

Хранителната норма през Възраждането

Иван Павлов

Продукцията на антиконсумативни модели на въздържание и на аскетизъм се реформира през средновековния период, но ние можем да констатираме през XVIII век една интензификация на дискурса около идеала за пост и въздържание, свързан с идеализирания образ на добрия християнин. Основен прелом в начина на храненето по време на покръстването, преминаването от една култура в друга, е постът.

Първи сведения идват във връзка с покръстването на българите и прословутото писмо на папа Николай до тях, писано някъде през средата на 864 г.: „Но при все това на първо място трябва да се въздържате по всякакъв начин от ядене в дните на постите, в които трябва да просим милост от бога чрез въздържание и плач на разкаяние... Обаче в петъка на всяка седмица и във всички бдения на бележити празници трябва да се въздържаме от ядене на месо и да се отдаваме на постене. Макар да подобава във всяко време да се молим и въздържаме, все пак през време на постите трябва повече да се отдаваме на въздържание, та оня именно, който помни, че е извършил непозволени неща в това време, именно в Четиридесетницата, която е преди Пасхата, в поста след Петдесетницата, в поста преди празника Успение на света Богородица и на приснодева Мария, владичица наша, а също и в поста пред празника Рождество на господата наш Иисуса Христа – пости, които светата Римска църква от старо време е възприела и пази... В Петъка обаче, припомняйки си страстите господни и скръбта на апостолите, трябва да се въздържаме да вкусваме всякакъв вид месни ястия и мазнини.“¹

Строгите религиозни ограничения поставят належащо въпроса какво е разрешено да се яде: „Какви животни и птици е позволено да ядем, Господ, доколкото съдя, очевидно е показал, когато след потопа е предоставил всички животни за ядене на Ной и синовете му, като казал: „Всички морски риби в ръцете ви са предадени. Всичко, което се движи и живее, ще ви служи за храна, както зеленчукът“; пък и когато били показвани от небето на блажения Петър в оня съсъд всички животни, макар и това да е необходимо да се разбира по-възвишено, се казва: „а коли и яж!“²

¹ Извори за българската история. С., 1960, с. 71.

² Пак там, с. 94.

Постило се е почти две трети от годината. Великият пост (преди Великден) трае 40 дни. В зависимост от датата, на която се пада Петдесетница, Петровият пост може да трае от шест седмици до една седмица и един ден. Петнадесет дни са Богородичните пости. В очакване на настъпващия празник Богоявление се пости един ден. От 15 ноември започва Коледният пост, който трае 40 дни. От средновековието дълго време се е постило всяка седмица – в сряда и петък.

Своеобразен модел за постене в православната общност е поведението на гърците: „По време на големите си пости те се въздържат и от ядене на яйца, масло и риба... Така през време на целите шестседмични пости те не ядат яйца, масло или риба, която има кръв, а се хранят само със стриди и други риби, които нямат кръв, също и с растения, репи и други и спазват твърде строго и ненарушимо правилата за постене, както и други церемонии, тъй като преди нарушителите са били наказвани най-строго. Хвърляли са ги в ями, пълни с пръст до под раменете, така че да се молят на преминаващите за прощаване на греховете им.“ Цитираният откъс е от пътеписа на немца Стефан Герлах, една от най-съдържателните творби на европейската пътеписна литература от XVI в. за Османската империя и нейните европейски провинции. Убеден лутеран, той има по-широк поглед върху религиозните ритуали в сравнение с католицизма и православието. По-нататък Герлах продължава, като под гърци разбира православни: „Гърците са считани от самите паписти за суеверни, тъй като по-скоро биха се оставили да ги убият, отколкото в сряда или петък да ядат месо или да нарушат постите си, независимо дали са болни или здрави. Те правят разлика между храните, веднъж не може да ядат месо, друг път – нито риба, нито яйца и др.“³ Циклите (постите) за хранене са дестилат на емпиричните наблюдения от обичаите на аграрните общества.

Бележките на благородника Георг Христоф фон Найчиц, преминал през тези години нашите земи, специално отбелязват в глава IX „За строгите пости на българите“ впечатленията му от престоя в софийското село Петърч. „Като видяхме селянина и жена му, която държеше малко дете в ръце, поканихме ги да седнат до нас около огъня и им подадохме от нашето сирене и хляб. Те обаче отказаха да ядат с най-големи извинения поради техните пости. Детето обаче взе една съвсем малка бучица сирене, поднесе я бързо към устата си и я изяде. Какво се случи? Тъй като майката беше забелязала това, веднага реагира със силен плач и писък, така че помислихме да не е обезумяла. Най-после научихме причината за това чрез един от нас, който разбираше малко техния език, и тя ни каза: нейното дете е извършило един тежък и почти наказуем грях с това, че е хапнало малко от сиренето, поради което тя си е навлякла на главата тежка отговорност. Макар че ние с най-голямо усърдие и разум й говорихме, нищо не можеше да помогне, докато най-сетне й казахме, че ние искаме да поемем върху себе си да отговаряме пред Бога за греха. Това малко я

³ Герлах, Ст. Дневник на едно пътуване до Османската порта в Цариград. С., 1976, с. 69, 84.

поуспокои, но до последния час на нашето отпътуване все още беше много загрижена.

Това са хора от православната вяра и трябва много да се съжالياва, че при ясната светлина на Христовото учение да се почита Бог и заради земното и вечното спасение на душите си (у нас) не носят и половината от боязънта пред греха и неправдата, каквато имат тези бедни хора с техните внушения. Поради това, ако не им бъде простено на онзи ден (на Страшния съд), при все това те ще се осмелят и ще прокълнат всички тези грехове на разпуснатостта между нас.⁴

Случката се развива на 2 март 1634 г. – времето на Големия великденски пост за православните – и посочва относителността на постите при католическата църква. Става ясно, че най-стабилният религиозен ритуал, който остава в същността на българския манталитет още от приемането на християнството, остават постите. Започналата турска инвазия премахва или много силно намалява външните белези на църквата.

