

Хорошо известно, что половина читателей начинает листать журнал с конца: первыми читает не серьезные статьи, а фантастику, веселые заметки и кулинарную рубрику. Вот эту рубрику – «Что мы едим» и «Что мы пьем» (а иногда «Что мы съедим», если речь шла об экзотических продуктах будущего вроде спирулины) – в «Химии и жизни» много лет вела Наталья Резник, автор этой книги. И каждый месяц читатель узнавал о еде что-то удивительное, причем не только о спирулине и лягушачьих лапках, но даже о лимонаде и кетчупе. Идея сделать из этого книгу напрашивалась сама собой. Теперь не нужно ждать месяц, чтобы прочитать следующую историю!

ЕЛЕНА КЛЕЩЕНКО,
*заместитель главного редактора
журнала «Химия и жизнь»*

НАТАЛЬЯ РЕЗНИК

**ЧТО
МЫ
ЕДИМ?**

НЕПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ НА ПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ



**МОСКВА
2018**

УДК 641.1
ББК 36-9
Р34

Художественное оформление *П. Петрова*
Во внутреннем оформлении использованы рисунки
Н. Колпаковой
Иллюстрация на обложке *А. Кукушкина*

Резник, Наталья Львовна.
Р34 Что мы едим? Непростые ответы на простые
вопросы / Наталья Резник. — Москва : Эксмо,
2018. — 320 с.

ISBN 978-5-04-096345-4

Эта книга — новый взгляд на что-то хорошо известное (ин-
жир, мак, бузина, полынь) либо рассказ о продукте, широко рас-
пространенном, но не в нашей стране (батат, который совсем не
картошка, саранча, лягушачьи лапки). В книге рассказывается
об истории продукта, его использовании в кулинарии и меди-
цине.

УДК 641.1
ББК 36-9

ISBN 978-5-04-096345-4

© Резник Н., 2018
© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
-----------------------	---

В полях

Ячмень	15
Бобы.	22
Кукуруза	29

В огороде

Бузина	39
Мак	46
Ревень.	53
Лакрица.	60
Физалис.	67

Вершки и корешки

Сельдерей	77
Цикорий	84

Вместо картошки

Батат	93
Ямс	100

Чудо-дерево

Хлебное дерево	111
Фисташка	118
Инжир	125
Унаби — плод жизни	132
Бабассу	139

И щепотку этого

Мята	149
Базилик	156
Корица	163
Душистый мускатник	170

От уксуса — куксятся, от горчицы — огорчаются

Уксус	179
Горчица	187
Кетчуп.	194

Ни рыба, ни мясо

Лягушачьи лапки	203
Креветки	210
Акриды — сухопутные креветки	218

Для сердечного веселья

Хмель	227
Полынь	234
Лимонное сорго	241
Лимонад	248

Пицца будущего

Киноа	257
Чиа	265
Сине-зеленые водоросли	272

Кофейный уголок

Кофе281
Сыр289
Шоколадный трюфель296
Мороженое304
Марципан312

ПРЕДИСЛОВИЕ

— Кто бы мог думать, ваше превосходительство, что человеческая пища в первоначальном виде летает, плавает и на деревьях растет?

М. Е. Салтыков-Щедрин,

*«Повесть о том, как один мужик
двух генералов прокормил»*

Эта книга о продуктах. Мы все едоки, и если хоть отчасти верно, что человек — это то, что он ест, эта книга про нас. А о себе всякому читать интересно.

Более десяти лет журнал «Химия и жизнь» публиковал рассказы о еде в рубриках «Непростые ответы на простые вопросы» и «Что мы едим». По-видимому, они пользовались успехом. Во всяком случае, в редакцию приходили письма с просьбой написать о том или ином продукте, а некоторые люди размещали журнальные тексты на своих сайтах без ссылки на первоисточник, а иногда и под собственным именем.

Эти статьи и послужили основой для книги «Что мы едим? Непростые ответы на простые вопросы». Разумеется, они переработаны и дополнены последними научными данными. В книге я не стала рассказывать о щах и котлетах, а выбрала преимущественно продукты простые, — злаки, овощи, фрукты, корнеплоды, — или те, которые мы обычно покупаем в готовом виде. Конечно, есть энтузиасты, сами делающие укус, кет-

чуп или шипучий лимонад, но таких немного. Я старалась по-новому взглянуть на хорошо известные пищевые растения (мак, бузина, полынь) либо рассказать о продуктах, чрезвычайно популярных, но не в нашей стране. Впрочем, на прилавках российских магазинов уже появляются и батат, который совсем не картошка, и лягушачьи лапки. Глобализация и продовольственный кризис потихоньку делают свое дело, и многие экзотические пока культуры станут когда-нибудь такими же распространенными, как рис или пшеница. Что ж, если придется распробовать акриды и водоросли, надо быть к этому готовым. В книге нет рассказов о таких популярнейших продуктах, как греча, соя или яблоки. Но о них написано столько, что сложно не повториться.

По таким критериям я отбирала материал для книги, и если кто-то меня теперь спросит, почему в ней все-таки не написано о том или этом, я отвечу, что никто не обнимет необъятного. Козьма Прутков даже советовал плюнуть в глаза тому, кто скажет, будто это возможно, но мы люди культурные, плевать не будем.

Каждая глава рассказывает об истории продукта, его использовании в кулинарии и медицине, о роли, которую он играет в человеческой жизни. Ведь нередко бывает так, что пищевую культуру хлопотно выращивать или собирать и трудно перерабатывать, однако люди от нее не отказываются, потому что она уже много веков определяет уклад их жизни.

И последнее. Это не поваренная книга, хотя рецепты в ней есть. Они отобраны по принципу максимальной простоты приготовления или необычного использования продукта. Если кто захочет улучшить магазинный уксус или приготовить лягушачьи лапки так, чтобы Собакевич не отказался попробовать, — пожалуйста! И приятного аппетита. А главное — интересного чтения.

Наталья Резник



В полях



ЯЧМЕНЬ

Травой покрылся горный склон,
В ручьях воды полно...
А из земли выходит Джон
Ячменное Зерно.

Все так же буен и упрям,
С пригорка в летний зной
Грозит он копыями врагам,
Качая головой.

РОБЕРТ БЕРНС, *«Джон Ячменное Зерно»*

В магазинах она лежит на нижних полках, серая, тусклая, совсем не похожая на жемчуг — перловая крупа. Ее делают из ячменя, одного из древнейших культурных растений, самого скороспелого злака, холодостойкого, засухоустойчивого и неприхотливого.

Ячмень начали выращивать в Юго-Восточной Азии и Северной Африке не менее десяти тысяч лет назад, а зернам дикого злака, найденным при раскопках в поселении на юго-западном берегу Галилейского моря, 22–23 тысячи лет. В Европе ячмень появился около пяти тысяч лет назад, а в конце XV века, после открытия Америки, попал в Новый Свет. Ячмень вынослив настолько, что может расти даже на Тибете. Его ценят и выращивают во многих гористых странах по всему миру.

Ячменные зерна отличаются исключительной питательностью. В них до 65% крахмала и 12% белка, и белок этот ценнее пшеничного, потому что содер-