

A man with a beard and mustache, wearing a light blue button-down shirt and a dark leather apron, stands in a rustic kitchen. He is smiling warmly at the camera. In the foreground, a large, shallow metal pan is filled with a hearty dish of meat, vegetables, and herbs. To the left of the pan, on a wooden cutting board, are several slices of roasted potatoes and tomatoes. The background is filled with wooden shelves holding various kitchen items, including jars, bottles, and fresh herbs, creating a warm and inviting atmosphere.

**Лён.
Еда,
Лекарство,
Магия.
Рассказ-интервью**

Сергей Чувашов

Сергей Чувашов

Лён. Еда, Лекарство, Магия. Рассказ-интервью

<https://litres.ru/74166153>

SelfPub; 2026

Аннотация

Они встретились на кухне, где пахло хлебом и временем. Популярный публицист, убеждённый, что здоровое питание — это скучно, приходит за сенсацией к профессору кулинарии, который тридцать лет посвятил маленькому коричневому семени. То, что начинается как дежурное интервью о пользе Омега-3, превращается в кулинарное шоу, полное алхимии, юмора и неожиданных признаний. Шеф не просто варит кашу — он взрывает мифы, превращает клейстер в соус для стейка, а обычный кисель — в эликсир молодости. Вместе они пройдут путь от скептицизма до гастрономического оргазма, доказывая, что льняное семя — это не диета, а приключение. И, конечно, не обойдётся без подгоревшей сковороды и бокала чего-то крепкого для храбрости.

Сергей Чувашов

Лён. Еда, Лекарство, Магия. Рассказ-интервью

Пролог. Утро на грани фола.

Он стоял у окна своей кухни, похожий на отощавшего волка, который случайно забежал в магазин здорового питания. Алексей, публицист с именем, которое печатали на обложках глянца, и с репутацией человека, съевшего собаку на жареной картошке, нервно теребил диктофон. Полгода он собирал материалы о «суперфудах», презирал их всей душой, но редакция требовала хайпа. «Напиши про льняное семя, — сказал главред. — Это дешёво, сердито и модно». И вот теперь он стоял в святая святых — на кухне профессора Куликова.

Профессор Куликов был не просто шефом. Он был диссидентом от кулинарии. Тридцать лет он преподавал в Высшей школе гастрономии, пока не ушел в вольное плавание, потому что, цитируя его самого, «студенты перестали отличать ферментацию от порчи». О нем ходили легенды: говорили, что он может сделать филе-миньон из соевого мяса, а из льняного семени — такой паштет, от которого застрелиться хочется от счастья.

— Заходи, заходи, голодный критик! — Голос шефа раз-

дался из глубины помещения, заглушая шипение чего-то на плите. — Я знаю, ты думаешь, что лен — это корм для хомячков. Закрой глаза и нюхай.

Алексей вошел. Кухня была огромной — профессиональный станок, плита-монстр, десятки баночек с непонятными порошками. В центре, на мраморном столе, в хрустальной вазе лежало... оно. Маленькое, коричневое, гладкое. Льняное семя. Тысячи крошечных бомб замедленного действия.

— Садись, — шеф кивнул на табурет, сам ловко орудуя ножом, шинкуя лук, который, казалось, плакал от уважения. — Ты хочешь интервью? Получишь. Но сначала — контекст. Ты знаешь, чем лен отличается от женщины?

Алексей поперхнулся воздухом.

— Н-нет...

— Женщину можно не понять. Лен — нужно чувствовать. — Шеф хитро прищурился и подбросил горсть семян на сухую сковороду. Те защелкали, как саранча.

Акт первый. Теория атаки.

— Алексей, давай по-честному. Для чего ты сюда пришел? — Шеф включил вытяжку, и шум города за окном исчез, оставив их наедине с запахом прогревающегося подсолнечного масла.

— Для статьи. Надо пять тысяч знаков про Омега-3, фитостерогены и то, как все это спасает от инфаркта.

— Боже, как скучно! — Шеф картинно закатил глаза. —

Омега-3? Да все об этом пишут. А ты знаешь, что если съесть ложку сырых семян, то в лучшем случае ты получишь забитый аппендикс, а в худшем — просто красивые зёрнышки на выходе? Организм — не дурак, он пропустит их транзитом. Польза льна — в его разрушении. Мы — варвары, Алексей. Мы должны разбить его оболочку.

Он резко высыпал прогретые семена в ступку и начал давить их тяжелым пестиком. Это было похоже на ритуал. Публицист напрягся, записывая в блокнот: «Дробление обязательно».

— Смотри, — Шеф протянул ему растёртую в крошку массу. — Нюхай. Чувствуешь ореховый запах? Это не просто аромат — это масло. Полиненасыщенные кислоты. Но они капризны. На свету окисляются за два часа. Поэтому мы делаем это здесь и сейчас. Никакой готовой льняной муки из магазина! Только то, что смололи собственноручно.

— Но это же неудобно! — воскликнул Алексей, пытаясь казаться прагматичным. — Люди хотят открыть пакетик, залить кипятком и получить пользу.

— Люди хотят в рай, но не хотят умирать, — хмыкнул шеф. — Лен любит медленность. Это не фаст-фуд, это медленное удовольствие. Знаешь, я был в глухой деревне у бабки Агафьи. Ей 96 лет. Она каждый день ест льняной кисель. Зубы свои, глаза свои. Когда я спросил ее про холестерин, она сказала: «Сынок, мой холестерин боится меня». Вот вся наука.

