

ОСМЫСЛЕННОЕ ПИТАНИЕ

Древняя мудрость армянской кухни для современной жизни



Пища — это связь человека с природой,
живого — с потусторонним, земного — с космическим.
Ее роль проявляется не столько в качестве продукта,
сколько в коммуникативной форме, связывающей
социальные группы и индивидуальности.

Армен Меграбян

Армен Меграбян

Осмысленное питание

«Автор»

2026

Меграбян А. Ч.

Осмысленное питание / А. Ч. Меграбян — «Автор», 2026

Почему армяне за трапезой не разговаривали, а закваске для хлеба давали зреть три дня? Почему лаваш клали на плечи молодым, а в новогодний хлеб прятали абрикосовую косточку? Армен Меграбян — этноботаник, основатель ARMENIAC и Armenian Dinner — показывает, что пища больше продукта: это связь человека с природой, людьми и космосом. Книга ведет от истории кулинарной цивилизации и учения о четырех стихиях к армянской трапезе, календарю питания и тайнам обрядового хлеба. В основе — три принципа Концепции Осмысленного Питания. Это настольная книга: практика осмысленной трапезы, семидневная программа, тридцать принципов, пятнадцать рецептов армянской кухни и справочник более ста традиционных хлебов и блюд. Не является медицинским руководством.

© Меграбян А. Ч., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Три основы Осмысленного Питания	6
Вместо вступления. Три дня закваски	7
Важное примечание	8
Содержание	9
Как пользоваться этой книгой	11
Предисловие. Зачем нам новый язык еды	12
Цена бессмысленной еды	12
Часть I. От еды к смыслу	14
1. Пища, которая больше продукта	14
Культура и цивилизация	14
Традиционность системы питания	15
2. История культуры питания	16
Армянское нагорье — колыбель земледелия	16
3. Девять поворотов кулинарной цивилизации	18
1. Пища выживания	18
2. Пища для вкуса	18
3. От культуры питания к кулинарии	19
4. Профессия повара	19
5. От еды ко вкусу	19
6. Ренессанс кулинарии	20
7. Гастрономическая кулинария	20
8. Индустрия и фастфуд	20
9. Эстетика и смысл	20
4. Жизненность пищи	22
Четыре принципа Осмысленного Питания	23
Растительная и животная пища	23
Часть II. Тело и восприятие	24
5. Вкус как форма внимания	24
Вкус — регулятор питания	24
Развивать вкусовой словарь	25
6. Аромат, память и эмоции	26
Цепочка чувств	26
Мораль и тепло	26
7. Путь пищи	27
Что нужно организму	27
Кулинария освобождает тело	28
8. Ось «кишечник — мозг»	29
Раздраженный кишечник	29
9. Голод, аппетит и насыщение	31
Мера	31
Жизнеобильная пища	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Армен Меграбян

Осмысленное питание

Армен Меграбян

ОСМЫСЛЕННОЕ ПИТАНИЕ

Древняя мудрость армянской кухни для современной жизни

Ереван · Авторское издание · 2026

*Посвящается памяти моего отца,
Челюскина Хачиковича Меграбяна,
доктора медицины, отоларинголога,
философа социальной жизни и заслуженного ритора трапез и застолий*

УДК 391-395=919.81

ББК 63.5(2Ар)

М 419

Меграбян А. Ч.

Осмысленное питание. Древняя мудрость армянской кухни для современной жизни / Армен Меграбян. — Ереван: Авторское издание, 2026.

Книга о культуре питания и Концепции Осмысленного Питания: история кулинарной цивилизации, путь пищи через тело и чувства, учение о четырех стихиях, армянская трапеза и календарь питания, обрядовые хлеба, практика осмысленной трапезы, пятнадцать рецептов и справочник армянского стола.

Книга издана при сотрудничестве с Институтом археологии и этнографии, Институтом микробиологии Национальной академии наук Армении, Психиатрической ассоциацией Армении, Санкт-Петербургским химико-фармацевтическим университетом, Ботаническим садом имени Петра Первого Санкт-Петербурга.

Содержащиеся выводы, толкования и заключения могут не отражать мнения всех специалистов, ученых, общественных организаций и правительства. Мы не гарантируем точности данных, содержащихся в настоящей публикации.

Права и разрешения

Материалы, содержащиеся в настоящей публикации, охраняются авторским правом. Несанкционированное копирование и/или распространение настоящего издания, полностью или частично, может являться нарушением международного законодательства. Я приветствую распространение своих публикаций и, как правило, своевременно даю разрешения на воспроизведение отдельных частей своих публикаций. За получением разрешения на копирование или перепечатку какой-либо части настоящей работы, а также по всем иным вопросам прав и лицензий, включая производные права, просьба обращаться по электронной почте: armentea@gmail.com

Книга не является медицинским руководством и не заменяет консультацию врача.

© Меграбян А. Ч., 2026

Все права защищены

Три основы Осмысленного Питания

1. Пища должна преобразоваться в нас, чтобы иметь возможность служить нам. Именно благодаря этому человек получает осмысление пищи — и получает его через вкус. Этот принцип лежит в основе всей концепции Осмысленного Питания.

2. Пища — это связь человека с природой, живого — с потусторонним, земного — с космическим. Ее роль проявляется не только в качестве продукта, но и в коммуникативной форме, связывающей социальные группы и отдельных людей.

3. Человек заболевает в результате еды и выздоравливает в результате питания.

Вместо вступления. Три дня закваски

В старом армянском доме хлеб начинался не с муки. Он начинался с закваски — и с терпения. Закваске давали созреть не меньше трех дней. Ее не торопили, на нее не покушались: говорили, что если хозяйка попробует закваску, та унесет ее с собой, а вместе с ней — и все богатство дома.

