пее, да се свири и да се игра македонско оро како што е обичај на свадбите кај нас. Трпезата се полни со разни меса, манџи, погачи, вино, овошје за сите да има јадење и пиење кој како што сака да касне. Такви гозби зачестени се уште од првата средба на видување, па свршувачката, честитањата, веќе трпезата не се празни.

Древните Македонци со своето богатство и богатите реколти можеле да си дозволат такви гозби како симбол за среќен живот на младоженците. Што ќе им биле толку глинени садови, амфори, каци, чаши,

Пред ѝедесет години на Наде Пойова, сеѓа Иѓоусева во Битола, ја поѓоѓувавме за невеста. И везев миленце.

- Го чувам навезеното и ми е драг сїомен од тоа време, ми рече неодамна.

Ме ѝотисејува на моминскиите денови, на студените денови, на дружењето, на јубеј, на книжите, на целиот живот.

котли, црпалки ако не да се послужат гостите. Сите се облекле во ново да се покажат и да ги видат даровите.

Агамемнон му даваше голем мираз на Ахил за да се ожени со ќерка му и тоа девет троножни стола, 20 котли сребрени, 12 тркачки коњи, 10 златни таланти (триста кила злато), седум населени градови и многу други работи во облека, оружје и храна.

Од даровите се гледа колку илјади гости требал да нахрани во дваесет големи котли, Ахил, колку овошје разно да изнесе, колку мешини и ѕупови вино да се испие. Хомер пак за свадбите ни пишува: “Вино медено слатко, снага да окреши од умор на човек, зошто од виното најдобро се опоравува”.

Македонската трпеза за жетва, за гроздобер, за свадби и разни славења од искона исто се подготвува. Како што редот носи за свадби и наздравувања се барало долго подготвување. Кога ќе се роди машко дете вјукото закопува од првата берба грозје во длабок песок да стои до свадба виното. За свадбата се правеле долгти подготовки, свадбарски песни, свадбарска трпеза со сите свадбарски обичаи преживеани до денеска.

Цвекќе за радосќи и срека, закитени свадбари со кийки од сончеви зраци ио џарнелите за сиие славења на Македонциите. Лисјови, бои, звуци, милина...

Веселбата за свадба почнува кај момчето кога се прекуваат другарите и роднините и одат по невестата и сите заедно славеле во театри-те, во палатите, во дворовите како што сега се оди во ресторани. Знаеме колку народ собирале театрите, колку народ седнувал на трпеза. За децата се

служеле млечни производи и слатки, за постарите варени манци со многу месо и зеленчук, за младите се служело да го јадат најјакото месо со многу зачини од рузмарин, ловор, клека, диво нане. Со вино и пиво, медовина и сочно овошје се полеваат со денови. Веселби, музика, обреди. Каква што е Галичката свадба, такви се свадбите во Македонија од секогаш. Канонот во црквите под поглед на иконостасите, резбите, фреските го прави величествен и свет бракот како и во древноста кога свадбите го придржувале богати форми од сите уметности на македонско творештво, со мозаици во базиликите и салите на палатите, колонади по патеките, статуи на секаде. Сето тоа надополнето со богата трпеза ја исполнува душата со возвишено чувство на припадност на народ кој што умеје убаво и богато да живее и да го пренесува примерот низ генерации за да се сочувва традицијата на свадби и славење.

Спомнавме што си Агамемнон даваше за мажење на својата ќерка. На Ахил не му беше до тоа туку до Брисеида. Љубовта е услов за сета таа благосостојба што се манифестира како

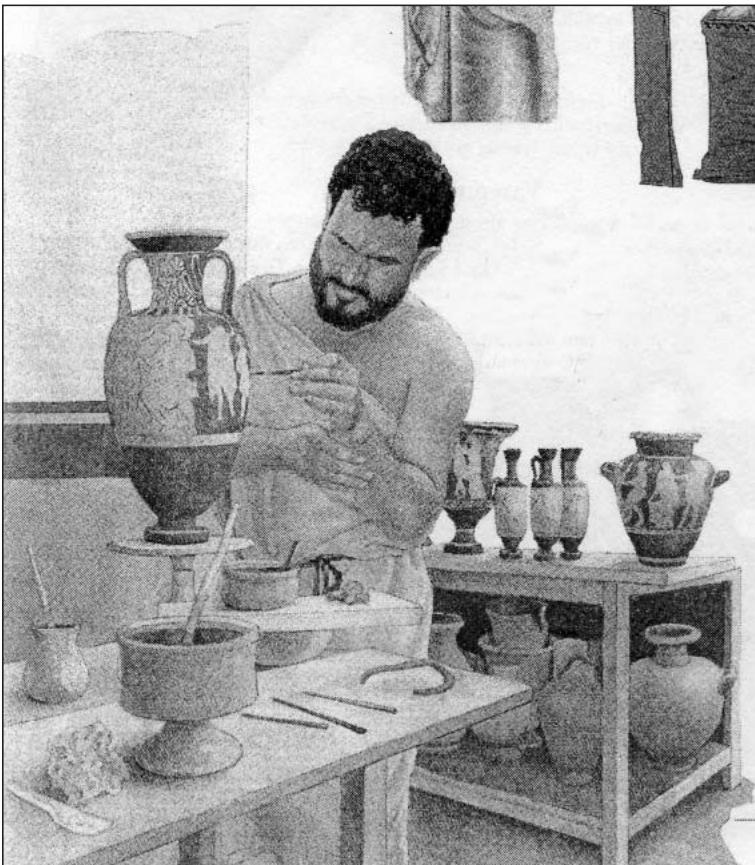
Галичка свадба

на секој начин и во сите слоеви кај народот од Македонија. Сегашниот збор за свадба како гламур ја нагрдува светоста. Веридбата како верба во иднината, веселбата, покажување на имотот, трпезата си е вткаено во желбата да се запаметат убавините и да се пренесуваат низ генерациите.

Описот на пренесување на чеизот на Олимпија сосема е сличен и денеска кај девојките од Македонија, особено во рурални средини. Тоа изгледа така: Се што сработила девојката го изложува низ куќа и дворот, да го видат сите и да го следат примерот во секоја пригода. Колите се покриваат со килими и други волнени и ленени, ткаени и везени прекривки. Севгарот со волови во спрека исто така, се покрива со килими и се кити со цвеќе и колани со мониста. Сите сватови се китат но китењето на зетот и китењето на коњот подеднакво се скапи, да се види и завиди.

