

УДК 641.1  
ББК 36-9  
Ц85

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Цуканова-Котт, Анна Васильевна.**

Ц85 Ешь искусство / А. В. Цуканова-Котт. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 160 с. – (Кладезь ноу-хау).

ISBN 978-5-17-119694-3

Анна Цуканова-Котт – российская актриса театра и кино, блогер (@anna\_tsukanova\_kott), режиссер и создатель арт-проекта (@e.a.t.a.r.t.), в котором кулинарные рецепты представлены в формате коротких видео уникального стиля. Более 22 роликов проекта уже получили международные награды на фестивалях видео-арта в Европе, Азии и Америки.

Книга «Ешь искусство» – не просто книга удивительных фактов о привычных продуктах, не просто книга о том, чего вы не знали до сих пор. Это – новый арт-проект от Анны Цукановой-Котт, созданный совместно с невероятно талантливыми фотографами, близнецами Полиной и Софией Набока.

«Ешь искусство» – это новый мир вдохновения, новые грани творчества, новый ракурс во взгляде на привычное. Эта книга – настоящий «секс для глаз». Убедитесь в этом сами...

УДК 641.1  
ББК 36-9

ISBN 978-5-17-119694-3

© ООО «Издательство АСТ», 2020  
© Котт, А. В., 2020

# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Проект «Ешь искусство» появился в апреле 2017 года в моём Инстаграм (@anna\_tsukanova\_kott). Я давно хотела начать снимать видео-рецепты необычным образом и вот, наконец, собрала команду единомышленников в лице моего брата-оператора, жены моего папы (она помогала нам с реквизитом), подруг, стилиста и визажиста! За несколько часов мы сняли первый видео-ролик. Потом я самостоятельно его смонтировала, хоть и делала это первый раз в жизни, наложила музыку и выложила в Интернет.

И всё! Как говорят, с этой минуты моя жизнь изменилась навсегда! Это был настоящий успех! На меня обратили внимание, и у меня началась новая творческая жизнь, связанная с видео-артом, волшебным миром еды и искусства в ней.

Я была поглощена производством подобных видеороликов несколько лет, снимая 1 ролик в месяц.

На сегодняшний день мы сняли уже более 20 роликов, с которыми получили много международных наград. Наши работы несколько лет успешно взрывали мозг на фестивалях видео-арта в Европе, Азии и Америке.

И вот, я подумала, что надо выпустить книгу с безумными фотографиями еды и арта, чтобы «Ешь искусство» можно было подержать в руках и даже кому-то подарить. И так и случилось! Она сейчас у вас в руках, и вы читаете мое предисловие!

Я создала эту книгу с удивительными фотографами – близнецами Полиной и Софией Набока. Эти миниатюрные девушки обладают жестким характером и талантом видеть красоту и искусство в каждом кадре! Надеюсь, вам доставит удовольствие смотреть на наши фотографии, ведь мы называем этот стиль «Ешь искусство» – «сексом для глаз»!

P.S. Благодарю своего стилиста Костю Кошкина и визажиста Кристину Папук за то, что они помогли мне придумать все эти образы! И, конечно, благодарю нашего художника-декоратора, Юлю Рубенс, за яркость цветов и умение справиться с любой задачей! Я безумно горжусь своей командой! Спасибо моей семье и друзьям за то, что всегда были рядом и поддерживали в любой ситуации!





# АНАНАС

---

## 12 ФАКТОВ ОБ АНАНАСЕ

01

---

Слово «ананас» происходит от португальского *anapás*, которое образовано от индейского *анапа*. В русский язык это слово попало под влиянием немецкого и французского языков.

02

---

Из отходов от ананаса в современное время создают кожу, которую практически нельзя отличить от натуральной! Из такой кожи делают обувь, аксессуары и даже чехлы для автомобильных сидений.

03

---

Одна из интересных традиций Китая – обязательное присутствие ананаса на новогоднем столе. Считается, если встретить Новый год с ананасом на столе, можно рассчитывать на успех в делах и семейное счастье.

04

---

Ананас – это плод, который образован множеством сросшихся ягод. На основе этого факта бразильские ученые вывели новый сорт, который легко разломить на отдельные ягодки и совершенно не обязательно чистить.