Своеобразен жалон в реда на храненето е спазването на постите, както ги фиксира Иван Хаджийски през средата на XIX в.: „В Калофер постите се спазвали строго. Еднъж през Петрови пости у Бобьови турили да поляят яйца, но сладкият дъх на прясното калоферско масло тъй обхванал цялата махала, че още до вечерта половината от Калофер узнал туй. На следната сутрин Бобевото дете било посрещнато с подигравки и ругателства в училището от другарите си и разплакано, си отишло в тях. Поп Кръстьо не отишъл да им свети вода, ако и дважди го викали – за комка пък и дума не можело да стане – и жените, като срещнели госпожа Станка, изглеждали я с неописуема злоба и отвращение, искали да я бият с хурките си и чакали кога гръм ще падне върху тяхната къща или децата им ще измрат, или въобще да ги сполети някое големо зло. Нещо повече, миналата суша и насталата болест по децата отдали на развалянето на поста.“⁵

В моралните кодекси, изрисувани по входовете на българските църкви през Възраждането, сред най-големите грехове е посочено неспазването на постите: „ако някой не почита бога, у църква не ходи, свещи не пали, в пости блажи.“⁶

Устойчивостта на верските устои все пак достига дълбочинно вникване в българската душевност, чийто най-внушителен белег, освен външната принадлежност към вярата, оставя най-безспорно изявяване чрез постите. Може би там остава единствената възможност за конкретно реализиране на верското чрез народностното отчитане на времето на постите, неговото удължаване, съобразно конкретното решение на отделните групи от населението. Чехът Йозеф Ворачек, преподаващ като учител в Сливен (1879—1883 г.), отбелязва: „В това число не влизат доброволните, така да се каже – народни – пости, които селянинът по навик

⁴ Немски и австрийски пътеписи за Балканите XVII—XVIII век, С., 1986, 67—68.

⁵ Хаджийски, И. Бит и душевност на нашия народ. С., 1966, с. 359.

⁶ Пак там, с. 12.

си налага: например преди св. Георги не коли агне, нито продава месо. По време на постите българинът живее като аскет и преживява със зеленчуци, които яде с парче хляб.⁷

Така се оформят своеобразен официален религиозен дискурс и народен църковен дискурс. Все пак има хора, които не се стряскат от строгите религиозни догми. Както има доброволни, самостоятелно въведени пости, така има и доброволното им премахване. В *Записки по българските въстания* Захари Стоянов отбелязва решителността на революционера бай Иван: „Бай Иван, както и много други бунтовници, не беше чист християнин, строг последовател на вселенските събори. Освен сряда и петък, той мърсеше заедно с Божил Георгиев и великите пости... Трябва да знаете, че това беше през великите пости, на среднопостната неделя, когато не само селяните, но и мнозина граждани не ядат даже и хляб.“⁸

Продължението на античната медицина води до проникване на влияния на Ескулап и Гален, последвани от несъмнени византийски въздействия. Диететиката според Речника на чуждите думи в българския език (1947 г.) от Стефан Младенов е учение за диета, за правилно живеене откъм храна и пиене. Диететиката от античността е лишена от религиозни основания – насочена е изцяло към материалната основа, без да се предписва обредно консумиране на дадена храна. От времето на античността се разпространява т. нар. хуморална теория, свързана с разпространението на добри и лоши сокове в човешкото тяло. Религиозният пост е качествено различен тип въздържание – и като мотивация за провеждането му, и като принципи за изграждането му, поради което не може да се приеме идеята за смесване на античните и християнски механизми в конструкциите на диетолозите. Обобщението от медицинските теории губи значително от своята автентика от гледна точка на своя адресат. Той живее в друго време, осмисля нов исторически, книжовен, медицински и психологически контекст, в който попада и смяната на типа мислене в манталитета на възприемателя им. Чрез съответната храна се постига определено телесно състояние за овладяване на тялото чрез съблюдаване на определен хранително-хигиенен режим. Неговото изграждане засяга най-широк спектър от хигиенни, профилактични, хранителни и трудови норми. Контролът над трапезата е прераснал в контрол на ежедневието. Автономността от християнската доктрина запазва античната философско-медицинска основа и средновековните сведения за околния свят. Най-ранният български диетолог е поместен в Симеоновия сборник по Светославовия препис от 1073 г., а тяхното разпространение завършва в дамаскинарските сборници чак до XIX в. За храни се споменава в съновници и гадателни книги, където те се явяват като представители на материалната култура и като символи. Хранителният код функционира в произведения, които се занимават с неща от естествознанието, медицината и ежедневната култура на човек. Слабата популярност на

⁷ **Ворачек, Й.** България през погледа на чешки пътешественици. С., 1984, с. 107.

⁸ **Стоянов, З.** Записки по българските въстания. С., 1975, с. 289.

диетолозите се дължи на тяхната несъвместимост с догмите на християнската религия. Все пак се наблюдава едно съчетание между религиозните изисквания и способите на организиране на църковните форми на живот, валидни за духовните и препоръчителни за светските лица. Подобно доближаване се наблюдава в т. нар. типичи (устави), като най-ранен у нас е този на Бачковския манастир, написан от грузинеца на византийска служба Григорий Бакуриани. Типикът е написан през 1083 г. на три езика – гръцки, арменски и грузински. За приготвянето на трапезата и за благоприлично държание, което трябва да пазят присъстващите, се казва: „Гези, които стоят прави и шетат около трапезата, трябва да пристъпят тихо, а ония, които са седнали да ядат, да приемат храната си благоприлично. Ако приятелят е монах, редно е да остане три дни, а на четвъртия да му се даде храна за из път и така да се изпрати. Хлябът, виното и обикновените ястия да не се променят и да не се сменят определените от мене неща; сирене да не липсва през 4-те дни от седмицата освен 40-те дни на постите и да не липсват 4 чаши вино. За всеки брат като определение също на масата да се слага ястие по три пъти дневно... Относно моя и на близките ни помен, за яденето и угощението с обилна и богата трапеза с ядене и пиене.“⁹

В сръбски типик – характерен за Балканите през XVII в. – се съдържат по сезони: 24. XII.—24. III. – да има храна с люти подправки, сиреч репички, червен лук и праз, пипер, топло вино с мед. Да се избягва пресищане с прясна риба и зеленчуци, особено като вечерно ястие; 24. VI.—24. IX.: да се изоставят всички люти ястия, сиреч лук, репички, поглъщай малко диня, не яж вечер, вземай по малко студена риба, отбягвай очистването с билки; 24. IX.—24. XII. – яж и пий с мярка, да се избягва препиване с вино и се пази от много овощия, очистивай се с билки при намаляваща луна.“¹⁰

По отношение на постите се появяват нови растителни продукти: орехи, тикви, целина, шипки, сухо овощие, дървено масло, армея.