Невестата секој сака да ја види и да ја запамети. Таа ги исполнила каселите со дарови, облека и сишто ќе и треба за вкуќа. Другарките ги полнат колите со чеизот, го редат, го украсуваат и најубавите работи на раце ги пренесуваат наредени едно до друго околу невестинската кола. Народ по улици и седнат пред порти го испраќа одењето од дома... “Череша се од корен корнеше мома се од мајка делеше”... се пее свадбарската песна. Ората, трпезата, игрите и се што се прави ми личи на храбрење на мајката да не плаче кога и се корнат децата од дома исто како за синот кога оди во војска. Во таа централна свеченост почнуваат да се раѓаат децата, така треба да им одговориме на прашањата на четиригодишните деца. Тука се создава ново огниште, нова трпеза, ново генерациско биолошко и културолошко наследство. Јакне инстикт за опстојување. Македонци.

За потребите во исхраната ни сведочат архаични садови што носат на себе печат на уметничко творештво и култура на живеење кај сите Македонци. Ако знаеме со што се служеле што јаделе и пиеле Македонците ќе знаеме како живееле. Сега можеме да видиме што имале во посед



Украсување на керамички садови..



Керамички садови изложени во Музејот на Македонија.



Разновидни свеќилки на масло од Стоби.

за да знаеме како се хранеле и како се служеле со сите садови, алати, орудија. Толку ситни и големи грнци, амфори, ќупови од керамика, од бронза, сребро и злато украсени со писмо, знаци, цртежи ни ја кажуваат моќта на Македонците. Добро и здраво се хранеле, умни, добри, борбени и способни да го организираат живеењето и работењето со големо обезбедување и заштита по здравјето и среќата на секој човек, на фамилијата и народот.

Знаејте што да изнесат на македонска трпеза.

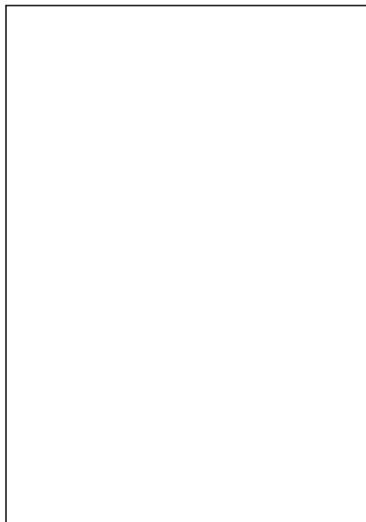
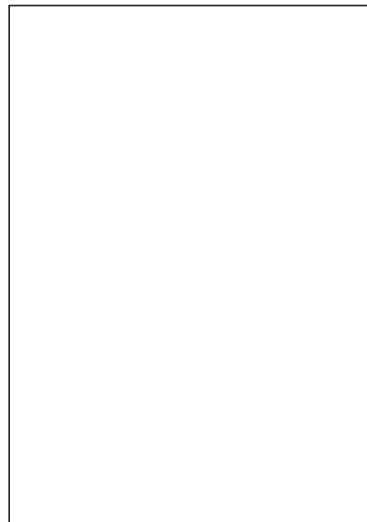
*Лисјот и ѓрозјето
обликувани во разновидни изработки
од македонскиите уметници.*



ПРИОРИТЕТИ

Лебот, виното и медот се најчести продукти во исхраната на Македонците. Тоа не ја исцрпува цела палета на избор на други приоритети на храна од тоа што расте и живее низ Македонија. На некои производи ќе им посветиме повеќе внимание заради нивната специфичност. Маслинките, смоквата, костенот, дабот со својата долговечност и длабоки илјада годишни корења ги црпат сите ретки минерали за да го снабдат и ојакнат организмот на човека за цел живот.

За користење на маслинката има многу докази. Слики на чинии, на вазни, на цртежи како луѓе качени на дрво со стап удираат по гранките а другите ги собираат маслинките. Слики од смокви и маслинки во теракотни садови на трпеза. Смокви и грозје во рацете на луѓе. Има слика на преса за вадење на масла од маслинки. Голем број на амфори наредени во складови или на потонати бродови се откриени околу Егејот и островите каде што живееле Македонците. Масла за масажа на спортистите се чувале во садови во сите градови со стадиони и светилишта. Во Стибера до Тополчани најдени се списоци на тие што дарувале масла. Многу светилки на масла се откопани од Хераклеја, Стоби, Лихнида и сите македонски градови престолнини како Пела, Дион, Солун до Крит и Александрија. На тие светилки гледаме уметнички форми во вид на глава, маска или украсни црте-

*Маслинка**Гулаб*

жи на кандилцата употребувани по сите живеалишта. Покрај теракотните правени се и кандила од сите метали, подоцна и свеќници. Осветлувањето се засилувало со правење на фосфорни цветови по сидовите. Маслинките не се само храна туку и архиви за историски податоци.

Маслиновото гранче е симбол на мирот и вечноста. Често пати е украс на вазни, венци и генералски еполети. Знам дека неверните Томи ќе ми речат дека тоа го има и на други места. Секако дека го има до кај што го однеле Македонците и до кај што се гледа влијанието од македонски стил. Нели Александар ја однесе флангата до крајот на светот и насекаде оставил по нешто македонско од символи до семки од овошје.

Во еден од симболите како и маслиново



*Даб и желад во резба, чесм
мотив во Македонија*

гранче спаѓа и гулабот на Ној, весник на живот и мир. Гулабот во раце на девојче на статуа од Стибера и Дион. Гулабот поштар и весник од војните. Гулабот на цртежот од Пикассо, златни обетки со гулаб, гулабот во нацрт на Обединетите нации. Гулабот во секој двор на македонската куќа. Греота е гулаб да се убие, душа е.

“Македонски даб” е дрво од Македонија” пишува во енциклопедија. Преживеал милениуми, го има на Бистра и на Кожув, во секое село за сенка во летните жештини. Листот и желадот биле келтски знаци. Како да не, биле симбол на круните од филиповата гробница. Можеби Келтите го пренеле од Додона и останал како палмета да се резбарат по европските дворови. Некои цветови отишле подалкеу, невенот стигнал да биде печат во јапонските пасоши и визи. Нека кажат и тие нешто од каде им се симболите.

