



Сергей Чувашов

Картофель. Крахмальная Библия Жизни

Сергей Чувашов

**Картофель. Крахмальная
Библия Жизни**

«Автор»

2026

Чувашов С. Ю.

Картофель. Крахмальная Библия Жизни / С. Ю. Чувашов —
«Автор», 2026

Он — король опарышей и друг студенческих лет. Она — символ выживания и божественный нектар в тяжёлые времена. В этом эксклюзивном интервью, снятом прямо в святая святых — на профессиональной кухне с видом на помойку, — маститый публицист и шеф-повар в одном лице разрушает мифы о «пустых калориях». Мы разберем 47 способов приготовления одной картофелины, узнаем, почему ее кожура лечит душу, а мякоть заставляет сердце биться чаще. Это ода блюду, которое спасло Ирландию, погубило французскую корону и ежедневно воскрешает нас с похмелья. От драников до фламбе — узнайте, как из дешёвого клубня приготовить блюдо стоимостью в тысячу евро, и почему в мире существует только две вещи: правильная картошка и неправильная.

© Чувашов С. Ю., 2026

© Автор, 2026

Сергей Чувашов

Картофель. Крахмальная Библия Жизни

Звук: Чвяк-чвяк. Шеф моет картофель щёткой, не глядя на меня. Я включаю диктофон.

Шеф: (не оборачиваясь) Убери диктофон в карман. Голос записывается через одежду лучше — меньше шипения вытяжки. И садись на табурет. У меня правило: интервью с шефом берут только сидя. Стоят только официанты и дураки. Ты какой?

Я: (сажусь) Дурак, но с дипломом журналиста.

Шеф: (усмехается) Это одно и то же. Смотри, (поднимает картофелину) первый вопрос, который ты хотел задать: «Откуда этот овощ?». Колумб? Французский аптекарь Пармантье? Наполеон? Забей. Главное — это *корень*. Он растет в земле. Его едят все. Знаешь, почему я люблю картошку? Она честная. В отличие от спаржи или артишока, она не притворяется деликатесом. Она — рабочая лошадка. Ты можешь накормить ею президента, а можешь — дворника. Президент и дворник скажут спасибо.

Я: Но, Дмитрий, модные нутрициологи сейчас кричат, что картофель — это сахар в чистом виде, инсулиновый шок и путь к диабету.

Шеф: (перебивает, резко ударяя ножом по доске) Нутрициологи? А кто такие нутрициологи? Это люди, которые сами едят бумагу на завтрак, а на обед выдыхают. (*Кладёт нож*). Слушай меня, публициста старой закалки. Картофель не бывает вредным. Бывает вредным количество. И способ. Если ты жарешь картошку на маргарине с трансжирами, поливая ее подливой из химии — да, ты приближаешь свой час. Но если ты варишь молодой картофель в мундире, с укропчиком и чесночком, да с кусочком сливочного масла... это, брат, профилактика гастрита и хорошего настроения. Я пишу статьи о еде двадцать лет. И я всегда говорю: **Единственная диета, которая работает — это диета от хорошего повара.**

(*Шеф бросает клубни в кипящую воду. Брызги летят на плиту. Я вздрагиваю.*)

Я: Хорошо. Расскажи про крахмал. Есть «мучная» картошка, есть «восковая». В чем сакральный смысл?

Шеф: (достаёт два ножа и начинает играть ими, как жонглёр, но не для красоты — а чтобы показать мускулы) Ооо, ты коснулся святая святых. Смотри. (*Берет клубень из первого ведра — продолговатый, желтый*). Это — Russet. Американский тяжеловес. В нем много сухих веществ. Если мы с тобой его сварим, он развалится прямо в кастрюле. Вода станет мутной, он будет похож на глину. Это идеал для **пюре**. Но! На хрен такое пюре, если ты не добавишь туда полкило масла? Это как писать роман про любовь без страсти — скука смертная. (*Кидает этот клубень в сторону второго ведра*).

А это, — он поднимает круглый, гладкий красноватый клубень, — Red Bliss. Это — воск. Содержание крахмала — минимально. Он держит форму. Варка — это его стихия. Хочешь салат «Оливье»? Бери этот. Хочешь картофель по-деревенски в духовке? Бери этот.

Я: А что посоветуешь начинающему? Он приходит в магазин и видит надпись «Универсальный сорт».

Шеф: (громко смеётся, и этот смех эхом разносится по пустому залу) Универсальный сорт! Это как сказать «универсальный муж». Он и дрова наколет, и стихи напишет? Нет, друг мой, универсальный — значит, он одинаково хреново подходит для всего. Либо ты выбираешь цель. Если ты готовишь картофель фри — тебе нужен жёсткий сорт, чтобы палочки не ломались. Если жаркое — нужен сорт, который впитает в себя сок мяса, но не превратится в кашу. Я научу тебя простому способу. Знаешь, как крестьяне проверяли картошку до того, как ее съесть?

Я: Вес?

Шеф: (наклоняется ко мне, заговорщицки) Нет. На ощупь. Жми пальцем. Если легко продавливается — это рисовая каша. Если твёрдый, как твой череп — это салат. Но главное — это **звук**. Слышал поговорку: «Картошка должна звенеть, когда падает»? Это не шутка. Брось картошку на стол. Если она ударилась глухо — она сырая внутри или червивая. Если звонкая — она, сука, просится в рот. (*Бросает картофелину на нержавейку. Раздаётся отчётливый, чистый «Бинь»*). Вот. Музыка.

(*Я записываю что-то в блокнот. Шеф закуривает прямо над плитой, что строжайше запрещено, но мне плевать. Я чувствую себя посвящённым.*)

Я: В своих статьях ты часто пишешь о картофеле как об антидепрессанте. Это метафора или доказательная база?

Шеф: (затягивается, выпускает дым в вытяжку) Слушай сюда. Я работал в Лондоне, в «The Fat Duck». Там подавали мороженое из фуа-гра и пыльцу. Я ел эту гадость. Но когда я возвращался после смены в свою каморку, я шёл в круглосуточную забегаловку и покупал **бэкид картофель** — жареный с кожурой. За два фунта. И знаешь, что? Это было вкуснее любого мишленовского дерьма. Почему? Потому что в нем есть **триптофан**. Это аминокислота, которая помогает организму вырабатывать серотонин. Ты знаешь, что такое серотонин?

Я: Гормон счастья?

Шеф: Гормон «Ой-как-хорошо-сидеть-на-диване». Когда едим картошку, мозг расслабляется. Более того, в ней много калия. Калий выводит лишнюю жидкость. Ты съешь картошки — и твои отеки уходят, ты становишься стройнее. По крайней мере, визуально. А углеводы, которыми нас пугают, нужны для энергии. Если ты работаешь лопатой с утра до вечера, 300 грамм картошки — это топливо. Если ты — офисный планктон, который сидит на попе ровно, тебе нужно 150 грамм. Но суть не в этом.

(*Он резко снимает кастрюлю с огня, выливает воду и, не давая остыть, начинает яростно мять картофель огромной толкушкой.*)

Шеф: Суть в процессе. Когда ты моешь ее, ты чувствуешь землю. Когда чистишь — слышишь шелест кожуры. Это медитация. Это возвращение к корням. (Пауза). Я не шучу. Я, когда пишу статьи для глянца, всегда сижу с чашкой кофе и двумя печёными картофелинами. Это очищает мысли. В литературе это называется «фоновый шум». Вот картошка — это фоновый шум твоего желудка.

Я: Шеф, давай перейдём к боли. К ошибкам. Скажи, что нельзя делать с картошкой никогда?

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.