**Любимое блюдо пророка Мухаммеда**

Любимое блюдо пророка Мухаммеда – сарида, которое исламская традиция представляла в качестве арабского национального блюда. Сарид или сарида – «национальное блюдо» арабов в первые годы ислама. Сарид стал олицетворением арабской кухни, потому что «пророк Мухаммед объявил его лучшим из блюд, способным своим совершенством тягаться с любимейшей из жен его, Айшей», пишет Лилия Зауали в книге «Исламская кухня». Что же представляет собой это потрясающее блюдо? По сути дела – это хлеб.

Кусочки хлеба крошатся в мясной бульон, затем, хорошенько пропитанные бульоном, складываются горкой и обкладываются нарезанным мясом. Любимое лакомство пророка упоминается в Сунне, священном предании о деяниях и изречениях Мухаммеда, которое каждый мусульманин обязан знать и передавать потомкам. Хлеб крошили руками или при помощи терки. Для этого существовал термин – сард. В зависимости от рецепта и достатка повара использовали как черствый хлеб, так и тончайшие лепешки из белой пшеницы. В наваристый мясной бульон для сарида обильно добавляли зелень и специи. Он становился таким густым, что блюдо можно было есть руками без помощи ложки.

Чтобы не обжечь пальцы, сарид подавали остывшим. «Кроме того, мясо от долгой варки должно было стать настолько податливым, чтобы было удобно отделять его костей одной рукой, ведь арабы используют при еде только правую руку», - пишет Лилия Зауали. Рецепты сарида, имеющиеся в кулинарных книгах, различны. Сариды бывают острые и не очень, с сыром, простоквашей, уксусом или сахаром и т.д. Общим остается лишь накрошенный хлеб, пропитанный бульоном. Исключение составляет тунисский сарид: в него крошат жареные на сковороде специальные блины, которые потом разрезают, а потом еще и варят на пару.

Искушенный читатель знает, что древние римляне начинали свою трапезу с яйца, заканчивая её фруктами. Отсюда пошло знаменитое латинское выражение " ab ovo usque ad mala ” – «от яиц до яблок», т.е. с начала до конца. Халифы из династии Аббасидов начинали с фруктов, отдавая предпочтение финикам, потом ели соленые блюда. Горячие или скорее даже теплые блюда из ягнятины или баранины, домашней птицы, рыбы и прочее подавались с маринованными или солеными овощами. Плоскими лепешками вымазывали тарелки, которые сервировали на низком деревянном столике или на расстеленной на земле скатерти.

Все приготовленные блюда подавались одновременно: горячие и холодные, главные блюда, первые блюда. Соусы мурри и камак с уксусом и пряной солью - в отдельных маленьких пиалах, как это делают в японских ресторанах. Обед завершали сладостями и сиропами. Средневековый араб из Андалузии Ибн Разин советовал начинать с тяжелых блюд, потому что на «дне желудка» они перевариваются легче, чем «вверху». «Тяжелыми блюдами» считались молочные продукты, сарид, макароны, жирную говядину или баранину, вяленое мясо, рыбу, жареные семечки и тому подобное.

После этого переходили к овощам. Вся еда с большим содержанием соли должна «оказаться в середине желудка», а напоследок лучше съесть сладости, спелые фрукты или выпить сладкий шербет.

Правила хорошего тона в эпоху Аббасидов предписывали тщательно мыть руки до и после еды с помощью специальных мыл и порошков. Некрасивым считалось шумно сосать кости, класть обратно на блюдо надкусанный кусок мяса. Аккуратно обсосанные фруктовые косточки незаметно выбрасывались, а от спелых фруктов отрезали ножом небольшие кусочки, стараясь при этом не испачкать руки соком. Вилка упоминается у аль-Джахиза, но, похоже, не пользовалась большим успехом. После еды зубы чистили зубочисткой и сосали пастилки от дурного запаха изо рта, сделанные из мускуса, сандала, амбры, белоуса, гвоздики, дерева алоэ, розы, корицы.

**Список литературы**

газета Правда