

# Философия питания

«ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ – ЕГО РАЗУМ ДАРИТ»

**«Жизнь есть источник радости, но в ком говорит испорченный желудок – отец скорби, для того все источники отравлены».**

**Фридрих Ницше**

В современном лексиконе к сожалению, отсутствует такое понятие, как «философия питания», чаще звучит термин «наука о вкусной и здоровой пище», где в качестве прикладного практического пособия существуют бесконечные таблицы расчетов калорийности того или иного блюда. А ведь предки наши были куда мудрее.

Есть русская пословица, говорящая: «В осень любого гостя потчуют молоком, а не любого – медом». Смысл ее современному россиянину при первом знакомстве непонятен. Значение пословицы раскрывается, если мы вспомним, что молочные продукты традиция относит к холодным, а мед – к горячим. Поэтому разогретый за лето организм надо слегка охладить, а не разогреть дополнительно, чтобы не проявились так называемые «горячие» болезни. Эти древние традиционные знания у славянских народов ныне практически утеряны, хотя еще совсем недавно, в XVII-XVIII вв., в целебнике «Прохладный вертоград» все продукты оценивались с точки зрения их горячих-холодных свойств.

Русская традиция питания отнюдь не идет вразрез с другими национальными кухнями или многими современными школами здорового питания. В частности, астрологическая медицина рассматривает живое растение как систему циркуляции энергии, где корням отводится стихия земли, стволу растения – стихия воды, листьям – стихия воздуха, плодам и семенам – стихия огня.

В России испокон веков чтили опыт и обычаи прошлого. И в быту, в том числе при принятии пищи, следовали вековым канонам питания. По праву вершиной русской национальной кухни следует считать монастырскую трапезу. Философия питания, основанная на стремлении, в первую очередь, к ду-

ховному здоровью, является фундаментом такой кухни. Кушанья для монастырской братии готовились не с целью услады плоти путем приготовления изысканных блюд, а для насыщения, причем, в первую очередь, энергетического. Это очень важный момент, отражающий суть монастырской трапезы: пища служит для энергонасыщения, но никак не утробонасыщения.

по меньшей мере, странно звучит сама мысль о том, что все эти продукты, исходя из многовековой практики питания не только в монастырях, но и в семьях на Руси, на самом деле, нужно рассматривать только в качестве приправы к основной, растительной пище. Л. Н. Гумилев в своей книге «Этногенез и Биосфера» говорит о том, что человек в своем общении с При-

еся в крови человека. Они обогащают кровь и в то же время очищают кровеносные сосуды. Таким образом, на организм человека сборы из витаминных ягодников действуют как эргонасыщающие системы. Они также выполняют важнейшую функцию очищения кишечника, как бы «выжигая» остатки пищи в его изгибах, являясь катализатором процесса пищеварения. Плохая перистальтика обрекает человека на систематическое энергетическое голодание, что, как считают монастырские целители, является причиной многочисленных заболеваний, очень точно определяя это как энергетическую катастрофу.

К сожалению, ягоды в свежем виде доступны далеко не круглый год. Время плодоношения многих кустарников достаточно коротко. Месяц, от силы два. В монастырских общинах, зная о целительных свойствах плодов, разработали способ заготовки ягод впрок. Кстати, замораживание, которое так популярно сейчас, уничтожает почти все питательные вещества, необходимые организму. А метод сушки, наиболее часто использовавшийся на Руси, максимально сохраняет клетку ягоды живой, в ней происходит процесс трансформации структуры воды. В частности, в кожежке накапливается необходимое для человека вещество – кальцекс, происходит преобразование кислот.

Возвращаясь к русской традиции, выделим основные элементы питания: большое количество круп и мучных изделий, необработанных растительных (постных) масел, летом – ягоды, зимой – квашеные продукты, рыба в любых видах. Существовала выраженная сезонность питания, позволявшая поддерживать в организме баланс горячих и холодных элементов. Растительные масла обеспечивали организм ненасыщенными жирными кислотами – мощным средством поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы и всего организма. Квашеные продукты поставляли необходимые элементы микробиологического синтеза.