05

---

На Филиппинах умеют изготавливать из листьев ананаса тонкую ткань бело-желтого цвета. Такая ткань идет на пошив нижнего белья, детских и женских сорочек, носовых платков и поясов.

06

Появлением традиции пить шампанское с ананасами мы обязаны Германии, а вот в русскую культуру это внедрил Игорь Северянин благодаря своему стихотворению «Ананасы в шампанском».

07

Ананас опыляется некоторыми птицами и даже летучими мышами. Колибри – одна из таких птиц, которая ответственна за опыление ананасов.

08

Ананас состоит на 86% из воды, в которой растворены сахара, органические кислоты и витамины группы А, В.

09

Ананасы, которые мы видим на прилавках, не содержат семян, однако их дикие братья размножаются именно с помощью семян.

10

На ананасовом дереве может вырасти только один плод за 3–6 месяцев.

11

Ананасы регенерируют! Достаточно посадить листья ананаса, чтобы выросло новое растение.

12

Если посолить мякоть ананаса, то она станет слаще.





# ПОПКОРН

## 12 ФАКТОВ О ПОПКОРНЕ

01

Слово «попкорн» от английского popped corn дословно переводится как «стреляющая кукуруза».

02

Зерна попкорна были найдены в пещере Бейт Кейв, которая находится рядом с Нью-Мексико. Возраст этих зерен составляет примерно 3000 лет. В России попкорн появился в 1945 году, а аппарат по его приготовлению был привезен только в 1991 году.

03

Массовое производство попкорна в Америке началось в 1885 году, когда Чарльз Криторз изобрел «поппер» – первую машину для приготовления попкорна. А продавать попкорн в кинотеатрах начали с 1912 года.

04

В XVIII веке исследователь Феликс де Азара заметил, что парагвайские женщины украшали свои волосы попкорном.

05

Попкорн – это единственный вид кукурузы, зерна которого при нагревании взрываются. Причина кроется в определенном соотношении воды и крахмала.









06

В зерне кукурузы есть такой микроэлемент, как золото. Хотя его очень мало, но даже этого достаточно для деятельности головного мозга.

07

Попкорн используют как альтернативу пенопластовым шарикам, чтобы товар не повредился при транспортировке. Использованный таким образом попкорн потом идет на корм птицам или скоту.

08

Самый большой в мире шар-попкорн был занесен в Книгу рекордов Гиннеса, рекорд составил 3,5 метра в диаметре.

09

Попкорн имеет две основные формы – «сноуфлейк» и «машрум». Кинотеатры предпочитают «сноуфлейк», такой попкорн больше и привлекательнее для покупателей. Для карамелизированного попкорна, производители используют «машрум», потому что он не крошится.

10

Попкорн – питательный и низкокалорийный продукт, и его можно есть без опасений за свою фигуру. Но нужно относиться к выбору попкорна ответственнее, так как поправиться можно от попкорна с различными сладкими и солеными добавками. Идеальный вариант – готовить попкорн самостоятельно.

11

Чтобы получить миску попкорна, достаточно всего одной горсти зерен кукурузы.

12

В 2013 году был выпущен попкорн со вкусом белого вина и со вкусом шампанского.



# СЫР

## 17 ФАКТОВ О СЫРЕ

01

Слово «сыр» с древнерусского языка сыръ – «сырой».

Такое название этот любимый многими продукт получил благодаря способу производства, сыры до Петра I готовили без тепловой обработки.

02

Сыр может повысить настроение. Все благодаря аминокислоте триптофан, которая необходима для синтеза серотонина – гормона счастья.

03

Из 10 литров молока можно приготовить всего 1 килограмм сыра. Если сыр готовится из сои, то для 1 килограмма потребуется 600 граммов сои.

04

Самым необычным сортом сыра можно назвать «Касу Марцу», который делается в Сардинии. Этот сыр подвергают гниению, которое вызывают сыр-ные личинки. Сыр этот едят, защищая глаза, потому что эти личинки могут прыгать на 15 сантиметров! Некоторые гурманы перед употреблением убирают личинок, но большинство этого не делают и едят сыр вместе с ними.

05

Знаете ли вы, что есть интересное увлечение для любителей сыра, а именно коллекционирование этикеток от сыра. Увлечение можно назвать одним словом – фромология. Более того, есть люди, увлекающиеся тиросемиофилией, т.е. коллекционированием только круглых сырных этикеток.