

XXL №5 2007

автор - И.В. Лесков

В гастрономе № 39 давали мясо.

Жертв и разрушений нет.

Хроники конца 80-х

МЯСО ВЕГЕТАРИАНЦАМ НЕ ОТПУСКАТЬ

Мясо на столе всегда было признаком достатка. Тридцать лет назад нужно было отстаивать длиннющие очереди, чтобы иметь возможность положить в борщ мозговую кость. Все прочие кости вам по доброте душевной подсовывал на весы дюжий мясник – красномордый детина, о достатке и сытости которого в окружающих гастроном дворах ходили легенды. Если в гастрономе мясо завозили регулярно, он считался «хорошим», если нерегулярно – соответственно. О приближающемся дефиците говядины и докторской колбасы узнавали из санпросветбюллетеней в районной поликлинике на тему «мясо-вредно» и рекламы соевых продуктов. Каждый тренированный жизнью советский человек знал, что подобная реклама непременно предшествовала необходимости кататься за мясом на электричке в ближайший областной центр. Эх, не было тогда коровьего бешенства – а какой подарок получила бы пропагандистская машина, прикрывающая массовую отправку тушенки в социалистическую Африку...

Странно – дефицит мяса сменился дефицитом денег, а споры о том, вредно или полезно кушать братьев наших меньших не утихают и по сей день. С одной стороны – все, кто ел мясо, померли, стало быть, оно вредно. С другой – под любым, наугад выбранным могильным камнем запросто может оказаться стопроцентный идейный вегетарианец. Вроде бы и мяса не ел, и здоровый во всех отношениях образ жизни вел, а ведь поди ж ты... Общее же мнение таково: оно может, и безнравственно, убивать и есть всяких там хрюшек, но уж больно вкусно. В общем, великопостный образ жизни никаких преимуществ не дает – ни в плане продолжительности, ни в плане качества, ни тем более, сразу после того, как все закончится. Там, говорят, на соблюдение особых диет вообще не смотрят.

Вегетарианцы, правда, поговаривают, что они обладают каким-то особым собственным запахом, гораздо более приятным, чем у мясоедов, однако квашеная капуста в купе с гороховой кашкой подобное преимущество сводит на нет за несколько часов и очень надолго.

Давайте разбираться, что, собственно вреднее – есть мясо или отказаться от него в пользу вареной свеклы и свежевыжатого морковного сока. А то ведь потом окажется, что тушенка, которую нам с вами давали в армейском сухпайке (если прапорщики не постарались) и есть та самая мина замедленного действия, подрывом на которой не стоит хвастаться перед девочками? Или что докторская колбаса есть особое масонское изобретение, призванное расчистить жизненное пространство для – боюсь сказать – кого. То есть, конечно, может быть, что во время изготовления этой самой колбасы и тушенки ни одно животное не пострадало, но все равно ведь обидно – мы не знали, а

нас кормили черт-те чем. Почему, ответьте мне, наконец, господа вегетарианцы, мясо вредно?

КОД ДА (НЕ ТОЛЬКО) ВИНЧИ.

Жизнь есть способ существования белковых тел. А кто небелковый, тот нежить. Это, между прочим, утверждал Карл Маркс, а сразу за ним – братья Стругацкие. И хотя все мы охотно эту самую нежить изображаем, но это происходит раз в году, на Хеллоуин. В остальное время мы вполне белковые существа. А раз так, то запасы белков в организме надо пополнять регулярно всеми доступными способами. Самый популярный из них – запихивание через ротовое отверстие курки, млека и яек в максимально возможном количестве. Конечно же, можно все это заменить на растительные компоненты, как сливочное масло на маргарин, но только вот будет ли от этого какая-то иная польза, кроме тошноты? Нет, нет, не пугайтесь. Тошнить Вас будет только от маргарина, а организму абсолютно все равно, что переваривать, лишь бы это было возможно хотя бы теоретически.