Така постепенно се оформя църковно-манастирски дискурс, основан на изискванията на православната църква и преди всичко на принципа на постите. Общо взето, българската литература в това отношение е свързана с византийската проповедническа книжнина. В широко разпространеното у нас чрез преводи *Съкровище* на Дамаскин Студит (XVI в.) се отделя от българските преводачи с подзаглавието „поучение“. Към неговите поучителни слова се отнасят „Поучение за поста и въздържанието“ с отбелязваната и на български език препоръка „да не се яде и пие много“. Много често Дамаскин Студит в поученията си говори срещу чревоугодничеството и пианството. Макар и силно пренебрегвана, светската линия продължава. В своя *Физиолог* Дамаскин Студит отбелязва, че сведенията са подбрани от антични философи. Подобна нравоучителна

⁹ Извори за българската история, т. XIV. Гръцки извори за българската история. С., 1960, 48—50, 54.

¹⁰ На новобългарски текстът е преведен от А. Милтенова и А. Кирилова в Средновековни лековници и амулети. С., 1994, 18—19.

тенденция започва да личи все по-ясно при българските дамаскинари. В някои паремийни единици използването на хранителния код за директно очертаване на поучителния смисъл стига до реално очертаване на истината – „Масло как не може да се смеси с вода, така и истина с лъжа“.

Дамаскинари от XVII в. се изявяват и като летописци с всестранно обглеждане на житейските реалии. Летописната бележка на даскал Недялко от с. Ханджар от 1686 г. гласи: „Тогази беше глад велик, шиник просо за семе за грош зел. Който продаваше, та пееше, а който купуваше, та плачеше.“¹¹ Сборниците дамаскини от XVII в. вече придобиват по-светски облик, назначени са за четене от народа и приближават религиозния до нравствения облик на населението, в което постите придобиват повече автоматизирания характер на навика, а по-слабо – на верския ритуал. През XVIII—XIX в. у нас се появяват книги *Христоитии* (благонравие), изразяващи възгледите на най-консервативните среди от източноправославното духовенство относно нормите на житейско поведение, включително и храненето. Епохата на появяването на христоитиите в българския културен живот е време, когато в обществото вече е напреднал процесът на изграждането на неговата буржоазна структура. Тя придава на новия кодекс на поведение специфичния му облик. Възприемането на новото става чрез гръцката култура и книжнина. Сред ръководството за добро държание съществено място заема „Христоитията“ на гръцкия учител Антоний Византиос, разпространена за първи път след 1720 г. в училищата. *Книга наречена христоития* отпечатва през 1803 г. (известна и у нас) популярният книжовник Никодимос Агиоритис/Светогорец (1784—1809). На български език *Благонравието* на Византиос се издава за пръв път през 1837 г. от Райно Попович. През 1844 г. в самостоятелен превод от труда на Византиос в няколко поредни броя на *Любословие* Константин Фотинов помества материал под заглавието „Благонравие“ (добро обикновение), където има напътствия какво трябва да бъде поведението на хората на масата¹². Също и Сава Доброплодни издава през 1864 г. *Кратко здравословие*, което започва със следните две първи глави: „За храната и то за хляба, зелията, овощията, яйцата, млякото, месото, рибите, кафето, кога и кои да ядем и за кои телосложения са полезни, как трябва да ги готвим и да ги ядем; за питиетата, и то за водата, виното, пивата, ракията, кога са полезни и кога вредителни“.

В поведението на новия човек от нашето Възраждане се вземат предвид и тази част от човешкото държание, излизайки вече от каноните на предписаните от църквата правила. Постът придобива друга алтернатива заедно с получаването на нова менталност на българина редом с новото светско поведение.

Наред с Дамаскиновите слова около средата на XVIII в., главно чрез сборниците на Йосиф Брадати, в дамаскините намират разпространение поученията на Йоан Златоуст. Постепенно феноменът на храната се обо-

¹¹ Петканова, Д. Дамаскините в българската литература. С., 1960, с. 116.

¹² Данова, Н. Константин Фотинов. С., 1989, с. 216.

собява като нещо различно и се отделя от своите религиозни натоварвания, преминавайки от една самостоятелност към отделно значение, вече ангажирано с функциите за здраве, калоричност, вкусови качества. Все пак важно е и поведението на масата – дълъг преход, в който присъства постът до пълното му отмиране и евентуално възраждане, съобразно частичната мода на днешното време. В навлезлите през XVIII в. дамаскини се забелязват множество апокрифни творби. В тях съобразно масово четивният характер на произведенията се забелязват редица примери от бита и храната, свързващи посочените примери с висши образци на духовния живот: „И горе на тези, дету смесет в чисто брашно ръжено или просено, ели ечемик, та го продават наместо чисто и ищат си цената за чисто.“¹³ В произведение, поместено в сборник от XVII в. (№ 115 от сбирката на Народната библиотека в Пловдив), по месеци се препоръчват храни, близки до народната кухня: „Яжте яре и яхния и кисела армия и сутрин вода да пиеш студена – добре е. Пази се от сладки и горещи мароди и от ракия – за месец юли.“ За месец декември: „Яжте кешек и кебап овчеви и оцетено и топло и пийте вино до ситост и яжте медено.“¹⁴ Появяват се творби, които не са в съгласие с църковните схващания. Една народна повест разказва за селско празнуване на св. Йоан, отбелязано с пиене на „ракия и вино“. Бива почерпен и озовалият се там светец, който благославя „веселието и пиячката“¹⁵, като се включват религиозни елементи редом със светски.