Потом замешивали тесто. Сначала считали, сколько людей кормится от одного очага, и только тогда — сколько нужно муки, воды, дров и рук. Тесто укрывали шерстяной тканью или шалью и оставляли на ночь, как укрывают спящего ребенка. Утром оживал тондыр. Для лаваша в долинах жгли виноградную лозу — ее угли держат жар и не дают хлебу чужого запаха. В горах жгли бук: он горит дольше, но лаваш на нем, как говорили, вкуснее.

Тонкий пласт теста растягивали в воздухе движениями, похожими на взмах орлиных крыльев, — и короткими ударами прикладывали к раскаленной глиняной стене. Несколько секунд — и лаваш готов. Его складывали стопкой, заворачивали в большую ткань и хранили в особом месте, которое было в доме у каждого армянина. На свадьбе этот же лаваш клали на плечи молодым как знак прочной связи.

Ни в одном из этих действий не было спешки. И ни одно из них не было «просто едой». Мера, ожидание, порядок, благодарность, память — все это входило в хлеб раньше, чем мука.

Эта книга о том, как вернуть пище смысл, который она несла тысячелетиями. О том, почему качество трапезы зависит от нашего сознания больше, чем от самой пищи. Можно съесть нечто «полезное» и навредить себе, если есть в раздражении. А можно просто выпить воды и ощутить приток сил.

Это и есть Осмысленное Питание.

Важное примечание

Эта книга — авторское осмысление культуры питания, основанное на исторических, этнографических и философских источниках, а также на многолетнем опыте автора. Она не является медицинским руководством и не заменяет консультацию врача.

Приведенные в книге сведения о болезнях, о лечебных свойствах продуктов, растений и веществ, а также народные и исторические способы оздоровления изложены в познавательных целях. Они не являются медицинскими рекомендациями, диагнозом или назначением лечения. Некоторые упомянутые вещества (например, мышьяк, киноварь) ядовиты и не должны применяться самостоятельно.

Перед изменением питания, применением каких-либо средств, а также при любых проблемах со здоровьем обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Содержание

Три основы Осмысленного Питания	
Вместо вступления. Три дня закваски	
Важное примечание	
Как пользоваться этой книгой	
Предисловие. Зачем нам новый язык еды	
Часть I. От еды к смыслу	
1. Пища, которая больше продукта	
2. История культуры питания	
3. Девять поворотов кулинарной цивилизации	
4. Жизненность пищи	
Часть II. Тело и восприятие	
5. Вкус как форма внимания	
6. Аромат, память и эмоции	
7. Путь пищи	
8. Ось «кишечник — мозг»	
9. Голод, аппетит и насыщение	
10. Сигналы тела: наследие старых врачей	
Часть III. Четыре стихии	
11. Учение о четырех стихиях	
12. Воздух — мужество. Чем мы дышим	
13. Вода — чувства. Что мы пьем	
14. Земля — мысль. Что мы едим	
15. Огонь — воля. Что нам светит	
Часть IV. Армянский стол	
16. Армянская трапеза	
17. Календарь питания армян	
18. Символика продуктов	
Часть V. Хлеб как символ жизни	
19. Хлеб — самая человеческая пища	
20. Закваска, тесто и обряд	
21. Лаваш, тондыр и семейная память	
22. Обрядовые хлеба армян	
23. Хранение хлеба	
Часть VI. Практика Осмысленного Питания	
24. Ритуал осмысленной трапезы	
25. Как выбирать продукты	
26. Сезонность и локальность	
27. Минимальная обработка и живая пища	
28. Семидневная практика	
29. Тридцать принципов Осмысленного Питания	
30. Будущее Осмысленного Питания	
Часть VII. Армянский стол дома. Пятнадцать рецептов	
Основа: закваска	
Хлеб	
Супы	
Блюда из зерна и бобовых	

Рыба
Сладкое
Напиток
Справочник армянского стола
А. Праздничный стол
Б. Словарь армянских хлебов
В. Блюда из зерна и бобовых
Г. Молоко и сыры
Д. Рыбные блюда
Е. Блюда из мяса и птицы
Ж. Сладости и сладкая выпечка
З. Растения обрядовой выпечки
Приложения
Глоссарий
Научные примечания
Библиография и ориентиры для дальнейшего чтения
Вместо послесловия
Мир ARMENIAC
Об авторе

Как пользоваться этой книгой

Книгу можно читать подряд, а можно держать на кухонной полке и открывать по случаю.

Части I–III — это теория: откуда пришла культура питания, как пища проходит через тело и чувства и что такое учение о четырех стихиях. **Части IV и V** — армянский стол: трапеза, календарь питания, символика продуктов и хлеб. **Часть VI** — практика: ритуал трапезы, выбор продуктов, неделя упражнений и тридцать принципов. **Часть VII** — пятнадцать рецептов для домашней кухни.

В конце книги находится **Справочник армянского стола**: праздничные блюда, словарь армянских хлебов, блюда по группам продуктов, сладости, растения обрядовой выпечки и сыры. Там же — глоссарий, научные примечания и библиография.

Врезки «Что говорит наука» и «Граница доказательности» отделяют проверенные научные данные от традиции, философии и метафоры. Это не спор с традицией, а уважение к читателю: он должен знать, на что опирается каждое утверждение.

Предисловие. Зачем нам новый язык еды

Сегодня люди не понимают разговора в тех формах, в которых им привыкли его вести, поэтому нужен другой язык. Мы мыслим тем, что отлетает от Земли, и осознаем себя во всем своем теле благодаря тому, что устремляемся вверх.

Когда мы принимаем пищу, она должна потерять свой вес и преобразоваться в нас, чтобы иметь возможность служить нам. Именно поэтому человек получает осознание пищи через вкус. В этом суть и основа понимания Осмысленного Питания.

