

Каша и хлопья к завтраку 9



Картошка и компания 15



Самый опасный фрукт в мире 17



Газировка 18



Хлеб наш насущный 21



Веганы, вегетарианцы 27



Соя и сейтан 29



Жвачка 33



Чай, кофе, шоколад 43

Пять оттенков вкуса 47



Такие разные грибы 53



# К

огда у человека мама – антрополог-этнограф и к тому же путешественник, самому человеку лет двенадцать или около того, и его таскали с детских лет то на север к чукчам, то на юг к эфиопам, то в горы в алтайцам, то в пустыню к туарегам, а потом вдруг все путешествия разом закончились, потому что появились две вечно орущие сестры-близняшки (а обещали младшего брата!), и теперь человек вынужден сидеть сиднем дома и смотреть в окно, а о путешествиях остается только мечтать, становится как-то скучно.

Скучно еще и потому, что хозяйство теперь ведет мамин новый муж Фил, человек вообще говоря замечательный, но в последнее время с ног сбивающийся от хлопот: малышки начинают ползать, и ему приходится быстро поворачиваться, чтобы спасти их от падений, ожогов, острых предметов и пробегающих мимо собак... И готовят в доме теперь то кашу, то суп из замороженных овощей. И все. Ну курицу-гриль еще покупают. Всем некогда. И баба Ньюра, которая умеет готовить массу всего вкусного, как назло уехала навестить родственников в деревню. Хорошо еще, иногда можно забежать пообедать к другу Дауту... для разнообразия.

Кирилл терпел-терпел, и пожаловался маме: неужели нельзя чего-нибудь повкуснее гречневой каши?

## КАША И ХЛОПЬЯ К ЗАВТРАКУ

**Каша – одно из самых древних блюд** в истории человечества, ученые считают, что она даже старше хлеба, так как каша – первое, что человек научился готовить из зерен. Чем беднее народ и страна, тем важнее роль каши в

ежедневном меню. Древние римляне ели так много каш из пшеницы, ячменя и пр., что древнеримский писатель Плавт в своей комедии называл их кашеедами. В Средние века без каши не обходился крестьянский быт, существовали и самые бедные повседневные и роскошные праздничные каши, а вот в Великобритании, в особенности на ее севере, в Шотландии, овсяную кашу на завтрак готовят до сих пор. Кукурузная каша (полента, мамалыга) и сейчас популярна на юге Европы от Кавказа до Балкан и севера Италии. Эта каша также основное блюдо во многих регионах Африки.

**В России еще до недавнего времени каш было больше, чем дней недели:**

манная, овсяная, рисовая, гречневая, пшенная, перловая (все эти крупы еще были по-разному обработаны, и из нескольких видов овсянки получалось, например, несколько различных видов каш). **Дети обязательно** должны были есть кашу на завтрак, чтобы вырасти здоровыми и сильными, так что детских слез над всеми этими кашами было пролито немало – кто же из нас любит есть полезную еду – особенно такую тяжелую и сытную? Разве только Буратино, который мечтал о тарелке манной каши пополам с малиновым вареньем.

**Спасение для кашененавистников пришло из США.**

В 1894 году доктор Келлогг, работая над диетой для своих больных-вегетарианцев, случайно изобрел зерновые хлопья – корнфлекс. Он забыл о горшочке с вареной пшеницей, а когда вспомнил о нем, увидел, что зерна сильно размягчились, тогда он просто раскатал их и высушил... С тех пор его дела (и дела его компании, которую пришлось основать, чтобы производить новый продукт в достаточном количестве) пошли в гору. Изобретенные хлопья – пшеничные, рисовые, овсяные, заменили кашу почти везде.

Тем временем в Европе, в Швейцарии доктор Бирхер-Беннер из Цюриха разработал новое блюдо для пациентов своей клиники: зерновые хлопья с сухофруктами, залитые на ночь молоком (тогда было особенно модно сыроедение).

**Так родились МЮСЛИ.** После Первой Мировой войны мюсли проникли в другие страны Европы, но настоящий пик популярности пришелся на 60-е – 70-е годы XX века, когда началась первая повальная мода на здоровое питание.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Отдельная судьба у популярного родственника каши и хлопьев – **попкорна, или воздушной кукурузы** – взорванных кукурузных зерен, которые, судя по археологическим данным, готовили индейцы-аборигены Америки еще более 1000 лет назад. Теперь некоторые сорта кукурузы специально выращивают именно для этого – зерна кладут в небольшое количество масла в специальную кастрюлю с крышкой, и через некоторое время они лопаются, выворачиваясь наизнанку. После этого их солят или поливают карамелью и едят еще теплыми. **Попкорн начали массово продавать в США в конце XIX века** после изобретения специальной машины для его производства, а теперь попкорн стал непременным атрибутом посещения западного кинотеатра как в Новом, так и в Старом свете. Так что спасибо индейцам за наш попкорн!

И с этого дня мама Марина придумала такую замечательную игру в качестве приправы к нудной, но полезной гречневой каше, что проблем больше не стало. Выглядит эта игра так:

Кирилл заходит на кухню, здоровается.

Марина: Привет, проходи за стол, мы как раз собирались обедать. Ну что, жареных муравьев будешь?

(Перед Кириллом ставят тарелку с гречневой кашей).

Кирилл: Что-о?

Марина: А суп из змей?

Кирилл: Каких еще змей?

(Тут вступает Фил, он заранее подготовился).

Фил: Ну, хорошо, хотя бы на ласточкины гнезда ты согласен? Мы же с тобой договорились, что сегодня у нас очеред-



ная тренировка перед будущим путешествием, вот приготовили тут кое-что для примеров. Ты же намереваешься объездить весь мир, всюду столько всего интересного, и неплохо бы знать заранее, что и где тебя ждет.

Кирилл: Да, но не змей же я там есть собираюсь!

(И Кирилл с большим аппетитом принимается за гречневую кашу).

Марина: А почему бы и нет? Представь, ты попадешь в отдаленную вьетнамскую деревню, у них там просто может не быть ничего другого, а нарушать законы гостеприимства нельзя, придется есть.

Кирилл: Гм, на восток, пожалуй, не поеду, поеду-ка лучше куда-нибудь на запад, во Францию, например, вот там действительно вкусная еда, это всем известно.

Фил: О, а во Франции лягушачьи лапки и улитки тебя не смущают?

Кирилл: Улитки – буэээ!

Марина: И что, не станешь их есть?

Кирилл: Не стану.

Марина: Слушай, мы же договорились, ты путешественник или кто?

Фил: Да он просто трусит!

Кирилл: Я – трушу? Да никогда в жизни! Только улитка – это же все равно, что слизняк... Буэээ!!!

(Кирилл отправляет в рот ложку гречневой каши).

Марина: И вовсе даже не «буэээ», учти, что во Франции улитки и лягушачьи лапки считаются деликатесом, да и на севере Италии их едят с большим удовольствием. Между прочим, гречка с молоком для большинства французов и тех же вьетнамцев, которые не пробовали ее никогда в жизни, будет также отвратительна, как для тебя змеи, улитки и лягушки. Какой вывод из этого можно сделать?

Кирилл: Что надо сначала пробовать, а потом уже решать, нравится тебе или нет?

Фил: Неплохо. В нашем мире действительно все настоль-



