

Информация о диете крестоносцев, выведенная из исторических записей, кратко обсуждается в "Хрониках крестовых походов" под редакцией Элизабет Халлам (издание 1989, Weidenfeld and Nicolson, Нью-Йорк) Страница 180: " В 1120 Болдуин Иерусалимский отменил пошлины на основные продукты питания в городе : пшеница, ячмень, бобы(или фасоль?), чечевица и chick peas (турецкий горох, он же хумус). В дополнение к этим основным продуктам существовал впечатляющий выбор кулинарного сырья. Оливковое масло из Палестины высоко ценилось со времен Римской империи, в то время как овощи включали в себя: артишоки, спаржу (аспарагус), капусту, салат-латук (ивр. "хаса") и трюфели. Специи, такие, как перец, тмин (кумин), кориандр, корица (кинамон) и имбирь (англ. "джинджер", ивр. "зангвиль"), и мастик (смола? мастичного дерева - растет в изобилии в округе Иерусалима, ботаническое название не помню), часто упоминаются в средневековых рецептах и были в числе товаров, экспортируемых из Акко в Европу в конце 13 века.

Во времена Доминика монах Бурхард с горы Сион вспоминал, что видел фенхель, шалфей и руту, растущие в полях, и петрушку, и мяту, и другие травы, цветущие, так же, как и сегодня. Ястребы или bow нападали на зайцев, перепелов, куропаток, оленей, кабанов, и археологические раскопки подтвердили наличие овец и коз, а также крупного рогатого скота.

Молочные продукты, в том числе йогурты и сыры, были важной частью трапезы, и рыба была легко доступны на побережье и вокруг Галилейского моря. Разнообразие и новизна фруктов служили источником изумления для жителей запада: финики, бананы, дыни, арбузы, тыквы и огромные грозди винограда. Лимоны, апельсины и romolos (помела? грейпфрут?) использовались для соусов к

курице или рыбе. Груши, яблоки, вишни и орехи импортировались из Дамаска. Виноград, инжир и абрикосы часто сушеные, а иногда в виде консервов или сиропов, которые разбавляли водой, чтобы сделать освежающие напитки, или снегом с горы Хермон или из Ливана, чтобы сделать шербет. Вино, хотя и было запрещено мусульманским законом, производилось христианами в Вифлееме, в долине Rafraim, Назарете и Сидоне. Лучший мед поставлялся из Иерусалима, где пчелы питались чабрецом на Иудейских холмах, а сахарный тростник выращивался и перерабатывался в сахар в долине реки Иордан и вокруг Тира и Акко для экспорта в Европу. Несмотря на это множество продуктов питания, по крайней мере, два религиозных дома в Иерусалиме в 12 веке импортировали бекон, баррели тунца, сыры и вино из Сицилии для собственного использования. Разведение и потребление свинины (также запрещено мусульманам) резко возросло в районах, где селились христианские франки.