Современный человек знает о пище больше, чем любое предыдущее поколение, и одновременно все чаще ест, не замечая самой еды. Мы умеем считать калории, различать нутриенты и читать этикетки, но легко теряем способность понимать голод и насыщение, аромат, сезон и происхождение продукта.

Осмысленное Питание начинается не с запрета и не с идеальной диеты. Оно начинается с вопроса: что происходит между человеком и пищей в момент трапезы? В этой точке встречаются биология и память, природа и культура, личный выбор и ответственность перед будущим. Слово «осмысленное» обозначает здесь не морализаторство, а присутствие: способность видеть продукт до того, как он станет блюдом; чувствовать вкус, не торопясь; понимать меру; уважать труд земли и человека; отличать традицию от легенды, а научный факт — от красивой метафоры.

Цена бессмысленной еды

Цифры, с которых приходится начинать, тяжелы, но без них разговор о питании был бы неполным.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2019 году на десять основных причин смерти пришлось 55% всех зарегистрированных в мире смертей. Более 70% людей умирают от неинфекционных хронических заболеваний: они не передаются от человека к человеку и, как правило, развиваются медленно, а причины смертности меняются вместе с развитием страны, в которой живут люди¹. Ученые называют основы здорового долголетия: правильное питание, хороший сон, природа и окружающая среда, культура общества и комфортная городская среда, качественная и доступная медицина, чувство безопасности и благополучия, а также культурные традиции и привычка поддерживать живые социальные связи².

По некоторым оценкам, почти 90% городских жителей в той или иной степени страдают от нарушений работы желудочно-кишечного тракта³. Примерно каждый пятый человек в мире умирает преждевременно из-за неправильного питания⁴. Из 11 миллионов смертей, связанных с несбалансированным рационом, около 10 миллионов — результат сердечно-сосудистых заболеваний, что лишний раз подчеркивает опасность избытка соли⁵.

Почти 30% смертей от болезней пищевого происхождения приходится на детей младше пяти лет, хотя они составляют лишь 9% населения мира. Ежегодно каждый десятый человек на Земле заболевает, съев загрязненную пищу, и 420 тысяч из них умирают⁶. По данным опроса Росстата 2018 года, двое из пяти россиян имеют заболевания, связанные с неправильным питанием, — чаще всего это повышенное давление и болезни органов пищеварения⁷.

Институт показателей и оценки здоровья в Сиэтле подсчитал, что нездоровый рацион ежегодно становится причиной 11 миллионов преждевременных смертей — больше, чем курение (8 миллионов). Проблема, признают ученые, не столько в том, что люди едят много сахара и трансжиров, сколько в том, что они почти не едят здоровой пищи⁸. Журнал The Lancet, обоб-

щив данные 195 стран за 1990–2017 годы, назвал главные факторы риска: избыток сладкого и соленого, недостаток цельных зерен, овощей и фруктов⁹.

Даже опыт пандемии напомнил о том, как тесно связаны питание, кишечник и восстановление организма: исследования описали затяжные нарушения работы кишечника у части перенесших COVID-19 и возможную роль оси «кишечник — мозг» в этих процессах¹⁰.

Но эта книга не о страхе. Она о возвращении смысла. Авторская идея родилась из многолетнего наблюдения за растениями, традициями, способами приготовления и поведением людей за столом. Я хотел бы, чтобы читатель увидел в пище то, что видели в ней наши предки, — и при этом говорил на языке своего времени.

Примечания

1. BBC: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-russian-47488895>
2. BBC: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-tra-russian-40878264>
3. Российская газета: <https://rg.ru/2010/03/04/zheludok.html>
4. Русская служба BBC: <https://www.bbc.com/russian/news-47818160>
5. Там же.
6. ВОЗ. Первые глобальные оценки бремени болезней пищевого происхождения, 2015: <https://www.who.int/ru/news/item/03-12-2015-who-s-first-ever-global-estimates-of-foodborne-diseases-find-children-under-5-account-for-almost-one-third-of-deaths>
7. РБК: <https://www.rbc.ru/society/16/12/2019/5df3574b9a79473a6468389c>
8. The Guardian: <https://www.theguardian.com/society/2019/apr/03/bad-diets-killing-more-people-globally-than-tobacco-study-finds>
9. GBD 2017 Diet Collaborators. The Lancet. 2019; 393: 1958–1972: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)
10. Газета.Ru: <https://www.gazeta.ru/social/2021/01/22/13450784.shtml>

Часть I. От еды к смыслу

1. Пища, которая больше продукта

Слои культуры питания



Слои культуры питания: от среды и климата до смыслов.

Пища имела настолько большое значение для существования, формирования и развития человека, что стала одной из главных тем в истории человеческого сообщества. Природные богатства, ставшие продуктами питания, были не только основой жизнеобеспечения, но и результатом творческого хозяйствования человека, содействовавшего его умственному и физическому развитию. Именно пища превратила дикаря в современного человека, соединив бытовую сторону еды с поведенческой.

В основе Концепции Осмысленного Питания лежит связь между человеком и природой, живым и потусторонним, земным и космическим. Роль пищи проявляется здесь не только в качестве продукта, но и в ее коммуникативной форме, связывающей людей и социальные группы.

Культура и цивилизация

Время меняет факты. Человечество в своем развитии формирует законы, знания, нравы, привычки и, наконец, обычаи — согласно своему времени. Поэтому в обыденной речи мы часто смешиваем два совершенно разных понятия: «культуру» (по-латыни — «возделывание») и «цивилизацию». «Культура» воспринимается скорее как порядочность — «культурный человек» значит «воспитанный», — а «цивилизация» как прогресс.