От времето на Йосиф Брадати (1714—1758) започва да се отчита подчертан спад в нравите на духовенството. Духовниците се отдават все повече на „телесное угождение“, прекалявайки със земните удоволствия. Тази констатация се дължи на появата на нови норми под влиянието на ширещото се в Европа Просвещение. Репрезентацията на църквата да бъде нравствен коректив предизвиква по-осезаемо вникване в живота на нейните представители. Религиозните норми стават все по-автоматизирани и постепенно започва да навлиза светският морал. Вникването в книгите се свързва от Йосиф Хилендарски (XVIII—XIX в.) с най-близкото до човешката същност: „Яденето е лесно, а и то иска пак да се дъвчи“. После следват конкретни съвети по отношение на читателя как да разбере книгите, които чете: „Когато ядеш, колко хапки изядаш, докато се наядеш. После вземи книгата и толкоз пъти прочети една молитва или една стихира, или една паникида, дете се вика, а че избери, която хич не си читал, тази прочети. А коги огладнееш, пак стори тъй, та пак.“¹⁶ Налице е стремеж към търсене на ритъм, свързващ механизмите на човешкото разбиране от елементарно нагледното към умствено умозрителното и възприемането на читателския текст с неговата зараждаща се автоматичност на вникването. Йосиф Хилендарски прави следваща стъпка към искане за просвета, давайки пример със собственото си четене и намаляващата сила

¹³ Петканова, Д. Дамаскините в българската литература. С., 1965, с. 121.

¹⁴ Пак там, с. 129.

¹⁵ Пак там, с. 148.

¹⁶ Пак там, с. 181.

на религията, въпреки че продължава да отчита религиозността като несъмнен белег за личностна и народностна идентичност. С появата на Паисий Хилендарски и неговата история вече се очертават нови белези за народностна идентичност. Постепенно се придобива обликът на нещо елементарно, много по-сложни са четенето и грамотността, сочещи навлизане в светския характер на една нова епоха. Самобитният характер на дамаскинарите по своеобразен начин навлиза в същността на Просвещението. Все пак в подредбата на религиозните ценности постът заема първо място. В дамаскин № 340¹⁷ подредбата на поученията започва с творба за неделя първа от поста. В борбата за просвета се появява отпор срещу самоцелното ядене и пиене на монасите. Софроний Врачански пише срещу монасите, които „ядат и пият денем и нощем“. Тук вече не става въпрос за спазване на догмите на постите, а за една умереност, в която си пробива път просветата. Умереността, породена от по-малкото храна, трябва да заеме място в ежедневието. Разпространяват се идеи от западноевропейския рационализъм, преминаващи през Сърбия и Гърция. Партений Павлович също е запознат с рационалната философия на Рене Декарт, която изучава в Костур от йеромонаха Методий, „преподавал на своите ученици философию картезианскую“¹⁸. Продължава утвърденият канон, но повече се вижда възпитанието на читателя в духа на вникване в религията като нравствено поучение.

Живелият през втората половина на XVIII в. Теофан Рилски създава *Разказ за въздържанието*, започващ със следната констатация за съдбата на първия човек, сътворен от Бога: „Първа заповед заповяда бог Адама в рая постити. Има някои како мене сластолюбци и говорят: „Ако не пия вино и не ям масло, не мога жив бити, понеже има телесна слабост. Того ради не мога без вино и без масло... Там где есть постъ, тамо и ангели прихождат. Тамо где есть въздържание, тамо небесни сили прихождат; где изредна ястия и питиа, тамо горки мучители и бесове прихождат... Тако и ти чловечи, възневид месо, риба, вино да станеш чист и телом и дешеню; и паки да бъдеш цел яко гълъб, и чист девственик яко гърлица. Понеже никой сластолюбец не может да станет постник, или да стечеть духовна мудрост, или да се посветит.“¹⁹ В *Разказ за възпитанието на децата* отново Теофан Рилски упреква онаследеното от древните, че „безбожните елини много ядеха и много пиеха и много безсрамни дела твораха“²⁰. Въпреки строгите църковни канони и известна масова фанатичност народното спазване на постите допуска известни нарушения, изразени в поговорката: „Дойде гост, развали пост“. Още Стефан Герлах споменава, минавайки през Семисче (Клокотница), за основното фиксиране на вярата: „Жителите казват, че не знаят какво прави свещеникът при литургията; той не ги учи нито „Отче наш“ или „Десетте запове-

¹⁷ Пак там, с. 198.

¹⁸ Ангелов, Б. Ст. Съвременници на Паисий, II. С., 1964, с. 58.

¹⁹ Пак там, с. 228—229.

²⁰ Пак там, с. 229.

ди“, нито пък нещо друго. Така че между хиляда никой не знае тези неща; единственото, което знаят, е, че са християни. Но за постите той държи много строго, та в забранено време никой да не яде месо.“²¹

К. Фотинов отпечатва в *Любословие* една обширна статия, посветена на различни религии. Написана е в дух на абсолютна религиозна търпимост, с което явно раздразва традиционалистите, които го обвиняват, че със своето списание ще направи българите „фармасони“. Ядосаният Фотинов им отговаря на страниците на *Любословие*: „Некои на помежду народът намират се в такова безсловесно и несмислено мнение и извинение, щото рядко се намира човек по светат такова подобно мнение да има и да говори. Извиняват се, казвам, некои и казуват, че от какво зачеха такива книги да се издават, Бог си дигна берекетат“. – О неповинна простота!!! – „Тия книги ще не направят фармасони, среда и петок да блажиме, пост да не чуваме, а най-после и верата си да изгубиме!“ О безсловесно мнение! О несмислено говорено! Тызе, казвам, като говориш това и осуждаваш тия списания, да ли си ги барем земал на раката си, да ли си ги прочел човечно с внимание и добро пригледване? А ако си ги прочел, кажи ми, намерил ли си негде нещо, щото да е противно на бога, та да си дигне берекетат? О хула несмислена! О противност божией благодати! Ако си ги прочел, питам, кажи ми, где си намерил да писува и да ти казува: да блажиш среда и петок, и да не чуваш чесны от святых и Богодухновение отец поставенны и определены с святы посты?“²²

По този начин личи запазването на основните догми на православие-то – поста и неговото отстояване – въпреки появата на либерално отношение към различните религии в духа на времето.

В списание *Любословие* Фотинов отбелязва личната житейска констатация: „Казува един за здравие и долгоденствие писател, че мнозина старцы, кои попитаха за техно състояние животно, рекоха му, че са се воздержавали от много пиене и ядене и че са ставали сутрина рано“²³.