**Наталья ЧЕРКАСОВА**



Фото: Олег Луценко / Великая Эпоха

**С незапамятных времен на Руси щи были самым распространенным горячим блюдом**

Основной пищей в монастырской кухне являются овощи, зерно, фрукты и орехи – плоды, несущие в себе энергию огня, – как самое ценное, что наилучшим образом насыщает организм человека энергией. Многие люди сейчас в качестве наиболее полезных, с точки зрения питательности, обычно рассматривают такие продукты, как мясо, рыба, яйца, хлеб. Это следствие распространившейся в начале XIX века теории о калорийном насыщении организма. Поэтому для современного человека,

родой получает три вида энергии: лучистую энергию Солнца, атомную энергию распада внутри Земли и космическую, исходящую от нашей Галактики. Что же, если не растения, наилучшим образом насыщает человека всеми тремя видами энергии? Особенно важную роль здесь играют ягоды. Это обусловлено тем, что в ягодах есть большое количество зернышек, которые окружены питательным составом и кожейцей, в которых присутствуют почти все органические вещества, содержащи-

## Старорусские традиции питания поправят здоровье россиян

### Скитская каша

Натереть на крупной терке овощи не менее двух видов, из расчета стакан крупы на стакан овощей. На дно посуды уложить треть овощей, на них слой крупы, затем снова слой овощей и так далее, чтобы получилось три слоя. Залить все горячей подсоленной водой так, чтобы верхний слой был закрыт. Поставить в разогретую печь на 10 мин., подавать на стол со сметаной.

### Гурьевская каша

1 стакан манной крупы, 3 стакана сливок, 0,5 стакана сахара, 200 г очищенных орехов, 0,5 стакана изюма, 100 г мармелада или цукатов, 3 ст. ложки варенья, 1 ч. ложка сливочного масла.

Этот шедевр кулинарного искусства в 1814 г. впервые демонстрировался в Париже как русское блюдо.

Грецкие или другие орехи ошпарить, очистить от тонкой кожицы. Часть орехов измельчить, а часть, желательно половинками, обсыпать сахаром и обжарить в духовке до образования светло-коричневой карамель-

ной корочки. Сливки вылить в широкую кастрюлю, поставить в духовку на средний жар. Как только на поверхности появится румяная пенка, ее тут же нужно снять и переложить на тарелку, а сливки снова поставить в духовку. Подобным образом следует получить еще 5-6 пенек. Однако их нельзя доводить до темно-коричневого цвета, иначе они будут горчить, 2-3 пенки можно нарезать полосками. В оставшиеся сливки всыпать сахар, манную крупу и варить, помешивая, пока каша не загустеет. Добавить измельченные орехи, хорошо промытый изюм, нарезанные полосками пенки и тщательно перемешать. Металлическое, керамическое блюдо или сковороду смазать маслом, положить слой каши, на нее – пенку. Так сделать 3-4 слоя, но сверху пенкой не накрывать, а посыпать сахарным песком. Поставить в духовку и запекать, пока каша не покроется румяной карамельной корочкой. На горячую кашу уложить обжаренные с сахаром орехи, цукаты или мармелад, консервированные фрукты или варенье. Каша получится еще более изысканной, если каждый слой пересыпать оре-

хами, цукатами, пряностями, а сверху уложить ягоды из варенья и орехи.

### Щи русские

С незапамятных времен на Руси щи были самым распространенным горячим блюдом.

Приготавливались они и с мясом, и с осетриной, и со сметками, и с яйцом, ветчиной и др. Настоящие щи включают в себя следующие основные компоненты: капусту, морковь, лук, мясо, грибы, сметану. В качестве специй добавляются петрушка, черный перец горошком, лавровый лист, дольки чеснока. Составной частью овощного гарнира, обладающей по количеству, в щах является капуста белокочанная (свежая или квашеная), садовская, а также капустная рассада. Питательная ценность щей состоит прежде всего в том, что отвар капусты возбуждает аппетит. Эту же роль выполняет и молочная кислота квашеной капусты. Кроме того, для приготовления щей используют крапиву, щавель и шпинат.

Щи приготавливают на мясном, рыбном и грибном бульонах и на воде. На рыбном бу-

льоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты. Усиливают аппетит мясные и рыбные отвары, содержащие экстрактивные азотистые и безазотистые вещества, ароматические корни, лук, пряности, входящие в рецептуру блюд. Мясные щи подают с кусочком мяса, рыбные – с кусочком рыбы, а грибные – с грибами; в щи из крапивы или щавеля добавляют яйца, сваренные вкрутую. Перед подачей в тарелку со щами кладут сметану или подают ее отдельно в соуснике; посыпают и мелко нарезанной зеленью. Очень ценен минеральный состав этого блюда. В нем содержится большое количество солей кальция, калия, натрия и других щелочных элементов. Зимой и летом щи являются важным источником витамина С, фолиевой кислоты, каротина. К щам из свежей капусты можно подать ватрушки с творогом или пирожки; к щам из квашеной капусты – крупеник, кашу гречневую рассыпчатую или кулебяку с гречневой кашей.

Выбирайте пищу с умом, опираясь на древние проверенные традиции.

Поверьте, не прогадаете!