Но если мы считаем прогрессом подчинение природы собственным целям, а цивилизованным человеком — того, кто эксплуатирует природу, то кого тогда назвать дикарем, а кого

культурным человеком? Именно в силу прогресса человечество настолько эмансипировалось от природы, что забыло: оно само — существо природное.

Традиционность системы питания

Как культура любого народа есть концентрация его традиционных черт, так и система осмысленного питания основана на том, как пища влияет на мышление, психологию, мировоззрение и жизненный уклад людей.

Трудно представить, что еще триста лет назад европейцы не знали картофеля, который сегодня стал одним из самых распространенных продуктов. Так же трудно представить, что человек, сам напичкавший пищу химикатами и консервантами, теперь вынужден бороться за ее чистоту. Как трудно вообразить вкусы и привычки первобытного человека, так же трудно поверить, что в XXI веке, на пороге новых революций цивилизации, часть человечества голодает, а еще большая часть страдает от неправильного питания.

Поэтому я предлагаю понимать культуру как живое проявление наследия прошлого, которое, развиваясь во времени, формирует будущее.

Самое важное во всей системе культуры питания любого народа — это осмысленность. Если внимательно посмотреть на армянскую трапезу, мы увидим, что прием пищи зависел больше от осмысленного к ней отношения, чем от самой пищи.

Человек связан с природой благодаря тому, что определенным образом ее воспринимает и соединяется с тем, что в ней находится. Ошибка начинается тогда, когда он хочет узнать о «природе» слишком много и при этом лишь следовать ей. Средневековые армянские врачи говорили: не следует быть рабом природы — надо стать гармоничным продолжателем того, что она создает.

ЧТО ГОВОРIT СОВРЕМЕННАЯ НАУКА

Здоровый рацион не имеет единственной универсальной формы. Его состав зависит от возраста, образа жизни, культуры и доступных продуктов. Устойчивыми остаются несколько принципов: достаточность, сбалансированность, умеренность, разнообразие и безопасность.

2. История культуры питания

Пять стадий культуры питания



Пять стадий, которые прошло человечество, прежде чем пища стала едой.

Поиски разнообразия продуктов, отношение человечества к питанию, к истории его возникновения и применения, к роли пищи не только как материальной основы жизни, но и как средства социального, коммуникативного, этнического и эстетического — все это породило то, что сегодня мы называем культурой питания.

Если история человечества — часть истории природы, а история человека — часть истории цивилизации, то культура питания соединяет в себе бытовую сторону пищи и поведенческую сторону ее применения. И чем внимательнее мы вглядываемся в историю, тем необычнее становится обычное.

Когда-то человек жил в гармонии с природой и в равновесии с самим собой, но со времен грехопадения картина круто меняется. Прежде чем пища стала едой, человечество прошло пять основных стадий:

1. собирательство и охота — чтобы добыть пищу для существования;
2. изобретение орудий — чтобы сделать добычу пищи совершеннее;
3. открытие огня и власть над ним — чтобы облегчить усвоение пищи;
4. изобретение глиняной посуды — чтобы варить и хранить;
5. земледелие и одомашнивание животных — чтобы обеспечить стабильную жизнь.

Историческое развитие армянского народа — освоение технологий возделывания растений и одомашнивания животных — показывает, насколько наши потребности изменили наши нравы и насколько нравы изменили наше социальное положение и культуру. Питание армян, будучи элементом материальной культуры, переросло в часть культуры духовной и стало той связью, которая сохраняет национальное и раскрывает этническую историю народа. Самобытность армянской кухни — это совокупность элементов традиционной бытовой культуры, переданной от поколения к поколению.

Армянское нагорье — колыбель земледелия

Историко-археологические исследования подтверждают, что территория Армянского нагорья — один из центров происхождения культурных растений и их применения в пищу, а также один из центров зарождения земледелия, которое можно датировать примерно X тысячелетием до н. э.

Изобретение глиняной посуды в Армянской Месопотамии, между Каркемишем на Евфрате и рекой Большой Заб, притоком Тигра, датируемое примерно 8000–6000 гг. до н. э., помогло людям этой земли овладеть разными способами приготовления, хранения и переработки пищи, в том числе виноделием.

Пищу того древнего периода можно разделить на три вида: сырую — растительную (ахцан) и животную (апухт); приготовленную прямо на огне (хоровац); вареную в глиняной посуде (апур). Эти три слова живут в армянском языке до сих пор.

3. Девять поворотов кулинарной цивилизации

Девять поворотов кулинарной цивилизации



Девять периодов развития культуры питания.

История культуры питания — это не плавная линия, а ряд поворотов, после каждого из которых пища начинала значить для человека что-то новое. Я различаю девять таких поворотов.

1. Пища выживания

Доисторический период, когда пища была всего лишь едой. Его можно назвать периодом «от пищи выживания к пище, удовлетворяющей нужду».

2. Пища для вкуса

Второй период связан с началом цивилизации, известным в истории как Шумер, а в истории Армении — как Аратта (С. Н. Крамер, «Гильгамеш и страна обетованная»). Он имел большое значение для культуры питания народов Аратты, населявших тогда Армянское нагорье — от верховьев Евфрата и Антитавра до границ Шумера. Растительные масла и приправы начали играть существенную роль в приготовлении пищи, и ей стали придавать значение не только средства существования, но и источника вкусового наслаждения.

Самые ранние сведения об оливковом масле относят к V тысячелетию до н. э., и существует предположение, что одна из родин оливы — Армянское нагорье («...и голубь принес ему свежий масличный лист», Быт. 8:11). С развитием городов (Ур, около 3500 г. до н. э.), с мифологизацией жизни и появлением государственности у хурритов (О. Герни, «Хетты») стали

развиваться обмен продуктами и торговля пряностями, которые и привели культуру питания от простой подготовки пищи к кулинарии.