Иван Шишманов прави по-широко обобщение на философията на Фотинов във връзка с неговото схващане за хигиената и диетиката. На диететиката Фотинов отдава много по-голямо значение, отколкото на самата медицина. „Режимът е по-важен от медицината“ бе казал още Волтер“²⁴.

Отмереността по отношение на храненето се възприема не толкова като религиозна догма, а като начин на живот, своеобразна норма на всекидневния живот по време на късното Възраждане. Прагматичната философия на Бенджамин Франклин прониква и на български в направени от нея преводи, засягащи и реалното житейско тълкуване на постите: „Великите пости са твърде къси, кажи добрий Бихард, за ония, които са должни да плащат на Великден“. *Алманахът на бедния Рихард* се

²¹ Герлах, Ст. Цит. съч., с. 339.

²² Фотинов, К. Любословие, 1846, с. 86.

²³ Пак там.

²⁴ Шишманов, И. К. Г. Фотинов, неговият живот и неговата дейност. – СБНУНК, 11, 1894, с. 726.

появява на български език в превод на Гаврил Кръстович през 1837 г. Мярката за хранене предизвиква и насочване към една лична отмереност и преминава в социални измерения – „Не треба нито да ям, нито да пия по-много, отколкото е нужно да пресека глада и жаждата“ гласи друга енциклопедическа книга, почерпана също от Франклин²⁵. Още в самото начало се налага констатацията: „Аз живея, сиреч мърдам, осещам и мисля“ и след това – „Ако искам да остана здрав трябва да се храня с ястие и питие прости. Ям, кога съм гладен и пия вода, когато съм жеден“²⁶. Протестантският дух на Франклин личи във всестранната и конкретна вяра в Христос. В посочения *Нравствен кодекс* на Франклин в раздела „Смиреност“ е посочено: „Подражай във всичко на Исуса Христа“. Изтъкнато е: „Въздържание – яж и пий до насищане и умереност“, „Бягай от излишества“. Изобщо е щрихиран план, очертаващ отмереност и пестеливост във всекидневен аспект.

Корпусът от исторически материали, с които разполагаме, всъщност ни внушава една регламентация на нормативния дискурс. При налагането на данъците в Османската империя върху земеделските продукти, което се отнася до храненето на населението, нещата се насочват около религиозни модели и разнообразна диететика, а също и съобразно социално-професионалния модел. Появява се и понятието порциране – водещо до констатацията за срам; бедният човек трябва да прикрива, че е гладен – появява се така нареченото обяснение за срамничето като останала храна, която е неудобно, неприлично да се доизяде. Засищането на човешкия глад е свързано с историята на манталитетите и дори с разгръщащите се идеологии. Храната би трябвало да се приготвя здравословно, вкусно и евтино – своеобразен триптих, който включва появата на тандема майка-домакиня. Понятието за диететика се изразява с една много бавна каноничност по време на османското владичество. Това означава и една закъсняла редовност, диететика, късно изкристализирала като социално и естетическо присъствие.

Тъй като болшинството от църковните празници са свързани с угощения, те рядко се дават по време на пости. Ако се пости, готви се боб, пълнят се чушки с боб или ориз и ошав. На празнуването на всеки светия се меси колач (голяма погача или ритуален хляб). Дълбоко свързан с постенето е обичаят прошка при заговяване, съвпадащо с последното консумиране на месо преди Великденските пости. „Да отидеш в определен ден по обичай да искаш прошка, не, да заговориш на врага си, на този, с когото не си приказвате поради обиди и кавги – това няма да бъде само прост изговор на думи. Щом веднъж си му заговорил, ти ще му заговориш и втори, и трети път, докато напълно се изтрият лошите чувства и мисли.“²⁷

²⁵ Първа храна на здравий човешкий ум. Школска и домашна книга за деца. Нравствени кодекс на Франклина. Превод Т. Н. Шишков, Цариград, 1860 г.

²⁶ Пак там, с. 5, 6.

²⁷ Хаджийски, И. Цит. съч., с. 110.

Сирните заговезни са безмисни, но се използват мляко, масло, сирене. Преди да почне вечерята, се извършва обичаят опрощаване между домашните, като по-младите целуват ръка на по-старите и казват „Прощавай“, на което им се отговаря: „Господ да прощава. Да си простен“. Като знак на милосърдие се е отделяло част от гозбите и са се давали на по-бедните семейства, за които се знае, че няма с какво да заговяват. Така нареченото хамкане – въртене на закачен с конец въглен или яйце, а после с парче сирене, е селски обичай. Хамкането с халва е от ново време и е присъщо за града. Общо взето, в българското възрожденско общество се очертават заможни хора – чревоугодници, и хора, които презират храната – Ботев, хъшовете и други от този кръг. В градската среда се появяват готварските книги, които кодифицират новите хранителни вкусове. Първата българска готварска книга е от П. Р. Славейков, издадена през 1876 г. в Цариград. Отдавна този град е център на разпространението на Средиземноморския ренесанс и така се стига до своеобразно интернационализиране на вкуса и неговото обобщаване върху един ориенталски-империален фон. С това се уточнява нормата като личен и обществен въпрос – чрез отделните професии и еснафи се появява приспособяване към света, създаван от човека и създаващ самия човек. Стремещът за разнообразна храна е свързан с човешкия стремеж към различно възприеманото. Ограниченията на поста възпират езическите вихри в душата на българина. Робската действителност принуждава българина да се самоограничава; все пак в големите селища има желание и възможност за постигане на известен уют или поне за осъществяването му с помощта на различни ястия – местни хрумвания и женска инициатива, надхвърлящи канона при готвенето, разчупващо нормата и създавайки все пак една нова или утвърдена вече нормативност.