То, что попадает в желудок, а потом в кишечник, мы перевариваем. Название сего увлекательного и неспешного процесса означает, что белки, жиры, углеводы, в недавнем прошлом бывшие «Нордиком», «Галлиной бланкой» и просто варениками от Палыча разбираются на мелкие составляющие – глюкозу, жирные кислоты и аминокислоты, коими организм уже распоряжается исключительно по своему усмотрению. Более всего он любит глюкозу запасать, жиры сжигать, а аминокислоты использовать в качестве кирпичиков для мелкого ремонта себя самого. Кирпичики эти исключительно удобны – если, например, выстроить их в определенной последовательности, то получится коллаген, из которого состоят суставы, если последовательность чуточку поменять – оссеин, из которого состоят кости и т.д. Цепочка, например, из 52 аминокислот (каких именно, писать не буду. Сами уточните, где сможете) называется инсулином. Освоил его синтез и можешь смело налегать на плюшки и показывать фигу всем фармацевтическим кампаниям, вместе взятым.

Таинственный генетический код служит для того, чтобы определять последовательность кирпичиков-аминокислот в каждом конкретном белке. Чуть лопухнулся с последовательностью – и получившийся белок можно смело выбрасывать на помойку, он все равно никуда не годится. То есть, конечно, он тоже пойдет в дело, тем более, если никаких других делать не получается, но проку от него будет немного. Между прочим, все без исключения генетические болезни развиваются именно таким образом – один из белков получается делать только с небольшим дефектом. Результаты, как правило плачевны – у того суставы не развиваются вовсе, у этого кровь не останавливается даже при крошечной царапине, а этот – вообще дурак. В общем, учитесь складывать кирпичики правильно, молодые люди.

ПРИВЕРЕДА

Любой химик скажет, что аминокислот существует великое множество. Из этого множества для изготовления белков, составляющих наши бранные тела, годится только 21. Остальные могут отправляться в лучшем случае на переделку, в худшем – в унитаз в первозданном виде. Некоторые из аминокислоты «счастливого очка» как раз и являются продуктами подобной переделки, но девять аминокислот (угодно список?) можно получить только в неизменном виде из съеденной пищи. Это вам не борьба за

соблюдение авторских прав – законы природы выполняются неукоснительно, контрафакт же попросту ни на что не годится. То, что начинается дальше, и того хуже.

Далеко не всякий, даже идеальный по составу белок, можно распилить на те самые вожделенные аминокислоты. Если это удастся сделать – аминокислоты отправляются на изготовление всяких там белков, из которых состоим мы с вами, если нет – засоряют (или удобряют) окружающую среду. Короче, налегай на булочки с отрубями, друг мой – так и проскакивают. Я не шучу – белки, которые содержатся в зерновом хлебе, почти не усваиваются. Кишечник таким диетическим продуктом почистить можно, а вот с точки зрения питания это балласт.

И наконец, самый неприятный факт: весь этот аминокислотный джентльменский набор должен быть доступен одновременно. Докладывать недостающие аминокислоты потом организм не умеет. То есть в тарелке должна присутствовать 21 аминокислота из утвержденного списка, в том виде, в котором все это может быть усвоено. В противном случае обед лучше отдать толстяку за соседним столиком в обмен на его пиво – ему худеть полезно.

МНЕ НУЖНА ТОЛЬКО МАЛЕНЬКАЯ КУРИЦА...

Оно, конечно умно, но что жрать-то в таком случае? Белки всякие там, аминокислоты... Да где их взять-то? Ответ прост – в ближайшем супермаркете. Мясо – а оно-то и содержит всю эту прорву неудобопроизносимых химических соединений в наиболее усвояемом виде - водится в наше время исключительно в магазинах. На мясокомбинате брать не советую – заметут сразу же, там за этим следят строго.

Мясо – это то, что до нас синтезировали из съеденной травы (травы, без подробностей) всякие там животные исключительно для собственных нужд, благо они это умеют. Ну а поскольку мы с вами в плане переваривания растительной клетчатки ни на что не годимся, то нам приходится пользоваться услугами братьев наших меньших, сколько бы не называли это жестокостью защитники животных всех мастей.

Впрочем, так ли жестоко есть бедных зверушек? Да много ли нам, болезным, надо? Мы же не проглоты какие – потребность взрослого мужчины в белках составляет в сутки 54 грамма. То есть в пересчете на обыкновенную магазинную говядину всего-то 58 граммов. Ну и жалко это, что ли? Вы что же, XXL не читаете? Ну не проживет здоровый мужик на пророщенной пшенице – пусть он ее хоть «перье», хоть «вителем» запивает. Ну нет, и все тут. Баста.