3. От культуры питания к кулинарии

Третий период примерно совпадает с 2500 г. до н. э., когда, по данным Б. Б. Пиотровского, на территории Армении был испечен хлеб на закваске и армяне сформировались как народ. Традиция связывает с 11 августа 2492 г. до н. э. первый день армянского календаря: 12 месяцев по 30 дней, четыре сезона и тринадцатый месяц из пяти дней (Г. Карапетян, «Очерки армянской истории»).

Этот же период считается возможным временем возделывания армянами мускусной дыни, которую позднее финикийцы завезли в Рим. Первым государственным образованием этого времени считается Субарту-Наири; его население питалось в основном зерновыми и растительными маслами (А. Мовсисян, «Армения в третьем тысячелетии до Рождества Христова»). С изобретением колодезного колеса на Армянском нагорье бурно развиваются земледелие и торговля (J. R. Harlan, «Crops and Man»), широко распространяется горох, появляются первые товарные сады и виноградники, урожай которых предназначался уже не только для жизни, но и для торговли.

4. Профессия повара

Четвертый поворот наступил, когда пища перестала быть только средством жизни и начала играть роль общения. Тогда появилась профессия повара. Около 1650 г. до н. э. у хеттов, соседей и братьев армян, уже существовали профессиональные повара и записи кулинарного характера (О. Гери, «Хетты»).

С появлением Ванского царства (первые упоминания — 1274 г. до н. э., существовало до 590 г. до н. э.) развивается торговля с Троей и Иудеей. На территории Урарту получали растительное масло — ванское масло (Вана дзет), которое широко применялось в пище и медицине и вскоре стало предметом торговли с дальними странами.

5. От еды ко вкусу

Пятый период — переход «от еды ко вкусу». Количество пищи перестает быть главным: людей начинают интересовать аромат и качество. После греческой колонизации Средиземноморья (750–480 гг. до н. э.) произошла первая большая культурная революция, затронувшая и культуру питания. В пищу широко входят культивированные и переработанные продукты — капуста, артишоки, первые колбасы.

Это время, когда еда стала кулинарией, а повар превратился в кулинара. Культура питания армян развилась до того, что простая античная кухня стала мастерством. Только мастерство могло создать борани, шашмамагцан, кутап, мастрон, тул и другие салаты из зелени, овощей, зернобобовых и молочных продуктов с пряностями и растительным маслом; закуски из вяленого мяса — бастурму, суджух, хозапухт; укусы и бальзамы из виноградного сока. После походов Александра Македонского (356–323 гг. до н. э.) кулинарное искусство достигло расцвета в Древнем Риме. В это же время в Армении сильно развивается хлебопечение — армянам доступно более восьмидесяти видов хлеба и печенья, — о чем свидетельствуют греческие авторы, открывшие для себя Армению: Ксенофонт, Страбон, Диоскорид.

6. Ренессанс кулинарии

Шестой период — соединение традиций Запада и Востока через торговлю, «ренессанс кулинарии». Растительное масло во многом уступает место животным жирам, пищу щедро приправляют солью и пряностями. В начале VII века в Армению из Индии попадают баклажаны (В. Бдоян, «Культура земледелия армян»), ставшие одним из любимых овощей. Пища становится частью медицины: важно уже не только что и как есть, но и когда и сколько.

Средневековый этикет армянской знати повлиял на всю культуру питания. Если прежде простой народ ел мучные изделия и похлебки из ржи, риса, гороха и фасоли, то теперь на пирах появляются блюда, ставшие украшением застолий: клашкан, тархана, кирс, амич, бумбар, кюфта, борани, бурма, толма, арштхалва, пахлава, алани, шароц.

7. Гастрономическая кулинария

Времена пиров раннего средневековья сменились долгими постами, затянувшимися почти до конца XV века. Затем, в XVI–XIX веках, рождается гастрономическая кулинария со сложными технологиями. Ее законодателями становятся французы: после 1533 года, когда Екатерина Медичи привезла во Францию итальянских поваров, французская кухня начала свое восхождение; Мари-Антуан Карем (1784–1833) возвел ее в искусство, а на рубеже XIX–XX веков Огюст Эскофье (1846–1935) придал ей легкость и ясность. В Армении в это время развивается культура трактиров и ресторанов (хорткаран).

Новые продукты — томаты, ваниль, кофе, камамбер, — начало научного земледелия и консервирования (1809), открытия Луи Пастера, положившего начало микробиологии, — все это меняло культуру питания и армян, имевших развитые торговые связи с Европой. Епископ Карапет из Джуги в XVII веке привез в Армению кочанную капусту; в 1728 году Ерема вардапет из Салмаста — салат-латук, названный «вардапети канач»; около 1880 года появились помидоры, «кармир боринджон». Но армяне не только принимали новое, но и делились своим: в XVI веке Тигран Мкртуни завез в Рим сладкую дыню.

8. Индустрия и фастфуд

Восьмой поворот — конец XIX и XX век. Под влиянием промышленности гастрономическая кулинария превращается в индустриальную: появляются общепит и быстрая еда, а в жизни — обеденный перерыв с ограниченным временем. Механизация сельского хозяйства, гибридная кукуруза и синтетические витамины, электрический холодильник, открытие структуры ДНК (1953), массовое применение гербицидов, генная инженерия — химизация и индустрия превращают культуру гармоничного питания в индустрию питания. Пища снова становится просто едой, на этот раз — едой на бегу.