Уравниловката, съдържаща се в поговорката „заедно работиле, заедно ручале“, обединява усилията на формиращите се еснафи по време на Възраждането в един съвместен труд, където от всекиго се иска максималното усилие. Същевременно пестеливостта на майстора е била еднакво задължителна за всекиго и така се получава една еснафска норма за хранене, която представлява наръчник за уеднаквяване на положените усилия и на полученото хранително възнаграждение. Само гласът на стария майстор се чувал понякога назидателно, отбелязва Иван Хаджийски в *Бит и душевност на нашия народ*: „Когаж работиш, да ти пукат плещите, а кога ядеш – челюстите; и на работа, и на ядене чалашкн да бъдете – тъй хора ще станете.“²⁸ Най-малкият член на еснафското братство, вече записан в кондиката в Цариград на еснафа за обед и вечеря, получава по „Десет пари за манджа (купувал си маслини, някоя солена рибица като най-евтино – или в някой благ ден – сиренце). Хляб се купувало общо за всички в дюкяна, войнишки шаинчета, винаги строго разпределени. Ястие се готвело в дюкяна на мангал с въглища само два дни в седмицата – четвъртък и събота вечерта (от това оставало и за обяд в неделя). Готвел сам майсторът или главният

²⁸ Пак там, с. 180.

²⁹ Пак там.

калфа.³⁰

Строго се преследвал порокът преяждане: „Лесно могъл да се поболее човек с препълнен стомах и мъчно се превеждал абаджийският гръбнак, който винаги трябвало да вземе формата на обръч... Затова, за да не преяде човек, трябва да не си дояде.“³⁰

В крайна сметка това отношение към храната остава през целия живот на еснафа: „на храната еснафът гледаше не като необходимост за поддържане жизнените сили – за удоволствие и дума да не става, а като ортак (враг) на кесията. Той водеше отчаяна борба със своя стомах, който се мъчеше да протестира чрез непрестанни куркания, с колкото може по-евтина храна: хляб, сол, чорба (по-право – вода), боб.“³¹ Тези сметки се осъществяват сравнително лесно с оглед на организацията на домашното потребление на еснафа: „Всеки еснаф си има нива, лозе, бостан, храни свиня за месо, коза за мляко, кокошки за яйца.“³²

Еснафите през XVIII—XIX в. са били смятани за основна производителна сила на Османската империя. Стремешът за приобщаване към по-висша степен на членуване в даден еснаф-руфет не противоречи на същността на патриархалното, патерналистичното, смятано за същност на мъжката природа в определено социално положение. Така нареченият тестилик (тестир) е представлявал форма на отбелязване чрез тържествени чествания веднъж през няколко години, приобщаващи нови майстори към съответния еснаф. Оттук и името тестир – намятане на голям бял шал върху новопосветения. Според Елена Тачева: „Обредът се извършва на угощение в тесен кръг, събиращо членовете на еснафа около пищна трапеза.“³³ Търговското сдружение се е стремяло за свобода на търговията, а еснафът – за запазване на интересите на всички. Сдружението побеждава. Не са помогнали годишните патронни празници, чието честване е трябвало да се обедини с ритуала на общото хранене и тържество. Ето как описва всичко това Иван Хаджийски: „Няколко дни преди празника събирали пари от всеки един самостоятелен майстор без разлика на вяра и народност. От събраните пари бивали изразходвани за жито, приготвено: 1. срещу празника, 2. за в деня на празника и 3. за раздаване на коливо за следующия ден на празника – спомен за умрелите еснафски майстори... След черковния отпуск се раздавало жито на присъстващите, а еснафските членове начело с първомайстора отивали в дома му, дето ставал водосвет и пак се раздавало жито на членовете. След това се слагало трапеза – един вид гощавка – с нужното пиене. Всичко това бивало приготвено по разпореждане на първомайстора, разбира се, за сметка на еснафа. Гощаването и пиенето продължавали целия ден – едни идват, други си отиват. На следния ден отивали пак на черква, дето имало парастас – помен за умрелите майстори – и пак се раздавало жито.“³⁴

³⁰ Пак там.

³¹ Пак там, с. 192.

³² Пак там, с. 197.

³³ **Тачева, Е.** Ритуални практики от епохата на Възраждането. Дарове и съкровища. Благоевград, 1998, с. 235.

³⁴ **Хаджийски, И.** Цит. съч., 330-331.

Еснафските срещи ритуали са продължение на селищните сборове курбани. Неделен ден еснафите прекарват във от града на теферич: „Ямболци ходеха с кебапи в Ормана, казанлъчани и досега ходят с гювечи край Тунджа, шуменци се веселяха на къшкочеве, а габровци, копривщенци, сливенци и севлиевци имаха най-голям избор.“³⁵ Главно масово удоволствие е угощение на зелена морава с печено агне, сирене и голяма бъклица с вино. Качеството на легендарните народни ястия могат да бъдат доста оспорвани: „Ние се вълнуваме от представата за старите народни трапези по курбани и сватби, но можете ли тури един залък в устата си на такава трапеза, на която гозбата е приготвена от старо жилаво месо, което не се дъвче, а се гълта несдъвкано; която е или солена, или безсолна; която люти, та се къса; която няма никакви подправки и никакъв вкус... Легендарното печено агне често пъти представлява само полусуруво месо.“³⁶ Еснафските гуляи на открито, т. нар. Зияфети, са предизвиквали дори завистта на турците. „Всеки си носи хляб, тутманик, луканки, прибори. От всички е виното, ракията, мезето и месото за шишкебапа. Домакини са млади мераклии майстори. На трапезата слугуват момчетата и калфите.“³⁷

България се е намирала в сърцето на мощната Отоманска империя, която при цялата си хаотичност е имала известен ред, свързан с даването на определени хранителни дажби (тайън). Освен при войската те са били характерни за пътищата, където са давали представа за т. нар. административна норма. Ето какво са били длъжни да доставят за армията, сражаваща се срещу Осман Пазвантоглу, жителите на Софийско. Порционът за османските бойци за един ден е бил:

„1798... За войските на Негово високо превъзходителство бейлербея са нужни следните количества храни:

Печен хляб от чисто пшенично брашно.....8000 оки

Овче месо, прясно и тлъсто..... 2500 оки

Чист ориз.....1300 оки

Чисто рафинирано масло.....300 оки

Чисто и вкусно йеменско кафе.....20 оки

Каба кафе, обикновено...80 оки

Рафиниран пресен и чист мед.....30 оки

Чисто първокачествено брашно.....30 оки

Нишесте.....80 оки

Лук (кромид).....30 оки

Нахут.....10 оки

Сол.....10 оки

Ечемик.....6000 товара.“³⁸

Административните норми са обхващали от обикновения пътешественик до чуждия посланик. Австриецът капитан Шад, придружавал императорското „велико посолство“ през 1740—1741 г., отбелязва: „Дотук аз се хранех с

³⁵ Хаджийски, И. Цит. съч., с. 413.