ЖИЗНЬ БЕЗ МЯСА

Ну как а если такого замечательного продукта нет нигде? Не завезли в гастроном, сорвали поставки, кризис опять же на бирже... В Южной Америке, например, мяса было, как бы это сказать... не очень. И гастрономов вовсе не было, во всяком случае развалин ни одного из них не сохранилось. Всякие там ацтеки и прочие майя скотоводством почему-то не занимались, а охотниками были и вовсе никакими, ибо все свои охотничьи уголья предпочитали сплошняком застраивать архитектурными шедеврами, видимо, с дальним прицелом на шок современных археологов. Чисто дети – ну прямо как мы в лаптях ракеты запускали, право слово.

Однако же, голь на выдумки хитра. Если нет готового продукта, можно его скомбинировать из нескольких – будет ничуть не хуже. В Мексике туристов до сих пор старательно потчуют кашкой из бобов и кукурузы с простым названием суккоташ

(Вариант : инкапарина – смесь той же кукурузы, сорго и некоторых хлопковых растений). Можно, конечно, сколько угодно воротить нос от такого кулинарного шедевра, но в противном случае индейцам ведь пришлось бы кушать друг друга – что, впрочем, некоторые и проделывали с нескрываемым удовольствием.

Китайцы, которым тоже мясо доставалось с большим трудом (вы можете представить себе китайскую очередь?) догадались добавлять в рис соевые бобы – с тем же результатом. Получалось не то чтобы вкусно, но где-то даже пикантно. А учитывая способность жителей Поднебесной под все на свете подводить философскую базу, рецепт пережил века и пришел в гламурные европейские рестораны обросший ценниками, как уличный барбос – блохами.

Так что кушай свой гамбургер, сынок. И не выпендривайся.

ПОДВЕРСТКИ

АД КАННИБАЛОВ

Существуют байки, что дикие племена, жившие в отдаленных концах света, только и делали, что с аппетитом поедали друг друга – то в тени азалий, а то и просто под палящим южным солнцем. Впрочем, ни письменных свидетельств самих участников банкета, ни тем более мемуаров приглашенных как-то не сохранилось – то ли мыши съели, то ли еще кто. Объяснять подобные гастрономические пристрастия принято то жутким дефицитом белка, то гипертрофированным уважением к побежденному противнику – мол, чтобы стать таким же, как он, так надо его съесть – если дать. Впрочем, байки байками (особенно их любили рассказывать те самые аборигены – за пару долларов хоть всю ночь будут излагать соответствующие разделы из «книги о вкусной и здоровой пище»), однако же имеются свидетельства о том самом поедании печени побежденного врага – вот только не где-то в южных морях, а в благополучной Японии веке этак в семнадцатом. Среди самураев ходили упорные слухи, что именно так можно забрать себе силу врага – слопать его печень сразу после победного маваша или перед написанием отчета о победе в виде хокку. Или сначала хокку, а потом печень – здесь историки спорят с пеной у рта до сих пор. Любопытно, что никаких свидетельств о подобных обычаях, принятых среди монголов, скифов и прочих гуннов не существует. Надо полагать, не додумались.

А что же дикие племена? Оказывается, иногда, пока никто не видит, они того-с... употребляют. На самом деле, впрочем, выглядит это вовсе не столь увлекательно, как в знаменитых фильмах ужасов типа «Ад каннибалов» или «Съеденные заживо». Хотя действие фильмов происходит примерно в тех же местах, где до сих пор сохранился самый что ни на есть каннибализм.

Угодить на банкет к индейцам Амазонии сложнее, чем к английской королеве на завтрак. Едят аборигены исключительно людей уважаемых, по преимуществу своих предков – для прочих посторонних конкурс жесточайший. После того, как усопшего индейца сжигают на погребальном костре, его пепел тщательно собирают и хранят до ближайших праздников. А за праздничным столом этот пепел по чуть-чуть подсыпают в угощение себе и самым почетным гостям. Уважение при этом оказывается опять же не гостям, а тому самому предку. Вроде возложения венков. Дальше, как и положено, следуют песни, танцы и растаскивание особо наугощавшихся гостей по окрестным хижинам – протокол везде одинаков. В любое время и в любой стране мира можно увидеть то же самое – с поправкой на специфику державы и прицелы телекамер.

КОРОВА МНОГОРАЗОВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Коров разводят для того, чтобы их есть (вариант: чтобы они гадили на улицах индийских городов). Разговор на тему, почему коровы священны, мы опустим из соображений политкорректности, тем более, что вляпавшись в продукты их жизнедеятельности, вы вряд ли будете корректны в своих высказываниях. Однако не есть их, почему зря, стараются не только в Индии, но и, например, в Африке.