Дабовите гранчиња на Бадник се внесуваат во секоја македонска куќа. Рошките од дабот преработени во ќумур останале во огништа под грнците од глина. Желадот е главна храна на дивите свињи а тие главна храна на лубето од древнина. Желадот се мелел и се употребувал како брашно и како лек. Се најде јунак да сечи петстогодишен даб. Со првата гранка си ја пресече ногата. Останаа осакатени и дабот и човекот. Свето дрво на претците не се гиба, греота е. Тешко на сите што ја сакатат Македонија. Знаат дека е библиска и света земја и народ. Сида ни земат ќе се преживее. Џабе се грабаат. Од подалеку повеќе не почитуваат. Девојки од Мали од Африка беа дојдени во Килимарата во Скопје на практика и по години на наш репортер му реков: “Ние јадевме македонски леб, никогаш нема тоа да го заборавиме”. Камо среќа сите што каснale македонски леб да

не фрлаат дрвја и камења по нас. Ќе се најде некој да заплаче и да проколне.

Одамна во Македонија костенот и тиквата биле храна за посиромашните. Откако е забележана хранливоста како убавиот и здрав изглед започнала поголемата употреба на овие продукти што долго виреат на нашето поднебје. Тиквата не е ни овошје на зарзават а ги заменува и двета производи во исхраната. Лесно се чува, не мрзни, долго трае, храна е за животните и на разни специјалитети со широка употреба во домаќинството. Позната е печената тиква во фурна, слатко од тиква, пита со тикви, пржени тиквички, семки од тиква свежи и печени како грицки кај семкарите пред кината, диската, стадионите. Еве (во рамката) еден стар рецепт со тикви што се вика “тури потпечи”.

Тиквата се подварува, се чисти од кората и семкиште, се јмечи во койле, се додава млеко, јајца, сирење и троа брашно. Во цртена се става тешница (шава), се ставува од смешата и се покрива со вршник. Се премачкува со бела кравја маса од буйтим собрана и так се сиша од смешата на исич начин ушиште неколку пати.

На синија поседнати децата чекаат да добијат уште не остинато парче. Другата тура се прави за постарите. Вкусот и мирисот трае цел живот како и мирис на покосена ливада, како ручек на аргатите, како мирисот на матеницата со топла погача, истолчен лук во киселина.

Природата, храната и човекот го ускладиле и услови-ле своето постоење. Здрава природа, здрава храна, здрав чо-век, Циклусот на исхрана кај Македонците ротира во при-родни услови. Може да се набројат продукти останати исти од давнина и покрај загадување на водата, воздухот и зем-јата. Растенија и луѓето имаат некој свој одбранбен систем изграден со од низ времето. Синцирот 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 затоа ќе наброиме некои приоритети.

Имаме примери според употреба на садовите, според описи во литературата, искуството, цртежите на карпите, ке-рамиката, фреските, фризовите на градбите, огништата и личните согледувања по пат на анализи и инту-иција. Така имаме храна од месо и млеко, храна од овошје, храна од зе-ленчук и билки, храна од жита и семки со ком-бинација напиток што останале непроменети од најдревни времиња.

Ловот на дивите свињи, зајаците, ситни птици, еребици, патки и јата гуски што го спасиле Рим и што биле



Исташа храна од риба и дивеч и денес се употребува.

сите на мени на македонската трпеза во типичните македонски куки со живи огништа каде што живееле и си уште живеат Македонци по светот и си уште ги готоват јадењата со јариња, јагниња, прасиња и многу риба декорирани со јајца сирење и варен зеленчук. Со храната се сочувале и старите рецепти за скиселување на млека и напивки.

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

За подолго чување храната од сите видови се

Пак реџејш за юравење сирење: Наесен кога се ювљекуваат овциште од йланчина жолчкаата од јагне измешана со млеко во земјен сад се закопува во земја да ѹрезими. Најролеш со тоа се ѹоткиселува сирушка се ѹеди во ѹлайнини и од цвикашта се вари урда. Видов слика како тоа се работело ѹред неколку илјади години, истиото го знаат и го ѹраваат ѹо бачилашта до денеска во Македонија.

Ренош се ренда на сијено. Се стапава во ѹегличка со кисело млеко и стапи со месеци.

Се додава на ѹечено месо, на манци и сийи сосема малку. Го заменува лукот и лушиот ѹипер.

Намачкан на залак лейче удира на нос до болка и лечи наситинка. Ги чисти дишниште органи од вируси.

потсушувала и димела над огништата. Основа на готвењето било киснење и варење, поретко печење. Месото, рибите, овошјето и зеленчукот сушени најдолго траеле како резерви на храна за војската, народот и масовните прослави и ако можеле да се најдат како свежи во секое време. Од зеленчукот позната била зелката, морковот, аспарагусот, патлиџан и пипер, коприва, зелје во разни диви видови, како мечкина шепа, киселец, лук, рен и други лути вкусови што ги лутеле и киселеле 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 манџа или листови за украсување на месата. Голема била употребата на ловорот, рузмарниот, магдоносот, жалфијата, лист и цвет од дивото нане, боливачот како гранчиња за надополнувања на вкусот или сушени перци и лист од сите лековити билки описаны 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 и чаеви. Сите овошја што зреат под македонско сонце се употребувале од сезона до сезона. Дињата, лубеницата, тиквата, нарот, дуњата сами траеле до касна есен. Јаболката, сливите, кајсиите грозјето се сушеле за зимница каде што стоеле заедно со маслинките, смоквите, оревите, лешникот и житата. Понекогаш магацините биле по-

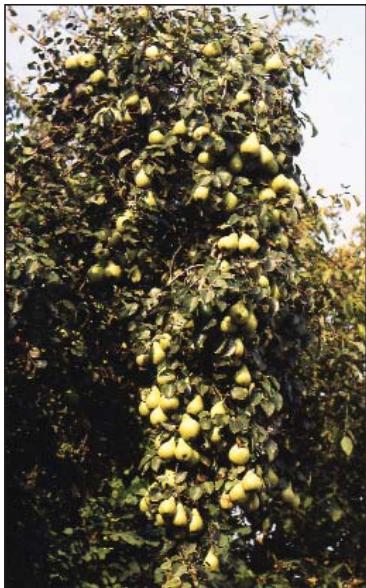
Рецета: сварена смоква во млеко уште жешка се сушава на апцес, чир, ошечен заб за брзо созревање и рушење на гнојни месета. Ранички се ќемачкувале со мед кога исушика усушаат.

големи од куките. Медот бил за сите сезони и сите возрасти, како енергетска храна и лек.

Да го спомнеме и македонското слатко дрвце, има и латинско име што го користела фалангата во пустините и не биле жедни по осум дена патување. Си било економично, рационално за одржување на кондицијата и имунитетот. Не се исцрпени набројувањата на продуктите за исхрана на древните Македонци, Индиректните индиции на садовите кријат уште многу тајни; за што служеле, како се употребувале и толку долго траеле без измена да стигнат до нас. Проучувањата на пеплиштата на Везув и Етна скамениле си што тогаш живо и мртво се наоѓало во Помпеја, си тоа има македонски корени со населување на Јадранот по Троянската 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 истоветност.