³⁶ Пак там, с. 318.

³⁷ Пак там, с. 416.

³⁸ Румелийски делници и празници от XVIII век. С., 1978, 218—219.

храната от моя османски конвой чрез периодични дажби, които те наричат тайън. Предоставяха ни определено количество овнешко месо, хляб, ориз, масло, вино, подправки и кафе за цял ден, което ние приготвихме по наш обичай.³⁹

Французинът Бусбек, минал през 1553 г., отбелязва престоя си в турските вакъфски имоти, поддържани като кервансарай, гостилници: „В тях са допускали всеки – било той християнин или евреин, богат или беден... има обичай, щото на всеки, когото подслонят, да дадат и храна. И така, когато дойде време за храна, идва слугата с огромна табла, която приличаше на маса. В средата ѝ имаше паница, пълна със сварена чаша ечемик, към който е прибавено парче месо, а около чинията няколко хляба, понякога и малко мед.

Аз първо се срамувах да приема и казах да приготвят храната, определена за мен, като го подканих тази да дадат на нуждаещите се. Но слугата настояваше да не се гнуся от гозбата, че същата се поднася и на пашите, такъв е местният обичай; остава достатъчно и за раздаване на бедните... Аз благодарях и понякога похапвах. Не беше неприятно. Защото този вид храна, освен че се препоръчва от Гален като твърде здравословна, на вкус също не е неприятна. Обичаят е пътниците да се ползват от това ястие и тези гозби три дни, но послед трябва да се промени гостоприемницата.⁴⁰

Керван сараите са се намирали по пътя и са били квадратни постройки, градени от камък: „Горният етаж често е от дърво; там има стая до стая като монашески килии... Когато дойдат чужденци, отседат в такива постройки. Определено е колко се плаща през нощта и деня, както и наем за ползуване на обора и за една стая. В стаите живеят много занаятчи, всички неженени, каквото изработят, изнасят го за продаван. Друго нямат. Ядат по една чорба или каша, които се разнасят от продавачи. Такива керван сарай видяхме много по пътищата; имат обичай да ги строят по божия воля пашите и богатите за пътниците, защото иначе няма къде да се подслонят при студ и дъжд.⁴¹

Друг подобен керван сарай се описва в Одрин с обобщение на социалния статус на живеещите там: „В стаите беше пълно със занаятчи и най-много с обуцари, неженени хора, които си плащат наема на ден. Никой не си готви, нямат също възможност за това. Готвачи им разнасят в медни казани, които висят на вратовете им – в единия чорба, а в другия някакво мършаво или лошо овчо месо. Ядат се най-много плодове, лук и чесън.⁴²

Симпърт Нигел отбелязва през 1700 г., че близо до Адрианопол има: „Склад за бедни, основан и построен по нареждане на Баязид I и който е пълен с брашно, грах, ориз и други такива храни. В трапезарията се хранят много бедни хора.⁴³

³⁹ Немски и австрийски пътеписи за Балканите XVII—XVIII в., С., 1986, с. 372.

⁴⁰ Френски пътеписи за Балканите XV—XVI в., с. 215—216.

⁴¹ Дневник на Ханс Дерншвам за пътуването му до Цариград през 1553—1555 г., С., 1970, с. 41.

⁴² Френски пътеписи за Балканите XV—XVI в., с. 247.

⁴³ Немски и австрийски пътеписи за Балканите XVII—XVIII в., с. 202.

За същия обект френският генерал Д'Арш отбелязва през същата 1700 г.: „Недалеч от там, на р. Тунджа, се намира джамията на султан Баязид, която също има една от най-богатите фондации в тази страна. Има голям хоспитал, близо до който в една дълга зала хранят всеки ден бедни.“⁴⁴

Турците също отбелязват с пост и курбани религиозните си празници. Формите на байрама и рамадана се отразяват с пълно въздържание от ядене и пиене през деня и пълно насищане през нощта. Според Герлах: „На 1 март турците започнаха малкия байрам, който продължава три дни. Един или два дни преди това българите или овчарите докараха тук няколко хиляди овце, който беше малко заможен, купува по една, която принася в жертва.“⁴⁵

Смятало се е, че овенът от курбана ще пренесе душата на мюсюлманина над страхотите на ада. Размяната на различни видове храни засяга активно населението със смесен характер, което разменя по време на мюсюлманския празник продукти между българи и мюсюлмани – традиция, продължаваща и до днес, съобразно възможностите на дарителя. „Триадата грях – дар – изкупление се възприема от балканските мюсюлмани като ритуализирана норма в ежедневиия им живот, така както я възприемат и оценяват съседите им християни.“⁴⁶

Определено порциране на храната наставя във връзка с общата работа на различни трудови дружини, групи, занаятчии, еснафи и пр. Някои от тези принципи на разделение показва известността на едно своеобразно комунистическо учение в лицето на автора на тяхното обяснение – Любен Каравелов. Става въпрос за така наречената сбирщина – „Секи си купува по едно парче месо, везва на него робуш и пуца го в общия котел. Когато яденето бива готово, то секи изважда своето месо, а чорбата бива обща... Тоя комунистически обичай е накарал другите българи да наричат крепещенете, панигюрците и клисурците вариклечковци или клинковци.“⁴⁷

Очертава се личната хранителна норма за българското семейство от града, така както я вижда Иван Богоров в очерка си за Пловдив от *Разходка по българските места 1865—1866 г.*: „Стани сутринта, пил не пил кафе у вас, иди на дюкяна си, стой там весден, на обед хапни малко сирене и хляб, вечер иди у дома си, пийни чаша мастика, па се навечеряй, каквото намериш сготвено, легни си да поспиш и пак стани: това е всичкия пловдивски живот.“⁴⁸

Вместо беглото скициране на личната дажба постепенно като част от формиращия се български буржоазен манталитет се щрихира все по-ясно личното счетоводство на българина, очертаващо всичките лични и на семейството му разходи. Голямата известност, която придобива алманахът

⁴⁴ Френски пътеписи за Балканите XVII—XVIII в., с. 220.