9. Эстетика и смысл

И наконец, девятый период, свидетелями которого являемся мы сами, — время изысканной, эстетической кухни. Она несет в себе постепенное возвращение к чистому питанию и возрождение этнических традиций. Искусство соединилось с мастерством приготовления и эстетикой подачи, где важна каждая деталь. Слава Богу, сегодня мы видим и возрождение культуры питания армян.

Пища снова открывает нам связь между человеком и природой, живым и потусторонним, земным и космическим. Поэтому мы рассматриваем ее не только как продукт, но и как форму общения, связывающую людей, и как средство лекарственное и магическое.

ГРАНИЦА ДОКАЗАТЕЛЬНОСТИ

Даты и сведения древнейших периодов опираются на археологию, летописи и реконструкции; часть из них остается гипотезами и предметом научных споров. Историческая традиция — ценный источник наблюдений, но не окончательное доказательство.

4. Жизненность пищи

Пирамида традиционного армянского питания



Пирамида традиционного армянского питания (по авторской схеме).

Когда мы классифицируем систему питания, мы смотрим на основные типы продуктов. Когда строим пирамиду питания — на то, за счет чего обеспечивается калорийность и потребность в белке. Но есть нечто, что выпадает из обеих схем. Я называю это жизненностью пищи.

Жизненность пищи — это питательная сила, которая складывается в ходе получения и приготовления продукта и в том, как человек его принимает. Пища снабжает организм не только веществами, необходимыми для физиологии, но и питает его, становясь преобразованной энергией.

Сегодня мы точно знаем, сколько калорий, витаминов, белков, жиров и углеводов нужно человеку. Но забываем простую вещь: даже если в рационе есть все необходимое, это не значит, что организм работает правильно и человек здоров. Естественные науки перестали рассматривать жизнь как силу, которая может соединяться с определенными видами материи, и поставили в центр внимания лишь форму — продукт-материю (О. Вольф, «Что мы едим?»).

Обобщая данные о традиционном рационе, можно сказать, что питание армян содержало около 60% углеводов (зерновые, аршта, хлеб грубого помола), 30% жиров (прежде всего растительное масло) и 10% белков (мясо, рыба, сыр). Такой рацион в сочетании с традиционным отношением к еде — не просто есть, а наслаждаться пищей — определял стиль жизни народа. Именно это разнообразие сделало армянскую кухню одной из самых сложных и трудоемких.

Здесь важны не столько ингредиенты, сколько культура: подход к еде, система трапезы и сам прием пищи. Во время еды не разговаривали и не думали о постороннем, а сосредотачивались на пище, медленно и тщательно пережевывая и давая себе почувствовать вкус (Вар-

дан Ацуни, «Чашоц ев хнчойк Айоц меч», с. 107–113). Это и есть осмысленное питание в его народной, природной форме.

Четыре принципа Осмысленного Питания

В основе концепции лежат четыре авторских принципа. Это философская позиция, а не научные утверждения, и именно так их следует читать.

1. Пища ценится жизнеобильностью, а не калорийностью. Калории — удобная мера энергии, но не мера жизни.

2. Любая пища — индивидуально подобранная комбинация даров природы, которая дает человеку прежде всего стимул. Когда витамины и «полезные вещества» становятся единственной основой «правильного питания», мы рискуем обмануть самих себя.

3. Человека формирует и поддерживает не только пища, но и дух. В нас находится нечто совсем иное, чем то, что мы съели: внутри человека действует преобразующая сила.

4. Для здоровья важнее понимать жизненность пищи, чем знать ее химический состав. Питание и отравление находятся очень близко друг к другу: многие болезни — это болезни питания, когда человек не соблюдает меру, необходимую для переработки пищи.

Растительная и животная пища

Существует связь между тем, что называют пищеварением, и тем, что называют мышлением: чем пищеварение является внизу, тем мыслительная деятельность является наверху. Один человек может так организовать свое питание, что пища переваривается быстро; у другого то же самое занимает много времени.

В антропософской традиции (Р. Штайнер) существует образ: там, где человек управляет жизнью и мышлением свободно и раскованно, он обязан этим пище растительного мира; растение синтезирует, а в человеке синтезированное снова должно распасться, и благодаря этой работе человек становится внутренне сильнее. Животная же пища закрепляет человека в земном и личном: она была необходима, чтобы человек прочно стоял на Земле, и часто необходима до сих пор. У народов, питающихся преимущественно растительной пищей, традиция видела большую склонность к духовному, у других — больше храбрости и отваги, которые тоже нужны в жизни.

ЧТО ГОВОРIT СОВРЕМЕННАЯ НАУКА

Калорийность не исчерпывает ценность пищи, но остается физически измеряемой характеристикой и важна для энергетического баланса. Понятие «жизненность пищи» в этой книге обозначает более широкий культурный и сенсорный смысл, а не замену энергетической ценности.

Часть II. Тело и восприятие

5. Вкус как форма внимания



Пять базовых вкусов.

Когда мы едим, мы прежде всего помещаем пищу в рот. Через рот мы принимаем твердое и жидкое, но организм может использовать только растворенное. Поэтому твердое уже во рту начинает превращаться в жидкость: маленькие железы на нёбе и во всей ротовой полости постоянно выделяют слюну. Пищу нужно хорошо пропитать слюной, иначе от нее мало пользы.

Это пропитывание мы и воспринимаем как вкус. Как глазом мы воспринимаем цвет, так чувством вкуса мы воспринимаем пищу. Во рту пища смачивается слюной и ощущается во вкусе — и именно вместе со вкусом человек получает осознание пищи. Благодаря слюне она подготавливается так, что ее может принять все остальное тело.

Отсюда простой и древний совет, который подтверждает и наша традиция: есть медленно. Армяне за трапезой не разговаривали и не думали о постороннем — они жевали, чувствовали и принимали.