Македонската салата, ајварот, тавите со јадења, сиренјата од Македонија ги патентираат други. Што да им правиме кога толку ги окупирал македонскиот дух, нека ни слават нека ни сакаат, не само јадењата, туку целиот фолклор, музиката, облеката, натаврена невеста ќе ги пречека кај полна трпеза. Нека повелат нека и бакнат рака на невестата, нека пробаат сол и леб и потоа си што е изложено на трпезата што јаделе древните Македонци и јадења што ги јадат и сега Македонците.



Плодородие во дворе

ИСХРАНАТА И ТВОРЕШТВОТО

Многу е блиска поврзаноста на производство на храна и правењето на куки, орудије, накит, садови, светилки и нивното украсување. Исто поднебје, иста земја, исти луѓе што јаделе тоа и ќе јадат. Неисцрпно е обновувањето на животната сила на генерации родови од билки до луѓе. Исчекор напред е сторен кога сончевата светлина е заменета со електрична енергија. Така е заменето копјето со ракета. Сидруго е исто како што си било. Домаќинот го бакнува лебот и му подава парче на секое дете како свештеникот што кажува молитва како благодарност за храната на трпеза. и поддава нафора. Така правел Исус Христос, така прават македонските домаќини две илјади години. Друго е прашањето за шетање низ космосот за нуркањето во длабочини, летање под соколово око на сателити. Тоа е користење само на оние десет на сто од потенцијалот на човековиот мозок. Народот сеуште на чекор од цивилизираните градови живее крај огниште и покрај оذاјот се редат садовите: грне, џумче, котле, тепсија, сатар, секира, срп, кошници и вешали од грозје, пченка, цел драгор сувомеснати плешки. Зимницата наредена со каца зелка, каче сирење, канта мед, стакла со слатка, шишиња со сокови и низи пиперки. Нема никаква разлика во материјалот за садови. Тие се од земја, од дрво, од бронза, од стакло.

Уметничкото творештво прави чуда во обликувањето на формите на предметите со којшто се служи во живеењето. Да се живее треба да се храни а со тоа да се биде близок со храната изворна до природата. Така човекот во облику-

вањето на предметите ги цртал билките, плодовите, птиците, животните и самиот човек. Инвенцијата извира од подсвеста на првобитните луѓе како генерично помнење до денешните креации. Опасноста од ловот изразена во пештерските цртежи како човекот стои меѓу стадо коњи, елени или бизони, со набој на чувства за надмоќ. Ловот на лав насликан на мозаиците го велича човекот и царот. Сликите на племството окружени со коњи, ртови и убиени животни во средновековието не е ништо друго туку потврда за вкусот на храната и начинот како се стигнувало до неа. Навиката да се лови дивеч не стивнува и ако во секоја куќа на село се штетаат прердувести птици. Секоја недела пукотници по зајаците и еребиците, истите видови што многу милениуми се штетале низ македонските шуми и долини. Отсекогаш човекот што собирал храна не заборавал да го одбележи тоа на било кој начин. Храната била поврзана и со изработка на предмети од кожа, од коски, од ткаенини. Од коските на елен направен чешел и на него нацртани елени. Од кожата на бравот направена гајда, тапан, дајре и насликан човек што свири на кавал. Градникот на секој војник од фалангата се украсувал со разни симболи од животот на Македонците. Најчест мотив е сонцето. Неолитска куќа во вид на сонце, сонце како амблем, како потпис на статуите и мозаиците, сонце на иконостасите, фреските и челото на Богородица. Целиот жив свет, бујната вегетација, храната и лубето во Македонија му го должат на сонцето, сончев народ со сонце на знамето.

Во македонската археологија многу предмети не потсетуваат на творечкиот дух на Македонецот како умеел да го одбележи тоа што било преокупираност ви животот. Жената мајка, родилка, светица - жена што ја приготвува

храната како да не биде наградена со најубав накит од најскап материал. Теракотните мајки украсени се со гердани, белегзии, прстени, убави фризури со плетенки и раскошни облеки од лен и крзно како и сега. На сите македонски пари (монети) го гледаме царот или богот, коњаникот и до неговите нозе писмо, амблем. На другата страна лав, орел, сонце, крава со теле, арслан, даб, шлем и штит. На стелите редовно покрај дрво се појавува змијата, кучето и коњаникот. Полната опрема на фалангистот ни открива цела технологија на производство и исхрана во македонското стопанство од тоа време до сегашноста. Шарите на монетите и на штитовите, цветовите и обработувањето на килимите ни ја откриваат поврзаноста на уметничкото творештво за секогаш.

Во Македонија до неодамна се одгледуваше мак, лен, памук како сировина и храна и лек. Нивите со лен покрај река во лето се жнеат и прво се исчукува семето. Зрната ги јадеа сите и животните и птиците. Сноповите се потопувале во река покриени со камења. По една недела се сушат и се исчукуваат, се тресат долгите влакна и поминуваат низ гребен. Од ленот се сучат јажиња за самари, ортоми, се ткаат платна и постелнини. Секоја куќа си чува кадела за затегнување на гвинтови. Овчарите со коноп ги заврзуваат шинатите нозе на овците. Со коноп се врзувале лаковите на фалангистите. Со коноп се затегнувале уздите и узенгиите. Со конопни колани се стегале седлата на македонската коњица. Со коноп се правеле мрежите за риболов. Со конопно јаже се врзувале гранките на дрвата да не се искршат од род кога преродуваат, дека ленот од влага не попушта, се стега. Корените на древните занаети опстојуваат. Тие се природни и добри изуми и за сегашно производство. Индиректно

сето тоа е направено за обезбедување на добрата исхрана во Македонија во сложена поврзаност на сите сегменти на производство, употреба и резерви од храна од земјоделието, ловот, риболовот, овошјето, природните дарови од водата и земјата. Тоа што го знаеме за исхраната на древните Македонци важи и за сите народи што го имаат преземено до кајшто стапнала македонска нога и останало влијание од Европа до Индија. Сето тоа го потврдувале низ уметничкото творештво забележано или насликано со македонски симболи, цветови, животни, орадија и луѓе од Македонија. Прашањето за тоа што јаделе Македонците се содржи во тоа што го оставиле како трага на живеење што стигнало до нас наследници на си што е македонско. Мораме тоа да го проучиме и да го оставиме на идните македонски генерации, добро да се хранат со најразноврсни продукти како што тоа го правеле нашите предци, Македонците.

