

УДК 641.5(091)
ББК 36.997
П80

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фотография на обложке *Ю. Дручинина*

В коллаже на обложке использованы фотографии:

© Petrenco Natalia, Dudarev Mikhail,
Kudryashka / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

П80 **Прокопенко, Игорь Станиславович.**
Кухня Богов. Древние тайны кулинарии / Игорь Прокопенко. — Москва : Эксмо, 2019. — 144 с.

ISBN 978-5-04-088694-4

Перед вами новая версия бестселлера знаменитого телеведущего Игоря Прокопенко «Пища богов». Эта книга рассказывает о таком привычном для всех нас предмете, как еда. Мы употребляем пищу практически механически, на ходу, забывая о тайной мудрости, которая связана с кулинарией на протяжении многих тысячелетий.

Каким образом пища, которую мы употребляем, формирует не только нашу физическую структуру, но и влияет на наше восприятие мира? Почему современная кулинария отказывается от традиционных русских рецептов? Каким образом человек смог получить знания о пользе тех или иных растений? Почему практически во всех древних цивилизациях сохранились предания о божественном происхождении продуктов питания? Кто научил древних людей кулинарным навыкам и открыл им секреты приготовления того или иного блюда?

Садясь за обеденный стол, вспомните ответы на эти вопросы, которые откроются вам после прочтения книги. И еда снова станет для вас настоящим божественным даром.

УДК 641.5(091)
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-088694-4

© Прокопенко И., 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Предисловие | 7 |
| Глава 1. Вино и молоко — напитки богов | 9 |
| Глава 2. Грибное царство. | 16 |
| Глава 3. Знаменитые русские пиры | 27 |
| Глава 4. Печальные загадки истории | 39 |
| Глава 5. Русские напитки. | 56 |
| Глава 6. Питание по звездам | 70 |
| Глава 7. Сакральная трапеза | 75 |
| Глава 8. Кухня богов и долгожителей | 84 |
| Глава 9. Травы, травы, травы... | 97 |
| Глава 10. Загадочные змеи. | 107 |
| Глава 11. По образу и подобию. | 112 |
| Глава 12. От мясоедов до солнцеядов | 125 |
| Заключение | 141 |

Предисловие

Пища богов. Что скрывается за этим понятием?

Люди всегда хотели жить долго, подобно богам. На глиняных табличках шумерского государства представлены сроки правления восьми царей. Алулим правил 28 000 лет. Царь Думузу — 36 000, царь Ибартуту — 18 000 лет... Ну чем не пример для подражания?

Мечты о вечной жизни заставляли людей в разные времена изобретать эликсир бессмертия. Правда, создать его никому так и не удалось, а все попытки омолодиться с помощью того или иного зелья приводили лишь к смертельным результатам. Китайский император Сюньцзун, правивший в VIII веке, умер, приняв дозу изобретенного им же эликсира бессмертия. А в эпоху Возрождения известны случаи смерти богатых стариков, которые, пытаясь помолодеть, переливали себе кровь юношей.

Да и в XX веке правители многих стран настойчиво обращались к ученым с вопросом: когда будет создан препарат долголетия?

Однажды Иосиф Сталин вызвал в Кремль членов Академии наук и обратился к академикам, сказав,

что нужно найти такое средство, которое способствовало бы продолжению жизни. Светила науки предлагали разные варианты, но время показало, что ими двигало лишь стремление получить субсидию от государства. Сейчас, когда коммерциализация достаточно развита, это становится понятным. И когда руководитель группы ученых, обещавших изобрести чудо-препарат, на шестьдесят втором году жизни неожиданно умер, Сталин усмехнулся: обманул, подлец!

Быть может, секреты долголетия небожителей таятся в каком-то особом рационе питания? Но тогда получается, что потомки богов — люди — могут точно так же с помощью определенной диеты продлить себе жизнь и быть здоровыми, работоспособными и по-настоящему счастливыми.