Вся жизнь племени масаев крутится вокруг разведения тех самых коров и разгона пасущихся вокруг их деревень львов. Охотиться на львов считается священным долгом каждого масайского мужчины, причем на зверя они ходят, как наши предки на медведя – то есть в буквальном смысле с дубовой рогатиной. А поскольку лев подобного обращения терпеть не может, ходят компаниями, по 10-12 человек. Кстати, каждое подобное «развлечение» стоит жизни 1-2 воинам. Заметьте, все это делается, чтобы большие кошки не воровали их масайских коров – всего-навсего. Так что, вернувшись с такой охоты взять, да и сожрать корову самому даже как-то глупо.

Секрет прост – основной рацион охотников-энтузиастов составляет коровье молоко пополам с коровьей же кровью. Крупной рогатой скотине протыкают вену на ноге, и сцеживают квантум сатис драгоценной жидкости. Результат: и охотники сыты, и коровы целы. Можно пасти до следующего использования. Женщин, кстати, к подобным процедурам не допускают. Доярке, знаете ли одно, а зоотехнику уже другое.

Говядина у масаев – пища для больших праздников или для раненых. Раненым на охоте воинам ее дают в большом количестве и ни боже мой без всякой там термической обработки. Считается, что при поносе, вызываемом подобной диетой, выходят токсины, занесенные в рану львиными когтями. Насколько подобные методы действенны, данных никаких нет: медицинской статистики масаи не ведут.

СЕКРЕТ ГРИШКИ РАСПУТИНА

Григорий Распутин был человеком-загадкой, как любой жулик, взлетевший на самый верх. Правда, вместо того, чтобы реэкспортировать «Жигули» (их, на Гришкину беду, в те времена еще не было) или, например, проводить линию интернета вокруг Чукотки, он всего-навсего призывал к молитве и городил малопонятную чушь о борьбе с грядущим антихристом. А поскольку был он при этом в лаптях, волосат и вонюч, тогдашний бомонд и решил: вот оно, истинное, вот они, корни.

По воспоминаниям современников, среди дам высшего света крайне редки были особы, не желающие оному Гришке дать (повторять подобный трюк ранее, чем на Рублевке сменится два-три поколения не советую – там еще помнят, откуда они появились сами). Однако всякая лафа рано или поздно заканчивается – вот и Гришку взяли под белые ручки и велели отмаливать болящего цесаревича Алексея, страдающего гемофилией. В случае успеха Гришку ожидали все земные блага, до которых только могла дотянуться длинная рука Москвы, а в случае неудачи – пинок под зад, от которого он бы летел до родного Тобольска. А поскольку на малой родине бывшего конокрада ждали с понятным нетерпением, права на неудачу он не имел.

Надо сказать, если кто не знает, гемофилия (буквально «люблю кровь») – болезнь генетическая, то есть от нее нельзя спастись, даже если тщательно мыть руки не только после, но и до посещения туалета. Проявляется она тем, что кровотечение, возникшее от малейшей травмы, не заканчивается часами – ушиб колено – полный сустав

крови, порезал руку – можно погибнуть от кровопотери. В крови нет вещества, ответственного за ее сворачивание.

Носительницы гена гемофилии – девочки, но, как правило, ею они не болеют. Болезнь проявляется только у мальчиков – детей этих девочек. Правда, во времена, к которым относится наша история, эти мальчики своих детей уже не заводили – не доживали до того возраста, в котором позволялось жениться. А поскольку в данном конкретном случае в роли гемофилика выступал цесаревич, единственный и последний наследник престола (нынешние потомки дома Романовых имеют прав на виртуальный российский престол не больше, чем потомки Гришки Распутина), то на его спасение были брошены лучшие силы – начиная от лейб-медика профессора Боткина, и заканчивая тем самым Гришкой. Бывшего конокрада спас его конокрадский опыт – он просто приложил к очередной царاپине кусок парной говядины – и кровь тут же остановилась. Вряд ли Распутин знал о том, что в говядине содержится тот самый фактор свертывания, что через восемьдесят лет из нее будут изготавливать лекарство, останавливающее кровотечение у больных гемофилией. Но вековой опыт лечения конокрадов от побоев (попробуй выживи, когда тебя отмутили всей деревней) свое дело сделал – и Россия поимела Распутина.