Омилено јадење: тава со бел ориз.

Се вари кокошка тава. Во тавата се сиша жив ориз, еден ѕрема ѹри се ѹолева со суѓаша, се додава малку дафинка да не се убие вкусот со зачини. Малку лимон да осушанаш зрнашта на оризот џели, се реди месото и се ѹече. Од суѓашта се вадат силените ѹарчиња да се исецкаат. Во еден ѹјат се сиша лажница маса, едно јајце и со майчење се додава Ѣриз. Кнедлиште од мало лајче збуњуваат колку тушаница. Во тавата и во кнедлиште доминира вкусот на домашна кокошка и не ѹреба да се додава ништо. Се ѹие сок од дренки. За вечерта се ѹржи бучински кромид со јајца и цмиринки ѹсолено со буковка. Се ѹие чај од мајчина душица.

ПОДАТОЦИ ОД ХОМЕР ВО ИЛИЈАДА И ОДИСЕЈА

Ако се раскажува на делови од тоа што го опишува Хомер, секој ќе помисли дека тоа е раскажување за денешните простори во Македонија, за билките, животните, обичаите, исхраната и за луѓето исти онакви какви што биле некогаш. Хомер од пред три илјади години го овековечил сегашното секојдневие. Затоа и најчесто низ книгава се навраќам на Хомер како главен извор за исхраната.

Како да го гледаме и живееме животот на македонските фамилии во големи неподелени заедници за обработка на земјата, чување на стока собирање на плодородието, подготвување на храна. Ако се направи споредба на животот на Ахил и Одисеј со живеењето на Македонците од Парнас и Фтија до Самотраки а и Тројанските племиња суште можат да се согледаат сличности. Тоа се патишта од бели камења што водат до куќи од режан камен и плочи градени на два спрата до огради од лупени дабови колци и покрај нив бел глог и други грмушки насадени.

Во секој двор кучиња да го чуваат имотот, свињарници, трла, питоми бели гуски и друга живина што ја имаат големите дворови.

Од описите на Хомер дознаваме дека свињето биле белозаби и на младите момци на оро фатени забите им светкале во насмевка, пукале од здравје. Се натпреварувале да зајакнат во трки, скок, борење и фрланje камен.

Убаво облечени и со гуна наметнати да се гледаат коланите и мечот со сребро и злато опкавени. Рибари седе-

ле на брег со предолг стап и на крајот со кука свиткана ги мамеле рибите, потоа вол со рогови во вода ги бркал да се зберат во инка од платно и да се прпелкаат на земја дури ги собираат во кошници.

Многу вештини применувале во ловот на диви свињи и елени како жртви за боговите и храна за гости по седум дена славење, јадење, пиење и пеење.

Кога ќе се пречекорел прагот од јасен на двокрилните врати затворани со резина и кожни ремени, дури тогаш имало што да се види во куќата. Се гледаат големи одаи со маси и столови поставени, со килими и кожи прекриени, по сидовите ковано оружје со сребро опковано, по земја кожи од див брадест јарец послани и овчи крзна за помеко седнување.

Многу месо и многу вино се послужува, а овошје, леб и сирење во кошници не се дојадува. Има жени што го мелат белиот јачмен и пченица, други што уште од зори лебот го месат и тие што послужуваат знаат колку да зготват сите да се нахранат. Жените во убава тенка облека со злато и јантар накит украсени, со сјајни коси негувани блеснуваат крај трпеза каде што свирач на фарминта ги развеселува сите. Тој живот е одраз на богатството од древнина стекнато со работа.

Низ цела Македонија крда од коњи паселе и витороги спори говеда, кози, овци и свињи не можеле сите штали да ги соберат ни големите дворови. Сета храна што се чувала во златни и сребрени садови, во ниви посеани, лозја и овоштарници биле богатства за поколение до десетто колено да се храни, пишува Хомер за фамилиите од Итака и Фтија, родните места на Одисеј и Ахил. Уште поголемо би-

ло богатството што се разграбувало од Пелагонија и Троја. Тежок бил патот на војување за плен. Разни пирати ограбувале и по море и по земја дури други фамилии создавале за поколенија како што тоа го правеле Македонците.

Најмногу што може да се постигне со Хомеровите описи е тоа што може да се идентификува истата храна и денеска во Македонија. Може да наброиме што тогаш постоело и денеска опстојува како билки, животни, сировини и знаењето на лубето да го користат тоа, да се хранат и убаво да живеат.

Од дрвјата познати се и до ден денеска ги има: дабот, борот, брестот, јасенот, дренот, тополите, врбата, елата, смреката, леската, костенот, оревот и многу други дрвја и грмушки што се употребувале за греди, копја, катарки, сидра, бродови, весла и цела опрема за домаќинствата.

Овошјата се јаделе свежи и се сушеле на сонце како храна за зима. Имало смокви, грозје, сливи, јаболка, круши, маслинки, дини, лубеници и бобинки што ги опишува Хомер.

Од жита најмногу се ценел белиот широко класен јачмен, можеби вид пченка (царевка), потоа пченицата, овесот, просото, оризот, семки од тиква, коноп, анасон, сончоглед, мак што служеле за леб и масла.

Од зеленчукот познати биле разни зелја, зелки, лук, кромид, морков, рен, слатки и лути корени. Заради големата употреба на меса и риби се додавале разни миризливи зачини и украсни ливчиња од магдонос, рузмарин, ловор или дафиново ливче, нане, жалфија, палма, боливач диви и питоми маслинки, смиљ, босилек и зрна.

Многу биле употребувани маслата од риба, од маслинка и разни семиња. Масла за готвење, за осветлување, за мач-

кање по капење и миризливи масла. храната, хигиената и негата ги правела лубето убави и здрави. Така се одликувале и во патување и во војни со голема издржливост и свежина.

Ако ги знаеме билките, ако ги знаеме глинените садови, па сребрените котли и ѓумци, тави, орудија, оружје, можеме да знаеме зошто служеле и како се употребувале. Со тоа Хомер ни претставува главен извор за исхраната во древнина, за рецептите, за употреба на сировини од негибната природа и за обичаите и традициите кај Македонците.

Неверојатно сликовито во Илијадата е претставено орањето на нивите, жнењето, веењето на житото, берењето на грозјето, пасењето на говедата, ловот и славјето на трпеза исто онака како што се прави тоа и денеска во Македонија.