Глава I

ВИНО И МОЛОКО — НАПИТКИ БОГОВ

Предания гласят, что в каждый период времени на Земле присутствовали разные боги. Во всех легендах отмечается, что боги первого поколения в пище — как мы себе ее представляем — вообще не нуждались, подпитываясь энергией Солнца, океана и окружающего пространства.

Следующее «поколение богов», если верить сакральным текстам, питалось амброзией и нектаром. Для нас сегодня амброзия — это род однолетних или многолетних трав, а нектар — сахаристый сок, который можно добывать из растений. Но, оказывается, не этот нектар и не эту амброзию употребляли боги. Самые древние источники связывают пищу богов не с растениями, а с океаном. Причем не тем, который мы представляем, а с некой первичной субстанцией, которую боги взбивали специальными приспособлениями наподобие колотушек, чтобы образовалась пена. Это описывается в древних текстах как «пахтание» — то есть этот первичный океан, согласно трактатам, состоял из молока, которое является и питьем, и едой. Некоторые исследователи считают, что в этих легендах говорится о Млечном Пути.

Не поэтому ли в Индии корова является священным животным? Она дает молоко, которое ассоциируется у индусов с рождением новой жизни и продолжением рода.

Многие исследователи утверждают, что лучшее средство против гриппа для русского человека — молоко с луком.

А жители кавказских республик борются с вирусами и патогенными бактериями с помощью кисломолочных продуктов. Самый популярный — мацун, или мацони, — в разных регионах называют целебный напиток по-разному. Напиток готовится из молока, которое в подогретом виде разливается по банкам. Туда добавляют закваску и оставляют в теплом темном месте на 3–4 часа, а лучше на ночь, затем ненадолго убирают в холодильник для охлаждения. В качестве закваски обычно используется качественный готовый мацони — чуть больше чайной ложки на пол-литра молока.

В годы Великой Отечественной войны медики широко применяли кисломолочные напитки для восстановления здоровья раненых. Лекарств не хватало, и важно было использовать наиболее рациональные методы лечения. И тот же мацони или кумыс оказывались как нельзя кстати. Кисломолочные напитки легко усваиваются, снабжая организм белком, кальцием, фосфором и незаменимыми аминокислотами. Кроме того, в них содержатся витамины А, D и весь спектр витаминов группы В.

Однако сегодня в российских, европейских и американских обычных магазинах редко можно

встретить натуральные кисломолочные продукты. Даже такой привычный для русской кухни кисломолочный продукт, как сметана, подделывается в огромных количествах.

Впрочем, натуральная сметана или нет, несложно определить в домашних условиях — растворить ее в кипятке и дать отстояться две-три минуты. Если кисломолочный продукт натуральный, он должен полностью раствориться, в противном случае — перед нами смесь с химическими добавками.

Подобные продукты питания и напитки наносят нашему организму только вред. Это уже не пища богов, дающая долголетие, а скорее продукты дьявола, порождающие болезни и несчастья.

Если верить мифам, в рационе богов всегда присутствовали также слабоалкогольные напитки, в частности вино. Считается, что именно боги научили людей создавать подобные напитки, поскольку сами в них нуждались.

По преданию, в Грецию вино принес Дионис, ставший богом виноделия. Дионис обладал телом в виде виноградной лозы, а его кровью было вино.

В Египте богом вина считался Осирис, а сам виноградный напиток называли «слезами Солнца».

Древние сакральные знания говорят нам, что во время приготовления еды в некоторые блюда следует добавлять вино. Тогда пища приобретает определенные целебные свойства. В стародавние времена, если, к примеру, человек страдал бессонницей, лекарь прописывал ему телятину под винным соусом, и крепкий сон пациенту был обеспечен.

Натуральное, особенно домашнее вино нейтрализует избыток животных жиров в мясе, что благотворно сказывается на пищеварении.