Шеф взял прозрачный стакан, налил воды и добавил ложку молотого льна. Жидкость мгновенно стала мутной, вязкой, вокруг ложки образовалась прозрачная слизистая оболочка.

— Видишь? Это муцин. Наша защита. Он обволакивает желудок, снижает всасывание жиров, работает как скраб для кишечника. Это природный детокс. Но!

Он поднёс палец к губам.

— Есть правило трех "НЕ". Не есть больше двух столовых ложек в день. Не глотать сухим. И не использовать в выпечке как просто муку, иначе получишь резиновую подмётку. Лен — это архитектор. Он создаёт каркас.

Алексей посмотрел на стакан с отвращением.

— Это похоже на сопли. Кто будет это пить?

— Гении, — невозмутимо ответил шеф. — И умные люди. Я добавлю сюда лимонного сока, мёда и мяты. И ты выпьешь этот «сопливый» напиток и будешь говорить мне комплименты. Но сначала — интервью. Задавай свои дурацкие вопросы, пока я делаю тебе завтрак.

Акт второй. Вопросы и мука.

Алексей взял себя в руки. Диктофон мигнул красным.

— Вопрос первый, банальный. Какая главная польза семян льна? Не по учебнику, а по-вашему.

Шеф задумался, помешивая что-то в кастрюльке.

— По-моему? Это честность. Лен — единственный продукт, который не врёт. Обещает сделать тебя моложе — и делает, но медленно. Обещает клетчатку — даёт ее столько, что желудок чувствует себя как в спа-салоне. В нем есть лигнаны — это растительные эстрогены. Знаешь, для женщин в климаксе это песня. А для мужчин... — Шеф подмигнул. — Это защита простаты. Но тихо, без пафоса. Он не повышает тестостерон до уровня Конана-варвара, но он не даёт ему упасть в тартарары.

Он ловко разбил яйцо в миску, но вместо второго яйца высыпал ложку льняного порошка, смешанного с водой.

— Смотри, яйцо на замену. Веганы плачут от счастья. Эта дрянь связывает тесто лучше, чем клейковина. Но! — Он многозначительно поднял ложку. — Если ты переборщишь с жидкостью, блин не перевернётся, он приклеится к сковороде так, что придется сковороду выбрасывать. Ты знаешь, какой у меня был конфуз в ресторане «Модерн»? Я решил сделать льняные блинчики на завтрак. И они приклеились к сковородам. Все 40 порций. Я вышел к гостям и сказал: «Это новая техника — съедобная посуда». Они съели блины вместе с сковородками... Шучу. Пришлось скрести металл.

Алексей засмеялся. Шеф был харизматичен. Движения его рук были точными — он смешивал молотый лен с кефиром, оставляя набухать.

— Теперь серьёзно. — Шеф присел напротив. — Ты пи-

шешь про пользу. Скажи людям главное: лен — не лекарство. Это еда. Если ты будешь есть бургеры и запивать их льняным маслом, ты получишь только жирный стул. Лен работает в системе. Он улучшает перистальтику, потому что его слизь раздражает стенки кишечника ровно настолько, чтобы они проснулись и начали работать. Это как будильник для кишок. А его белок? По аминокислотному составу он близок к сое. Да, он неполноценный, но в сочетании с любым зерном — это полноценный набор.

— То есть, если я бедный студент, мне достаточно есть хлеб с льняной кашей, и я получу все?

— Если ты бедный студент, — шеф усмехнулся, — ты не ешь кашу. Ты ешь доширак. Но если бы ты заменил его на лен с яблоком, твой мозг начал бы работать быстрее. И ты бы не писал курсовую всю ночь, а написал ее за час. Потому что лен питает миелиновую оболочку нервов. Омега-3 — это диэлектрик для твоего мозга. Не даешь ему замкнуть.

Акт третий. Кухонная алхимия: Горячий старт.

— Ладно, хватит теории! — Шеф хлопнул ладонью по столу так, что подпрыгнула солонка. — Мы не на лекции. Мы на кухне! Сейчас я покажу тебе три блюда, которые взорвут твой рот. И если после них ты скажешь, что лен — это скучно, я сам отнесу твой диктофон в туалет.

Первое блюдо: **Льняной паштет с грибами и грецким орехом.**

Шеф залил горячей водой полстакана молотого льна, оста-

вил на десять минут. Получилась густая, желеобразная масса, похожая на яичный белок.

— Смотри, это наш базис. В нем нет глютена, нет муки, но он держит форму. — Он обжарил на сухой сковороде лесные грибы с луком, добавил туда чеснок, тимьян и горсть грецких орехов. Затем все это отправил в блендер вместе с льняным гелем, добавил соевый соус и щепотку копчёной паприки.

Блендер завыл. Алексей непроизвольно сглотнул. Аромат стоял сумасшедший — лес, орехи, дымок.

— Пробуй! — Шеф пододвинул ему миску с паштетом и горкой свежих хлебцев (тоже, кстати, льняных, но об этом позже).

Алексей макнул. Вкус был кремовый, плотный, с умаслянистым послевкусием. Грибная нота переплеталась с ореховой сладостью.

— Твою мать, — выдохнул публицист. — Здесь нет яиц? Это веганство?

— Чистой воды. И это, — шеф ткнул пальцем в массу, — содержит больше Омега-3, чем лосось из магазина, который кормили комбикормом. Ты только что съел ложку мозга. Буквально. Твой мозг сейчас в экстазе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.