Рецептот на Кирка: Златески мед, со дробено сирење се става во вино и се ѹомешува со чудесни ѹревки (ойциум-мак). Кој ќе ѹроба ќе се замае и не сака да си оди дома. На Одисеј најтивката не делувала дека каснал од билката со црн корен и бели цвеќии (расие во Македонија).

ДОДАТОК

Покрај Аристотел за систематизацијата на природните науки заслужено место веднаш до него заседнал неговиот најдобар ученик и соработник Теофраст. И двајцата од како Филип и Александар ја уредија власта во Атина, Аристотел и Теофраст - Божествениот говорник, ја продолжиле својата научна работа на цела македонска територија како и во Атина и Александрија и целиот тогашен свет што и припаѓал на Македонија. Од тоа време покрај Метафизиката од Аристотел познати ни се социолошките истражувања за уставите на државите, а Теофраст работи покрај пописот на билките, лековите и како продолжение на Аристотеловата "Поетика" го прави пописот на карактерите.

До нас дојдени се описи на негативни типови и не знаеме дали имало списи и со позитивни или трагични лица. "Карактери" е насловот на книгата од Теофраст. Во неа се отсликаны лубе од Атина со доза на иронија. Од нив ќе ги покажеме само оние особини што се однесуваат на исхраната.

Додворувач. Тој купува ситници од женски пазар. За децата купува јаболки и круши кога оди на гости и им ги дава пред родителите за да се покаже дарежлив. Го фали виното, кујната, куќата, нивите дури и портретот на домаќинот дека се е успешно.

Лесен, плиток карактер. Раскажува со празни зборови по ред што му дале за ручек да јаде, за цена на пченицата и за дождот ако заврни.

Простак. Пие чорба од зелка пред да оди во театар и кажува дека киселата зелка поубаво мириса од парфемите.

По улица се загледува во говеда, магариња, јарци. Сам зема храна. Не ги меша виното со вода. И помага на слугинката да сомелат жито. Ја отвора портата заедно со кучето да покаже кој ја чува куќата. Ако даде на заем плуг, коса или торба не може да спие дури не си ги врати. Се распрашува за цената на кожата и солената риба и кога не купува. Пее во бања.

Додворувач. Ако го поканат на ручек ги вика децата да каже дека биле слични на таткото како две капки вода. Игра со децата додека не заспијат од умор крај него (гладни).

Нестрлив. Се коцка, се кара, се колне. Носи документи под мишка и дава пари на заем со 25% камата дневно. Сам ја собира лихвата по крчмите и продавниците на пресна и сушена риба.

Брбливиот. Зборува и раскажува до успивање. Во театар ти пречи да гледаш, на ручек ти пречи да јадеш од зборување.

Сплеткар. Раскажува без аргументи и бара да му веруваат. Човекот што знае си, дошол од Македонија и пет дена го кријатј во некоја куќа.

Безобразен. Ако заколи животно за жртва го посолува и оди да руча кај друг, таму и робовите си ги нахранува. Во месарница виси над кантарот за некое парче месо повеќе или коска за супа. Ако некој купил ефтина храна бара да му дадат малку.

Стиска. Ако слуга скрши грне или чинија му одбива од храната. Не дава смоква да се скине од градина, ни да се помине низ двор, ни да се дигне од земја падната маслинка или урма. Оди на пазар и не купува ништо. Не дава на заем сол, фитил, жито, врвки, ни вода за пиење. Ковчезите со храна му фаќаат мувла од штедење.

Арогантен. Кога на пазар е навалица од тезгите си зема за проба ореви и плодови. Пазарува со свирачи за да видат што купил. Во театар плеска кога другите престанале, ги исвиркува успешните артисти за да се истакне себе си.

Нетактичен. Ако го викаш за сведок касни. На свадба зборува против жените. Човек се вратил од долг пат тој го вика на прошетка. На празник ги израмнува трошоците. Кога му се игра го вика соседот и тој да игра а човекот уште не се изнапил.

Недоверлив. Ако лекар забранил вино на болен тој ќе го изнапие за да ја провери штетноста по здравје од пиењето.

Забеган. Не знае да рачуна, заборавен е, во театар заспива. Во зима бара краставици. Ако готви леќа в поле (за аргати) ја пресолува, да не се изеди.

Намќор. На поздрав не одговара. За поклон вели дека добил и тој да даде нешто за возврат. Не се извинува, не трпи никого, ни пее, ни игра.

Суеверен. Не поминува мачка каде што поминала. Заобиколува камен на крстопат. Ако глушец му изгризи торба за брашно бара очистување на проклетството. На секој четврти во месецот топли вино и кади со темјан и мириста. Бара толкување на соновите. Ако види болен се поплукнува во пазува. Се очистува со лук и мало куче.

Песимист. Ако заврне се лути што порано не заврнало. Ако му пратат јадење се лути што не го поканиле на чорба и вино, како што очекувал.

Сомнителен. Патува и ги пребројува парите. Легнува откако ќе ги заклучи сандаците со сребрени садови, парите

и ковчежињата со храна.

Нечист. Крастав, со лишаи, со црно под нокти, со рани и тврди дека тоа му е наследено од татко и дедо. Шмрка кога јаде и се лигави, валкан е и не му е срам.

Досаден. Ако е поканет на ручек раскажува како до-ма има цистерна со ладна вода, градина со свеж зеленчук, добар кувар, голема куќа полна со пријатели што не може да ги доизнапие.

Суетен. Ако заколе вол, роговите со панделки ги става над врата, да ги видат сите. Менува облеки, се намирисува, праќа маслинки во Визант, мед во Род, кучиња во Кизик, и раскажува за тоа на сите.

Има фазани, гулаби од Сицилија, шишиња од Турија, бастуни од Спарта, гоблени со Персијци и палестра за настап на филозофи, оратори, музиканти за да може со си да се фали.

Сиромав. Кога прави свадба за ќерка го продава месото. Бара најадена послуга за да заштеди. Закрпени кондури биле како копита. Во театар носи партал место перниче. Сам мете и мести по куќа да не плаќа слуги (да не ги храни).

Фалбација. Вели дека војувал со Александар рамо до рамо и добил многу чаши украсени со скапоцени камења. Се фали како Антипатар три пати го викал во Македонија со дозвола да извезува дрво без царина а тој се откажал да не речат дека е близок со Македонците. Кога било криза потрошил многу пари за гладните, за опрема на бродовите и театрите.

Вообразен. Не прифаќа должности оти е презафатен. Не посетува никого прв. Поканува пријател на ручек и не

јаде со него од надменост.