Кто дал нам знания о столь изысканных и целебных блюдах? Неужели люди пришли к этому просто опытным путем? И кто тот первый шеф-повар, у которого человек научился добавлять вино?

Знаменитый врач Авиценна говорил: «Вино — друг мудрого и враг пьяницы... Оно позволено людям разумным и запрещено глупцам».

В преданиях разных народов богам всегда противостояли демоны. Некоторые конспирологи считают, что имеются в виду разные инопланетные пришельцы, которые в древности посещали Землю, контактировали с людьми и вели между собой постоянные войны. Среди них якобы была раса рептилий с созвездия Ориона, которые обладали змееподобными телами и отличались от других низменными инстинктами. Им необходим был чистый алкоголь, чтобы войти в измененное состояние.

Поэтому традиционно считается, что темным сущностям нужно крепко напиться, чтобы обрести демоническую силу и могущество.

Что же касается натурального вина, то в нем гармонично сконцентрированы более ста необходимых веществ — витаминов, микроэлементов, гормонов, углеводов, антиоксидантов, ферментов. В природе нет аналогов виноградному вину. В малых дозах это целебное средство, неповторимый биологический комплекс, необходимый человеку. «Молоко Венеры» — именно так называл вино Аристотель.

Гиппократ лечил многие болезни с помощью раствора вина с водой, который он хранил в серебряных сосудах. В данном случае происходит двойной удар по микробам. Сегодня имеются научные данные о том, что ионы серебра не только улучшают вкусовые качества вина и утончают его аромат, но и уничтожают болезнетворных бактерий, как, впрочем, и сам алкоголь. Но до сих пор остается загадкой, почему вино, разбавленное водой в пропорции один к одному, действует эффективнее.

До сих пор средиземноморскую диету рекомендуют для профилактики склероза. А ее основа — красное вино. Один бокал разбавленного водой сухого вина, выпитый во время еды, способствует также профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает пищеварение, так как красные сухие вина содержат дубильные вещества, которые разлагают токсичные соединения, находящиеся в любом мясе.

В Библии о вине говорится более пятисот раз. Оно как символ крови и жизни упоминается в Ветхом Завете.

Во время Тайной вечери Иисус, подавая апостолам чашу с вином, сказал: «Сие есть кровь моя Нового Завета, за многих проливаемая во оставление грехов».

Кровь, пролившаяся на кресте, вытекающая из под пронзенного копьем ребра, скрепила связь между богом и людьми. Она была собрана в чашу — как предполагают, в ту же самую, из которой на Тайной вечере вкушал вино Иисус.

Эта библейская история в будущем породит легенду о мистической чаше Грааля с ее напитком бессмертия, которую искали и король Артур, и рыцари Круглого стола, и разного рода алхимики.

...Но не только вино считается божественным напитком. В Перу есть много кафе, где за два доллара можно попробовать уникальный коктейль из свежей лягушки, который обладает свойствами виагры и, говорят, лечит ото всех болезней. Отбоя от туристов нет, хотя по лицу детей видно, что напиток совсем недетский. А вот местные жители пьют его каждое утро. Коктейль заряжает их на весь день.

Лягушки для изготовления сока поступают из самого большого в мире высокогорного озера Титикака. Название это переводится как «священный камень», а само озеро олицетворяет Всемирный потоп. Однажды боги уже уничтожили здесь людей из-за непослушания.

В мифах южноамериканских индейцев лягушки символизируют посланниц супруги бога дождя, помогавшей когда-то людям выращивать хороший урожай. Для приготовления коктейля в блендер кроме лягушки кладут еще как минимум двадцать ингредиентов, включая бобы, мед, алоэ, а по просьбе гурманов добавляют знаменитую айяхуаску — священный напиток богов.

Политическая элита и власти Перу официально признали айяхуаску национальным достоянием страны. Однако напиток оказывает психотропный эффект, и некоторые его ингредиенты запрещено использовать в США и Европе.