Вкус — регулятор питания

Вкус познается в задней части рта, но ощущается в глубине тела. Как запах воспринимается через воздух, так вкус воспринимается через воду. Ощущение вкуса превращается в эмоциональную силу — поэтому вкусная еда утешает, а безвкусная оставляет нас неудовлетворенными, даже если мы сыты. В этом смысле вкус — регулятор питания: он подсказывает, что нам подходит и когда пора остановиться.

Старая армянская кухня различала три слова, которые сегодня часто путают: **амемунк** — приправы, **ахойхирк** — специи и **амоканк** — пряности. Приправа связана прежде всего со вкусом (соленым, кислым, сладким, горьким), пряность — с ароматом, а специя соединяет вкус и аромат. Подробнее об этом — в главе «Воздух».

Развивать вкусовой словарь

Внимание ко вкусу можно тренировать так же, как слух музыканта. Попробуйте описывать знакомый продукт не одним словом «вкусно», а несколькими: какой у него первый вкус и какое послевкусие, какая текстура, как меняется вкус по мере жевания. Такой «вкусовой словарь» делает трапезу богаче, а насыщение — точнее.

ЧТО ГОВОРИТ СОВРЕМЕННАЯ НАУКА

Наука выделяет пять базовых вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький и умами. Большая часть того, что мы называем «вкусом» блюда, на самом деле создается ароматом, который мы воспринимаем носом во время жевания.

6. Аромат, память и эмоции

Аромат, память и мысль



Аромат, память и мысль.

В основе всей человеческой «алхимии» питания лежат обоняние и осязание.

Обоняние непосредственно связано с памятью. Мы обоняем то, что испаряется, а затем переживаем запах. Присутствие человека тоже связано с его испарением — у каждого свой запах. Можно сказать, что запах — это чувство, которое очеловечивает, как очеловечивает человека память. Мне близка мысль о том, что все наши мысли — это преобразованные запахи.

Человек — это соединение любви (чувства, которое не дает одному существу перетечь в другое) и памяти (преграды, не позволяющей заглянуть в глубины собственного существа). И свое присутствие он ощущает прежде всего через обмен веществ — через то, что ест, пьет и чем дышит.

Цепочка чувств

Традиция видела в теле цепочку взаимных влияний. Абстрактное воспринимается легкими, эмоциональное — почками. Поэтому депрессия влияет на почки, почки — на сердце, сердце — на кровь, кровь — на мышление, мышление — на характер, характер — на совесть, а совесть снова на сердце. Это не анатомия, а язык образов, но язык очень точный в главном: настроение и еда неразделимы.

Отсюда и практическое следствие. Качество приема пищи гораздо больше зависит от работы нашего сознания, чем даже от самой пищи. Можно съесть нечто «полезное» и навредить себе, если во время еды злиться на кого-то. А можно просто выпить воды и ощутить приток сил.

Мораль и тепло

Чтобы понять эту человеческую «алхимию», познание должно быть пронизано моралью и очищено от эгоизма. Принцип морали связан с теплом, а тепло — с любовью. Именно любовь делает человека человеческим, а трапезу — трапезой, а не заправкой организма.

7. Путь пищи

Путь пищи: четыре «пропитывания»



Путь пищи через тело.

Посмотрим, что происходит с тем, что мы съели. Рот воздействует на пищу слюной, желудок — пепсином, поджелудочная железа — трипсином, печень добавляет к пищевой кашнице желчь. Только когда пищевая кашница таким образом подготовлена, четырежды «пропитана», она проходит через стенки кишечника в лимфу и кровь.

В антропософской традиции (Р. Штайнер) этот путь описан образно: вкус пищи во рту осознается головой, а то, что происходит дальше в кишечнике, «воспринимается печенью» и «обдумывается почками». Иначе говоря, в нижней части тела тоже живет душевное — оно воспринимает, только сам человек об этом ничего не знает. Если бы пищевая кашница просто продвигалась по кишечнику и с ней ничего не происходило, она превратилась бы в каменистую массу и погубила человека. Но железы снова и снова «пропитывают» ее, и пища шаг за шагом становится нами.

Можно сказать: с момента, когда пища попадает в рот, и до того, как она поступает в кровь, она непрерывно преобразуется, чтобы ее переварил не только желудок, но и все тело.

Что нужно организму

Для поддержания жизни человеку нужны белок, углеводы, жиры и соли. В той же образной традиции им приписываются свои «задачи»:

- **Белок** — то, что формирует и развивает человека; основа, из которой строится все остальное.
- **Углеводы** придают нам облик; когда они не усваиваются должным образом и «оседают» в кишечнике, организм страдает.
- **Жиры** нужны из растительного или животного царства; при переваривании из них образуются глицерин и жирные кислоты.
- **Соли** нужны не только ради вкуса: традиция говорит, что мы солим пищу для того, чтобы вообще могли думать.

Самая смелая мысль этой традиции — что в человека «ничего из земного вещества не поступает внутрь», а пища дает лишь стимул, импульс, и мы строим себя из того, что находится выше Земли, из света. Отсюда знаменитый образ: «Ваше сердце — это спрессованный свет».

Я привожу эту мысль как философскую метафору: она напоминает, что пища — не только топливо, но и побуждение к внутренней работе.

Кулинария освобождает тело

Все, что я делаю при приготовлении пищи — варю, жарю, запекаю, квашу, — мне пришлось бы делать в собственном теле. Делая это на кухне, я освобождаю от этой работы организм и привожу продукт в состояние, в котором тело легче его переварит. Поэтому полное сыроедение — скорее фантазия, чем путь.

Задача кулинарии — сделать так, чтобы продукты пришли в то состояние, в котором тело легче всего их переварит.