Страшлив. По море бара бродот да не оди далеку од брегот. Во борба го крие мечот и се преправа како да го бара. Спасил ранет со свои раце, си ги искрварил алиштата. Бара награда.

Олигарх. Го цитира Хомер. “Лоша е власта на многу луѓе, еден да биде господар.”

Подмладен. На 60 години учи поезија на памет и ако не успева. Сака со момчиња да трча во штафета. Седи на претстави повеќе пати со цел да го научи текстот. Се закача со хетери и ако соперниците го претепуваат. Учи со деца како се фрла стрела и копје. Учи да игра и си свирка сам.

Лош. По природа немало добри, сите се еднакви. Лошиот нема предрасуди.

Користољубив. Прави гозба со малку леб. Бара заем од гостин. Ако дели месо на општа трпеза за себе зема дупло. Тргува со вино разредено со вода и за приятелите. Во театар оди со децата да не плаќа карта. Кога се прави свадба патува за да не купи поклон. На гостите им прави сметка за дрва, леќа, оцет, сол, масло за ламбите и други ситници.

Во карактерите од Теофраст гледаме извори за начинот на живеење на луѓето во времето на владеењето на Александар и сите негативни особини на поединци што Македонците ги исмевале во Атина дека отстапувале од воспоставениот морал на однесување во театарот, на пазарите и гозбите. Не биле достојни како Македонците да служат за пример во исхраната и културата.



Влез во ресортанот “Маркој кули”. Се ѹовеке лавои и сончитео како симболи на кукиите низ Македонија-њоврзување на древното со сегашното живеење.

НАМЕСТО ЗАКЛУЧОК

Во откриените пештери, неолитиски куќи тумби низ Македонија пронајдени се разни керамички садови од печенa и непечена глина од пречистена и непречистена од подебела и многу тенка глина зајакната со ситен песок. Со рамни или извртени ободи на чии површини се наоѓаат украси од накит и украси со втиснати прсти, боцкање и ленти. На разни места од Скопје до Охрид и преку цела Пелагонија ги наоѓаме садовите во сива, кафеава, црвеника-ва со црна боја и цртани со бела боја или црвена боја што се брише.

Вештите раце на жената останале врз садовите и стапуетките, чиниите, пепелта во огништата и кременот, орудие заедно со инвецијата од умот на нашите претци. Се е поврзано. Садовите од глина се ределе на рогузина за да се потсушат на сонце пред печење и задржале траги од сламки на себе. Рогозината се плетеала од житни растенија како што се плете коса во плетенки на домаќинката. Така дотерани, украсени им приоѓале на житата за да ја подготват трпезата како услов за здрав и долг живот на луѓето од Македонија. Кујната, храната, послужувањето и гостопримството во Македонија влечат корени од древнина. Затоа и ни останале толку садови од најразличен материјал за да сведочат за нас и обичаите во спремање на македонска трпеза со неодминливи ритуали. Исти садови на секаде за иста употреба раскажуваат за тоа како живееле и како работеле Македонците.

Калапи за светилки, калапи за менади, калапи за Виничките икони, калапи за леенje на металите, калапи за кр-

стови, сите се одовде и служат како калап за извоз на македонска култура по светот.

Културата на исхрана, производството и уметничкото творештво ги опкружува и ги потврдува Македонците. Нема поубаво “добре дојде” за мажите од ракија со мезе и за жените локум или слатко со чаша вода и потоа сите специјалитети на трпеза за гоштевање.

И посета на болниот се прави со понуда. Шеќерчиња за децата што ги фрла невестата и кумот на свадба. Сето тоа нашироко е познато секаде каде што живеат Македонци и строго се придржуваат до обичаите, гостопримството и угостителството понесено од родните огништа и во најдалечни места на земјата.

Раскажува постара жена како со преселувањето во Австралија однеле семиња од си помалку и сега прават расад за нашите луѓе за пиперки, лук, кромид, праз, лобода, салати, грав за да можат да јадат исто како дома. Трета генерација прави градини со босилек и џундуле, си прават своја населба, македонски маала по светот. Си имаат цркви, културни домови и слави. За една крштевка на дете што не го познаваат Македонци патуваат по стотина километри за да седнат на манастирска трпеза, да послушаат музика, песна и збор македонски. И орото не е носталгија туку составен дел од животот на Македонците каков што бил и во Хомерово време. Не е ништо чудно што потомците на Александровите војници трет милениум од под Хималайлите уште ги негуваат билките и обичаите за да ги чувствуваат мирисот и вкусот на македонските јадења: “Ние сме Македонци, велат исти сме, бели сме”. Токму затоа Македонците ја имаат универзалноста во своето постоење, се менуваат и

остануваат исти во сопственото превозијдување и овековечување на живеењето, каде и да се низ светот, какви што се овде во Македонија. Македонската кујна и исхраната има многу архаичност во себе и го носи делот од македонската историја автентично изразена во се она што им припаѓа на Македонците во светската цивилизација.

Авторот

ИСХРАНАТА НА ВОЈСКАТА

Од оние малку податоци, што стигнале до нас, а се пишувани пред два милениума, може да се насети со што се хранеле македонските војници во времето на Филип II и Александар Трети Македонски. Џ. Р. Елис во “Македонскиот империализам” (1975), во врска со победите на Филип Македонски, го акцептира и изобилното и сигурно снабдување со храна: “Неопходните расположливи средства не се занемарени, големата расположлива човечка сила, изобилното и сигурно снабдување со храна и веќе повеќе од скромните резерви на бакар и лим, злато и сребро” (стр. 8). За каква храна станува збор?

Уште “таткото на историјата”, Херодот, во својата Историја (кн. 8, гл. 137) индиректно соопштува каква храна имал кралот, чие име не го наведува, што владеел пред Пердика за кого смета дека “го основал македонското кралство”. Херодот пишува: “Тројца потомци на Темен, браќата Гауан, Аероп и Пердика од Арг побегнаа во Илирија, а од Илирија во горна Македонија и дојдоа во градот Лебеја. Тука се главија да му служат на кралот. Едниот чуваше коњи, другиот говеда, а најмладиот од нив, Пердика, чуваше кози и овци. Беше тоа време кога и кралевите, а не само народот, беа сиромашни и немаа пари. Леб им месеше и печеше самата кралица. Но, секогаш кога печела леб за најмладиот овчар, Пердика, лебот нарастувал двојно. И бидејќи истото се повторувало секогаш, таа го извести својот маж. Штом го чул тоа кралот, се сети дека би можело да е некое чудно знамение и да претскажува нешто важно. Тој ги пови-

ка тројцата слуги и им нареди да ја напуштат неговата земја. Овие, пак, му соопштија дека веднаш ќе си одат, штом ќе ја примат платата што ја заслужиле. А кога кралот чу дека бараат плата, страшно се налути. И, бидејќи Сонцето ги фрлаше своите зраци во куќата низ отворот на покривот каде што минуваше чадот, им рече - бидејќи божеството го на-веде на таа лудост - покажувајќи со раката кон Сонцето: "Ете, тоа е платата што сте ја заслужиле и која јас вам ви ја давам". Гауан и Аероп беа запрепастени штом го чуја тоа, а најмладиот, кој случајно имал меч, рече: "Се согласуваме, кралу, да го примиме тоа што ни го даваш", па со нож го на-црта сончевиот зрак на подот и, откако го нацрта, ги заграби трипати сончевите зраци во својот скут, а потоа си замина со оние со него".