⁴⁵ Герлах, Ст. Цит. съч., с. 185.

⁴⁶ Георгиева, Цв. Грях, дар и изкупление в традиционната култура на Балканите. Дарове и съкровища. Благоевград, 1998, с. 10.

⁴⁷ Каравелов, Л. Записки за България и за българете, 1867. С., 1982, с. 271.

⁴⁸ Доосвобожденски пътеписи. С., 1969, с. 247.

на американския учен и писател Бенджамин Франклин, има популярността на личен модел за изразяване на подчертано индивидуалните сметки. Това е част от цялостната стратегия на американския автор, поучаваща по-голямата част от населението, което не е чело други книги и изобщо е било твърде слабо грамотно. Конкретно са били предлагани като стимули и начини как може да се забогатее, как да се спести от най-достъпното – храната и всекидневните разходи. Изкуството как да стане човек богат в „Как трябва да живеем, за да сме здрави и производителни“ от „Популярната химия“ на д-р Карла Реклама⁴⁹ свързва човешкото хранително доволство със социалните нагласи от него.

В българските издания на книгите на Франклин преводачът обръща внимание на нагласата на човешките норми и доволства като част от всеобщия кръговрат на природата, към който принадлежи и човекът, и най-важното за него – здравето⁵⁰. В духа на подобни всестранни полезни съвети заслужава да бъдат отбелязани *Славянобългарское детеводство* от Неофит Бозвели и Емануил Васкидович, преводът от сръбски език на Стефан Колюв *Общи знания всякому человеку нужни* (1855); *Наръчен наставник за най-потребните неща у всяка къща и на всякого човека*, Цариград, 1869 г.

Утвърждаването на нормата за хранене вече придобива облика на водене на сметки и на възприеман с всестранната си убедителност рационализъм, който се изпробва по отношение на личните пресмятания и за измеренията на отделното домакинство. От една страна, има списъчен състав на закупените хранителни стоки, а от друга – направен е списък на необходимите продукти, съобразно необходимостта на отделния човек или на съответното домакинство. На 22 март 1791 известният врачански чорбаджия и търговец Тодор Ценов, по-късно, след хаджилък, наричан хаджи Тошо, описва поупките, които е направил в Света Гора. След различните дрехи и подаръци сравнително малоброен е списъкът на храните и подправките – лимони, маслини, чер пипер, дафинов лист. Както отбелязва М. Тодорова: „Това е документ, макар и единичен, който свидетелствува как навикът да се водят системно лични сметки постепенно навлиза в частния живот.“⁵¹

Първият пример за образцово водена лична сметководна книга е на учителя Стефан Изворски за времето от 1 януари до 19 февруари 1866 г. Приходно-разходната книжка на Изворски е публикувана от М. Тодорова и Д. Цанев⁵². От същите автори е анализът на документа⁵³. Посочени са различните видове храни, които са най-внушителната част от бюджета на семейството на Изворски. Около 150 хляба, кифли, гевреци, 12 кг. месо и 55 кокошки, риба, хайвер, мляко, яйца, вино, ром, мастика, ракия, мед, сладкиши,

⁴⁹ Летоструй, V, 1873, с. 72.

⁵⁰ **Арегов, Н.** Рецепцията на Б. Франклин в България през Възраждането. – Лит. мисъл, № 4, 1983, с. 159.

⁵¹ **Тодорова, М.** Личното счетоводство на българина през XIX в. – епизод от формирането на буржоазния манталитет на Балканите. – Балканистика, 1986, кн. 1, с. 124.

⁵² **Тодорова, М., Д. Цанев.** Личните и семейни разходи на един възрожденски интелигент, Изв. държ. архив, 47, 1984.

⁵³ Вж. Векове, № 2, 1984.

брашно, шише масло, ябълки, лимони, портокали, лук, маслини, боб, гъби, сладко, тахан, лешници, бадеми. Зърнените храни заемат значително място в семейната диета.

Европейското развитие на капитализма през средата на XIX в. води до поява на поредица книги от около десетина заглавия, едно от които е посветено на *Българин ковач от фабриките за желязо в Самоков (Централна Турция)*. Книгата е написана от французите А. До и Льо Пле, които специално насочват своето внимание върху начина на хранене – общо взето, има се предвид, че българите са се отличавали с въздържание. Сутрин през лятото закусвали с хляб и плодове, а през зимата – само с хляб. Децата обаче винаги са получавали мляко. На обед, когато не са се пазели пости, са имали едно ядене с месо и зеленчук или качамак с мляко. През постните дни се хранели с маслини или солена риба и зеленчук. Вечеряли обикновено към седем часа с хляб, сирене, с или без плодове, с качамак с мляко или с масло. Умерено се е консумирало ракия или вино⁵⁴.

В Плевенската кондика е отбелязано, че 1831—1834 г. са били повикани 4 дюлгери за препокриване на градската църква с керемиди. На един дюлгер през 1831 г. са дадени брашно 42 оки, вино 22 оки, боб, месо, сол, захар, лук, пипер за времето, когато е извършван ремонтът. Това е според текста на Плевенската кондика от НБКМ с инвентарен номер 7779 ПА.

Става ясно, че хранителната норма през Възраждането се оформя на различни нива – социално, антропологично, биологично, икономическо и психологическо. Достига се до по-общ поглед върху явлението, което позволява да бъдат разбирани константите и преходните неща, проявяващи се в колективното поведение или в индивидуализираните позиции. Появяват се черти на нов манталитет, който чрез всекидневната практика превръща физическите потребности в социални. Пренася се тежестта на отделните видове храни, както и тяхното своеобразно порциране.

Така български философи и социолози адресират предназначението и оразмеряването на храната – „Ние обръщаме внимание на нашите българи и ги приканваме да употребяват за своето хранение чист и изпечен хляб и често да слагат на трапезата си ястия от месо, ако искат да бъдат здрави телом и духом“.⁵⁵

⁵⁴ **Тодоров, Н.** Бюджетът на българското работническо семейство от средата на XIX в., В чест на акад. Д. Косев. Изследвания по случай 70 години от рождението му. С., 1974, 377—397.

⁵⁵ **Икономов, Т.** – Читалище № 8, 1872 г., 327—333.