ЧТО ГОВОРIT СОВРЕМЕННАЯ НАУКА

Пищеварение начинается во рту: ферменты слюны начинают расщеплять крахмал, в желудке пепсин расщепляет белки, ферменты поджелудочной железы (в том числе трипсин) и желчь продолжают работу в тонком кишечнике, где питательные вещества всасываются в кровь и лимфу. Тепловая обработка действительно делает многие продукты легче усваиваемыми и безопаснее.

8. Ось «кишечник — мозг»



Второй мозг человека.

Тело человека удивительно. Даже самые стойкие люди со стальными нервами могут оставаться внешне невозмутимыми — и при этом чувствовать, что живот свело от волнения. В основе этого ощущения лежит огромная сеть нервных клеток в стенке кишечника. Ее так и называют — «второй мозг», или кишечная нервная система. Она содержит более 100 миллионов нейронов — больше, чем спинной мозг¹. Как и головной мозг, она использует десятки химических посредников для передачи сигналов, а около 90% серотонина организма находится именно в кишечнике².

Кишечник связан с головным мозгом через блуждающий нерв, и большая часть его волокон несет информацию от кишечника к мозгу. Значит, наше повседневное эмоциональное состояние способно влиять на пищеварение — и наоборот. «Медвежья болезнь» перед экзаменом — самый простой пример такой реакции на острый стресс.

При затянувшемся стрессе картина меняется: мозг и надпочечники долго выделяют гормоны стресса, в том числе кортизол. Это подавляет работу иммунной системы, в частности Т-лимфоцитов, и нарушает моторику желудка и кишечника — изменения похожи на те, что сопровождают хронические инфекции³.

Раздраженный кишечник

Синдром раздраженного кишечника — функциональное расстройство: кишечник не поврежден, но работает неправильно. Сюда относятся необычная подвижность стенок кишечника, повышенная чувствительность к боли и сбои во взаимодействии кишечника и мозга. Основные факторы риска — стресс, неправильное питание (злоупотребление фастфудом и алкоголем), перенесенные кишечные инфекции, курение и малоподвижная жизнь. В мире этим

расстройством страдает около 15% людей, и у четверти из них оно заметно нарушает повседневную жизнь. Симптомы — боли в животе, вздутие, изменение стула — часто усиливаются на фоне тревоги⁴.

Хроническая напряженность — вот болезнь нашего времени. И одно из лучших противоядий от нее — спокойная, осмысленная трапеза.

ЧТО ГОВОРIT СОВРЕМЕННАЯ НАУКА

Связь кишечника и мозга реальна и многоуровневая: в ней участвуют нервные, иммунные, эндокринные и метаболические механизмы, а также кишечная микробиота. При этом многие конкретные причинные связи еще изучаются. Синдром раздраженного кишечника требует диагностики у врача.

Примечания

1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5005185/>
2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3272651/>
3. ScienceDaily: <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/06/170620122901.htm>
4. NICE. Irritable bowel syndrome in adults (CG61): <https://www.nice.org.uk/guidance/cg61/evidence/full-guidance-pdf-196701661>

9. Голод, аппетит и насыщение

Откуда берется желание есть



Откуда берется желание есть.

Не каждое желание есть — это голод. Физический голод нарастает постепенно, ощущается в теле и проходит после еды. Над ним надстраиваются эмоциональный импульс (скука, тревога, усталость), привычка (есть «потому что время») и социальный контекст (едят все — ем и я). Осмысленное питание начинается с умения различать эти слои.

В русском издании книги Арнольда Эрета есть точное наблюдение: люди не столько голодны, сколько привязаны к своей пище зависимостью более цепкой, чем от табака или алкоголя¹. Можно спорить с его выводами, но с наблюдением трудно не согласиться: пока пища оставалась натуральной, даже вареная она не наносила организму такого вреда, как сегодня, когда значительная ее часть стала промышленной композицией. Первые «болезни цивилизации» историки связывают уже с очисткой зерна от оболочки; сегодня к ним прибавились проблемы, связанные с избытком сверхпереработанной пищи.

Мера

Модные диеты и одностороннее питание — одними злаками или одним сырым мясом — отнимают здоровье: история знает цингу, рахит и пищевые отравления как прямые следствия таких крайностей. Жизнь и питание должны быть полноценными во всех отношениях. **Единственно правильное питание — разнообразие.**

Питание не теряет значения на протяжении всей жизни, начиная с рождения: оно служит основой роста, развития и продолжения рода. От того, как и что мы едим, зависят жизнь тела, работа сознания и в конечном счете вся наша жизнь. Здесь нельзя пренебрегать национальными особенностями, климатом и сезоном: в жаркое время должна преобладать растительная пища, а в холодное организм нуждается в большем количестве жиров.

Неразумно думать, что определенную болезнь можно вылечить «специальным меню» или длительным голоданием без знаний, опыта и наблюдения специалиста. Простота и ясность — вот что лежит в основе успеха. То, что нельзя объяснить простыми словами, вряд ли истинно.

Жизнеобильная пища

Современный человек требует доказательств, но каждый спорящий приводит «доказательства», нередко основанные на собственном опыте. Исследования питания никогда не будут окончательно завершены: всегда появится что-то новое, что вытеснит «старое». Ангелус Силе-зиус, немецкий поэт-мистик XVII века, писал, что нас питает не сама субстанция, а ее внутреннее содержание — заключенная в ней жизненная сила.

В прежние времена каждый непосредственно чувствовал, что пища — дар Божий и выбрасывать ее грешно. Остатки еды скормливали животным или превращали в компост. Сегодня же продукты уничтожаются тоннами. Немецкое слово *Lebensmittel* — «средство жизни» — напоминает о том, что мы утратили: ощущение пищи как жизнеобильной.

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.