Ако внимателно се анализира Херодотовото соопштение, се гледа дека Македонците имале за храна кози, овци, крупен добиток и меселе леб, се разбира од жито. Уште, додатно, се споменува Сонцето, кое дава плодови и кое е почитувано. Плутарх соопштува дека Александар Македонски од почит кон Сонцето му поднесувал жртви. Сончева Македонија давала изобилство храна од плодната земја со изобилство од вода. Интересно е што во македонските музеи се наоѓаат повеќе примероци афионски чушки од бронза најдени на повеќе археолошки наоѓалишта. Афионот, како што е познато, вирее на сончевина и не е неможно, користен во мали количества, да бил енергетски стимуланс. Плутарх соопштува момент на јадење риба која подготвена за неговиот другар Хефестион била сметана за специјалитет. Веројатно имало и други специјалитети, како, на пример, козјо, овчјо и кравјо биено сирење или не-

што налик на тоа кое може да се носи од војник лично. Меѓутоа, познато е дека војската на Александар имала своја комора. Таа, на пример, била загрозена при битката кај Гавгамела, па генералот Парменион го известил Александра за опасноста. Во извornите книги за Александар има податоци за логистичката поддршка на војската што е предмет на истражување и денес, особено од Американците. Александар оставал свои воени екипажи на одредени места, тврдини, со Македонци командант и благајник, бидејќи тој прибирал данок и во храна.

На повеќе места се сретнува известување дека имало комуникација на Александровата војска со татковината. Тој ги испраќал војниците да зимуваат дома и, како што буквально се соопштува, да прават деца, а потоа да се вратат. Во покраината Персида “готови пари нашол исто толку колку во Суса, а велат дека за превоз на другиот багаж и богатство употребил 10.000 чифта маски и 5.000 камили” (Плутарх, Ал. 37). Сигурно дека тие или барем дел од нив се вратиле на исток.

Нумеричките показатели упатуваат и на ретка задушница. По погребот на најблискиот другар, Александар “прв принесе жртва и раскошно го нагости народот, така што за жртва биле принесени 10.000 разни животни” (Диодор, Историска библиотека, кн. 17, фр. 115). Диодор соопштува дека стадо кози го одвеле Пердика во Еге, а Јустин, пак, дека стадо кози по дожд го одвеле кралот Карап (825 - 778 г. пр. Хр.). Значи, кози имало и пред основањето на Македонија од првите нејзини кралеви.

Обидот да се утврди со што се хранеле Македонците во античко време колку и да е хипотетичен не е нереален.

Применетата аналогија, поткрепена со археолошки наоди, како, впрочем, и за други вредности, дава можност натаму да се доистражува оваа проблематика на која досега не се обрнуваше внимание.

Спасе Шуплиновски



Природата во Македонија е дар и убавина. Многу-
бројниште дрвја, گруши и билки се јасно поврзани со ис-
храната. Во тролејт бодато цветаат а по тоа ги обликува-
ат и лодовите. Цветовите се ружи и украси поворовите и
и полињата. Од ист род се ружи и ружички на шипот, кајси-
ите, сливиште, јаболката, крушиште, вишниште, дуњите, ка-
линкиште, јагодите, кайнините, малиниште, афионот (мак-
от) и други цветови во разни бои и мириси.

Илјадници слики со шие цветови ги слика и ги подару-
ва Живко Пойовски. Тие го обиколуваат светот и се наоѓа-
ат во домовите на многу истакнати личности под името
“Цвеќе на мирот”. Тие се оштакнати дел од убавините на
Македонија а си го најдоа своето место и на кориците на
оваа книга.

**БЕЛЕШКА
ЗА АВТОРОТ**

Ангелина Маркус
род. Шуплиноска

Професор по филозо-
фија во пензија, родена е во
с. Тополчани крај Прилеп. Ра-
ботниот век го поминала ка-
ко професор по филозофија.

По пенсионирањето во 1990 почнуваат нејзините по-
интензивни истражувања за древните вредности на Маке-
донија. Настапува на повеќе трибини низ градовите ширум
Македонија а често се појавува со свои осврти во македон-
ските пишувани и електронски медиуми. Пишува рецензии,
промовира книги и објавува статии со истата тематика во
македонскиот печат.



Ги има објавено книгите:

- По трагите на Славните Македонци - 1998 г.;
- Македонски древни вредности - 2001 г.;
- Македонски древни вредности ИИ - 2003 г.;
- Поеми за Македонските цареви - 2003 г.;
- Македонија на Македонците - 2004 г.;
- Филип II Македонецот - 2005 г.
(заедно со Ристо Поповски)
- Македонска древна медицина - 2005 г.;
- Македонските древни театри - 2005 г.;

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аристотел - Физика
2. Хомер - Илијада и Одисеја
3. Мишулин - Историја на стариот век
4. У. Вилхем - Александар Македонски
5. А. Стојковиќ - Филозофија
6. Сејмон Џемјс - Древниј мир
7. Косидовски - Кога сонцето беше Бог.
8. А. Маркус - Македонската древна медицина.
9. Енциклопедии - Лексикографски завод - Загреб
10. Историја на македонскиот народ.

СОДРЖИНА

1. Почеток - архе.....	7
2. Теракотни и керамички садови.....	11
3. Храната во древна Македонија.....	21
4. Исхраната на македонската војска.....	31
5. Свеченоста и свадби со богата трпеза.....	41
6. Приоритети.....	49
7. Исхраната и творештвото.....	59
8. Податоци од Хомер во Илијада и Одисеја.....	63
9. Додаток.....	67
10. Рецензија- Исхраната на војската.....	76
11. Белешка за авторот.....	81
12. Литература.....	82

